

# KAMIENIE STOSOWANE W MASAŻU



Skrypt  
Dla uczniów Technik Masażysta  
WSCkZiU nr 1 w Poznaniu  
mgr Anna Depa  
2022

# HISTORIA

---

Jako pierwsi po gorące kamienie sięgnęli prawdopodobnie mieszkańcy Indii, ok. 5000 lat temu. Ale wiadomo, że z ich terapeutycznych właściwości korzystali także Chińczycy i Japończycy. Rdzenni Amerykanie używali gorących kamieni, aby wspomóc usuwanie toksyn z organizmu i przywrócić mu równowagę i harmonię. Istnieją jednak różne opinie na temat konkretnego zastosowania kamieni do masażu ciała.

Rdzenni Amerykanie mieli wiele rytuałów z użyciem kamieni. Jednym z bardziej znanych rytuałów było umieszczenie ogrzewanych kamieni (zwykle bazaltu) w strukturze przypominającej tipi, znanej również jako „Sweat Lodge”. Praktykę tę zastosowano do oczyszczenia i uzdrowienia umysłu i ciała. Niektóre inne kultury, w tym Rzymianie, miały podobny pomysł, który doprowadził do rozwoju nowoczesnych saun. W innym rytuale indiańskim wykorzystano rozgrzany kamień owinięty tkaniną lub korą. Ten ciepły kamień został umieszczony na podbrzuszu kobiety, która miała miesiączkę w celu złagodzenia skurczów (kobiety stosują dziś tę samą zasadę podczas używania butelki z gorącą wodą).

Podgrzane kamienie mogły być częściej stosowane w tradycyjnych hawajskich praktykach leczniczych. Typowe zastosowania obejmowały owijanie rozgrzanych kamieni w arkusze Ti, specjalny rodzaj arkusza o właściwościach terapeutycznych. Te owinięte kamienie zostały następnie umieszczone na bolesnych obszarach ciała, aby złagodzić ból – podobnie jak przy użyciu paczki ciepłej lub owinięcia. Gorące kamienie umieszczono również w płytkich dołach i przykryto tymi samymi liśćmi. Pacjent następnie leżał na liściach i pozwalał właściwościom leczniczym wpływać do organizmu.

Mówi się, że kamienie wulkaniczne zostały wcierane w ciało po tradycyjnym hawajskim masażu Kahuna / Lomi Lomi (w języku hawajskim Lomi Lomi oznacza po prostu „ugniatanie, tarcie, masowanie”). Z powodu szorstkości użytych kamieni była to mniej

technika masażu niż peeling. Hawajczycy są jedną z najściślej powiązanych kultur z nowoczesną terapią kamieniami.

Istnieją również niekończące się dowody używania kamieni szlachetnych, kryształów i innych rodzajów kamieni w wielu kulturach w historii uzdrawiania.

Nowoczesna terapia kamieniami, naprawdę wyjątkowy styl masażu, zyskała popularność na całym świecie po odkryciu. w Stanach Zjednoczonych w 1993 roku. Historia obraca się wokół masażystki o imieniu Mary Nelson, która cierpiała z powodu wielokrotnego używania na ramionach i nadgarstkach. Miała saunę ze swoją siostrzenicą, która miała się poddać masażowi i Mary zamiast tradycyjnego masażu klasycznego wybrała kilka gładzszych kamieni i wykorzystała je do masażu. Czuł się świetnie (zarówno dla klienta, jak i terapeuty) i dlatego narodziła się terapia kamieniami, jaką znamy dzisiaj. Ten pierwszy styl nowoczesnej terapii kamieni był / jest nazywany „terapią LaStone”.

Chociaż terapia LaStone opiera się na kulturze rdzennych Amerykanów, o wiele bardziej trafne jest stwierdzenie, że współczesna terapia kamieniami stanowi połączenie chińskich, rdzennych amerykańskich i hawajskich zasad leczenia (a także wielu innych kultur, które w jakiś sposób wykorzystywały ciepło i kamienie w jej sztukach uzdrawiania).

