

Stone therapy



INFORMAZIONI RELATIVE ALLA TERAPIA CON LE PIETRE CALDE A SCOPO ESTETICO E TERAPEUTICO

Cos' è lo stone therapy

Le beauty farms americane hanno riportato all'attenzione del grande pubblico la Stone Therapy che si sta affermando in Italia soprattutto come tecnica di massaggio: Stone Massage o massaggio con le pietre. E' un trattamento che ci riporta alle antiche usanze delle squaw, le donne pellerossa dell'Arizona. E' molto utile per riscoprire le proprie energie vitali e tonificare mente, corpo e spirito. Si tratta di massaggi mirati a stimolare i punti energetici del corpo

Il massaggio con le pietre è un arte antica utilizzata dalla medicina ayurvedica indiana, dagli egiziani, indiani d'america, sumeri e dedalea medicina tibetana. La stone therapy non sostituisce le altre terapie ma va ad integrarle aumentandone gli effetti, soprattutto usate con tutte le tecniche di massaggio e l'aromaterapia.

La versatilità dello Stone Massage è soprattutto nella sua adattabilità a qualunque altra tecnica di massaggio, non interferisce con cure mediche e i suoi effetti permangono anche dopo il trattamento. Efficacissimo l'uso combinato di pietre calde e olii essenziali che ne accentuano gli effetti.

Le Pietre, scelte in base alle loro proprietà e opportunamente utilizzate durante il massaggio, possono risolvere problemi estetici, circolatori, muscolari, del sistema nervoso e blocchi energetici. La loro applicazione è molto versatile e, relativamente alle zone del corpo e ai trattamenti scelti, possono essere riscaldate, raffreddate, o utilizzate a temperatura ambiente.

La pietra può diventare uno strumento di aiuto sia per il terapeuta che cerca il nostro benessere psico-fisico, sia per l'estetista alla ricerca della nostra bellezza e del nostro relax.

HOT STONE MASSAGE o massaggio con le pietre calde

Le pietre vengono riscaldate La temperatura ideale delle pietre riscaldate è intorno ai 60°-70°C ed il riscaldamento può avvenire a bagno maria in acqua calda o a secco. Quando le pietre si raffreddano vanno sostituite. Lo hot stone massage favorisce il rilassamento, induce vasodilatazione, migliora la circolazione, favorisce l'eliminazione delle tossine e genera una sensazione di calore che nei periodi freddi è un vero toccasana per l'organismo e per l'umore.

La tecnica di massaggio con le pietre calde di solito utilizza pietre laviche o pietre basaltiche e pietre del fiume "Po" perché conservano più a lungo il calore.

Vi sono pietre la cui forma e struttura molecolare si è rivelata, nell'arco di applicazione sperimentata negli anni, molto efficace per rilassare o energizzare la pelle del viso e del corpo, rigenerare, distendere. Una seduta specifica di FACE STONE MASSAGE per il viso e il collo può essere molto benefica: vi sono pietre e cristalli la cui forma e struttura molecolare si è rivelata, molto efficace per rilassare o energizzare la pelle del viso, rigenerare, distendere i lineamenti, e apportare nuova luce.

Aggiornamento del : domenica 10 gennaio 2010



Procedimenti e preparazione

. Si utilizzano per lo più pietre nere, di origine vulcanica, capaci di conservare a lungo il calore e di rilasciarlo gradualmente e lentamente; le pietre fredde invece sono generalmente bianche e marmoree. Le pietre nere vengono riscaldate in acqua e sale o a calore secco, dopo di che vengono sistemate in corrispondenza dei punti energetici di agopuntura, che spesso corrispondono ai centri energetici del corpo umano. Il calore delle pietre contribuisce a stimolare i punti o zone riattivando così l'energia vitale; contribuisce inoltre ad agevolare il rilassamento di corpo e mente; non è tutto, dilatando i pori predispone la pelle ad assorbire più in profondità gli oli essenziali e le creme che vengono eventualmente usate durante o dopo il trattamento. Le pietre fredde vengono invece raffreddate nel ghiaccio e sono tonificanti nonché stimolanti per la circolazione sanguigna.

Si utilizzano generalmente pietre di forme diverse a seconda della zona del corpo da trattare. Eccellenti risultati estetici possono essere raggiunti abbinando la stone therapy a prodotti esfolianti, nutrienti e idratanti. Tale tecnica è associabile alle altre di medicina estetica.

Tecniche complementari sono l'irraggiamento a mezzo di raggi infrarossi o l'utilizzo di altri materiali predisposti in appositi sacchetti di spugna come: la sabbia, il sale, o la crusca, che hanno la proprietà di cedere il calore in modo frazionato e caratteristico per ogni sostanza.