Nowoczesny masaż gorącymi kamieniami (czasami określane jako masaż gorącymi kamieniami) zwykle polega na umieszczeniu przez terapeuty rozgrzanych kamieni (zwykle kamieni bazaltowych) na ciele klienta w różnych kształtach / rozmiarach (głównie ze względów bezpieczeństwa) „Kamienie nie mają bezpośredniego kontaktu ze skórą, ale są umieszczane na ręczniku, aby rozluźnić ciepło. W zależności od rodzaju masażu gorącymi kamieniami lub terapii kamieniami, kamienie te umieszcza się w różnych punktach (czakrach, punktach energetycznych, obolałych mięśniach itp.). Gdy te kamienie umieszczają się i aktywują określone obszary, terapeuta bierze kilka innych rozgrzanych kamieni i zaczyna masować inny obszar ciała. Ciepło kamieni uwalniane jest głęboko w mięśnie, co znacznie poprawia masaż. Mówi się, że cios podgrzanym kamieniem

odpowiada dziesięciu normalnym masażom! Niektórzy terapeuci włączają również do leczenia zimne kamienie (zwykle marmur), które nie są tak relaksujące jak rozgrzane kamienie, ale odgrywają rolę w wielu chorobach. Typowy masaż gorącymi kamieniami trwa od 60 do 90 minut.

Doświadczenia Zazwyczaj jest to bardzo ziemskie, relaksujące i lecznicze doświadczenie. Oprócz głębokiego relaksu masaż gorącymi kamieniami jest również idealny do gojenia lub głębokiego masażu tkanek. Klient nie tylko otrzymuje korzyści, ale przy prawidłowym stosowaniu terapeuta zmniejsza również obciążenie dłoni i nadgarstków.

Praktycznie każde spa w Europie, Ameryce i Australii oferuje masaż gorącymi kamieniami lub terapię kamieniami w swoim menu. Jednak liczba różnych stylów jest prawie tak różna, jak same kamienie. Podobnie jak w przypadku wszystkich form masażu ważne jest, aby terapeuci ukończyli profesjonalny trening masażu gorącymi kamieniami. Przed zabiegiem skontaktuj się ze spa, salonem lub terapeutą, aby upewnić się, że uzyskasz najlepszy masaż od najbardziej wykwalifikowanego terapeuty.

## RODZAJE KAMIENI STOSOWANYCH W MASAŻU:

### 1. Kamienie bazaltowe:

Bazalt –zasadowa skała lita wylewna o strukturze bardzo drobnoziarnistej i barwie czarnej, szarej lub zielonej.

W masie skalnej często widoczne są małe kryształy lub większe skupienia oliwinu grupa minerałów zaliczana do krzemianów.

Charakteryzuje się dobrą pojemnością cieplną i przewodnictwem cieplnym.

Masaż ciała i twarzy

Ciepłe



## 2. Kamienie granitowe



Granit –głębinowa kwaśna skała o budowie jawno krystalicznej, co oznacza, że wszystkie składniki mineralne skały są kryształami, które są widoczne gołym okiem, zbudowana z kwarcu, skalenia potasowego oraz biotyту .

Nazwa pochodzi z wł. – *granito* od łac. *granum* – ziarno.

Granit jest najpospolitszą skałą magmową.

Granit przybiera różne barwy, najczęściej szare, jasnoszare, niekiedy prawie białe, białoróżowe, zielone, czerwone, ciemnoszare i inne.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.

### 3. Kamienie steatytowe

Steatyt cechuje się dużą odpornością na wysokie temperatury, wilgoć oraz uderzenia. Dzięki temu, że jest bardzo gęstym materiałem, bardzo dobrze przewodzi i akumuluje ciepło.

Steatyt szybko się nagrzewa, akumuluje przyjęte ciepło i powoli oddaje.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe



#### 4. Kamienie (shungite)

Minerał ten zawiera fulereny, czyli cząsteczki węgla tworzące zamkniętą, pustą w środku bryłę, które występują jedynie w szungicie. Jest on wykorzystywany w medycynie, kosmetologii i masażu, a jego właściwości sprawiają, że szungit jest bardzo silnym antyoksydantem.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.





## 5. Kamień: sól himalajska

Ekskluzywny detoksykacyjny i rewitalizujący zabieg na ciało i umysł, połączony z relaksacyjnym masażem gorącymi kamieniami solnymi. Dzięki wyjątkowej kompozycji soli himalajskiej, bogatej w niezbędne minerały, zabieg ma działanie intensywnie oczyszczające. Zabieg idealny jest dla osób, które potrzebują oczyszczenia, odchudzenia i energii.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.



## 6. Kamienie półszlachetne (Rathnaabhyanda) i szlachetne:

Kamienie są dedykowane przede wszystkim dla gabinetów odnowy biologicznej, terapii naturalnej oraz SPA. Kamienie są w kształcie mydełka, które bardzo dobrze dopasowują się do dłoni



## 6.1. Agat (gr. *agathos* – 'dobry')

półszlachetny minerał, wielobarwna, wstęgowa odmiana chalcedonu.

Nazwa pochodzi od rzeki Achates (dzisiaj Dirillo) w południowej Sycylii we Włoszech, gdzie wydobywano go już w starożytności.

Masaż ciała i twarzy

Ciepłe i zimne



6.2. Akwamaryn (łac. *aqua marina* - "woda morska") – kamień szlachetny;

błękitny lub niebieskozielony (w zależności od ilości domieszek związków żelaza), będący przezroczystą odmianą berylu.

Masaż twarzy szczególnie okolica oczu.

Zimne



### 6.3. Ametyst – kamień szlachetny,

który jest odmianą kwarcu o zabarwieniu fioletowym, purpurowym lub purpurowo fioletowym.

Jego nazwa pochodzi z języka greckiego i oznacza "trzeźwy", gdyż według greckich wierzeń, picie wina z czar ametystowych zabezpieczało pijącego przed upiciem się. Intensywność barwy można podwyższyć przez krótkotrwałe ogrzewanie.

Długotrwałe ogrzewanie niszczy naturalne zabarwienie nieodwracalnie dlatego nie wolno go podgrzewać. Ametyst to kamień który symbolizuje czystość zarówno duchową, jak i fizyczną, ale także władze. Rozszerza świadomość, mądrość, wyostrza intuicję, otwiera nowe możliwości. Pomaga przy bezsenności, łagodzi skutki migreny, chorób psychicznych, pozytywnie oddziałuje przy stanach nerwowych, halucynacjach i histerii.

Uspokaja i wycisza wewnątrz człowieka, oddala emocje i niepokoje, wzmacnia koncentrację. Regeneruje chorą, uszkodzoną trzustkę, szczególnie zalecany dla alkoholików, ale również chroni przed nałogami. Harmonizuje życie erotyczne.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



#### 6.4. Awenturyn (awanturyn) = kwarc awenturynowy

minerał, odmiana kwarcu.

Refleksy światła odbijającego się od miki nadają mu typowy zielony odcień. Wykazuje efekt migotliwości zwany awenturyzacją.

Jest symbolem szczęścia, siły, aktywności i fortuny. Wzmacnia ciało i system nerwowy, tonizuje i łagodzi szmery oraz migotania serca, poprawia witalność. Pomaga zwalczać choroby oczu, koi wzrok, przeciwdziała wypadaniu włosów, leczy uczulenia i podrażnienia skórne. Osobę, która go nosi, obdarza odwagą, niezależnością, kreatywnością, pogodą ducha. Wycisza ludzi o awanturniczym usposobieniu, nadpobudliwych, roztrzepanych i nerwowych. Wspomaga leczenie ADHD. Awenturyzacja – migotliwy efekt świetlny przypominający iskrzenie, wywołany odbijaniem i rozpraszaniem światła na drobnych wrostkach mineralnych rozproszonych w macierzystym kryształce.

Masaż twarzy.

Zimne i ciepłe.



#### 6.5. Bursztyn

Nazwa "bursztyn" pochodzi od niemieckiego *bernstein* (kamień, który się pali). Znany był od dawna pod różnymi nazwami: Grecy nazywali ten kamień *elektron*, co oznacza świecący i błyszczący. Rzymianie nazywali bursztyn *lyncurium*, czyli mocz rysia, albowiem według legendy złocisty kamień powstał ze skamieniałego moczu tego drapieżnika;

Egipcjanie nazywali bursztyn *sokal*;

Persowie nazywali kamień *karuba* – złoty rabuś;

Słowiańska nazwa *jantar* została przejęta od Litwinów, a ta od fenickiej nazwy *jainitar* – żywica morska.

Kopalna żywica drzew iglastych, Znanych jest około 60 odmian.

Posiada ciepłe, słoneczne promieniowanie i jest dla ludzi pomocny we wszystkich sytuacjach życia. Promieniowanie bursztynu sprzyja powodzeniu wszystkich podejmowanych działań. Pozwala rozwijać altruizm oraz otwiera na zauważanie potrzeb innych ludzi. Daje ufność, aktywizuje siły, sprzyja dobremu samopoczuciu fizycznemu, aktywizuje moc samo uzdrawiania. Ofiaruje siłę i mądrość w zakresie spraw materialnych. Bursztyn chroni przed urokami i klątwami, a także przed złymi ludźmi, ma moc pochłaniania negatywnych energii. Ma wszechstronne zastosowanie na różne dolegliwości: tarczycę bóle uszu, migdały, astmę zaburzenia jelitowo-żołądkowe, reumatyzm, zawroty głowy. Równoważy pracę wątroby i woreczka żółciowego, pomaga przy astmie i zapaleniach oskrzeli. Wzmacnia czakrę splotu słonecznego.

Masaż ciała i twarzy.



Ciepłe i zimne.



6.6. Cytryn (kwarc żółty) –kamień szlachetny

odmiana kwarcu o barwie cytrynowej. Barwa żółta spowodowana jest obecnością wodorotlenku żelaza

Nazwa pochodzi od: starofrancuskiego słowa *citrin* –żółty; gr. *kitros* = cytryna; łac. *citrus* = drzewo cytrusowe.

Jest kamieniem mądrości, wyobraźni i intuicji, pomaga gromadzić majątek i właściwie nim zarządzać. Cytryn wzmacnia pewność siebie, samoakceptację i poczucie własnej wartości. Ułatwia naukę i pisanie, dodaje siły na egzaminach. Cytryn poprawia system krążenia, pracę gruczołów limfatycznych, komórek mózgowych oraz przemianę materii. Pomaga usuwać zatrucia krwi, zwłaszcza w czasie zapalenia wyrostka robaczkowego czy gangreny. Uaktywnia metabolizm i stymuluje działanie układu trawiennego. Pomocny przy schorzeniach nerek i wątroby. Idealny dla cukrzyków pobudza pracę trzustki i wydzielanie insuliny.

Masaż ciała i twarzy

Ciepłe i zimne



## 6.7. Chalcedon - znaczenie i właściwości

---

Kamień ten pośredniczy w przekazywaniu energii okolicom gardła i szyi. Leczy chrypkę i nadaje piękny ton głosowi. Przy skaleczeniach powoduje szybkie krzepnięcie krwi. Zapobiega wypadaniu włosów oraz wzmacnia kruche paznokcie. Pomaga trzymać na wodzy temperament, uspokaja wewnętrznie.

Pozwala przezwyciężyć zahamowania związane z wyrażaniem myśli. Daruje nam opanowanie, oddala awanturniczość i gniew, uspokaja umysł, działa, jako ochrona przeciwko hipnozie. Przyczepiony do łóżka lub włożony pod poduszkę ma odpędzać koszmary oraz lęk przed ciemnością.

Wykorzystuje się go do podnoszenia urody, siły, energii i uzyskiwania sukcesów.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



## 6.7. Chryzokola - znaczenie i właściwości

---

Ten piękny i pełen wyrazu kamień zbliża nas ku naturze i działa bardzo wyrównująco na umysł. Budzi w nas opanowanie, spokój, dobroć i tolerancję. Wzmacnia intuicję. Wnosi równowagę, harmonizuje energie, łagodzi emocjonalne przeciążenia (koi lęki i poczucie winy), oczyszcza z negatywnych aspektów, przynosi wewnętrzny spokój i zadowolenie. Wspaniały kamień medytacyjny. Chryzokola polecana jest przy porodzie: odpręża i obdarza rodzicą zaufaniem do przebiegu naturalnych procesów. Zmniejsza napięcia nerwowe, pomaga przy chorobach wrzodowych, polepsza pigmentację skóry i włosów. Działa chłodząco przy oparzeniach i gorączkach. Rozluźnia podbrzusze, likwiduje kolki. Przeciwdziała osłabieniu kości i chorobom tarczycy.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



## 6.8. Granat - znaczenie i właściwości

---

Kamień opiekuńczy, chroni przed nieszczęściami i różnymi niebezpieczeństwami. Wspomaga rozwój wyobraźni i wizualizacji. Korzystnie wpływa na strukturę krwi oraz pobudza krążenie, pomaga przy anemii. Wskazany dla osób zniechęconych do życia, ospałych, leniwych, dodaje siły, wzmacnia energię. Pomocny w problemach popędu płciowego, ciemna czerwień tego kamienia aktywizuje organy rozrodcze. Stosowany również w schorzeniach skóry, depresjach i reumatyzmie. Wspomaga czakrę podstawy.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



### 6.9. Hematyt (gr. *haema* (haima),

*krw; haimatites, krwisty*; w nawiązaniu do czerwonej barwy tego minerału po jego sproszkowaniu) – pospolity minerał.

Jest rozpowszechniony we wszystkich głównych typach skał, w których tworzy większe nagromadzenia lub jako minerał poboczny barwi je na różowo lub czerwono.

Dodaje odwagi w radzeniu sobie z problemami dnia codziennego, umacnia ciało. Bardzo dobry przy białaczce, anemii, pobudza budowę wewnętrznych komórek, odświeża krew. Pomocny po operacjach, przy rekonwalescencji, osłabieniu, awitaminozie, regeneruje organizm. Pomaga w skurczach mięśni, schorzeniach śledziony, ułatwia zasypianie. Chroni przed złym okiem. Wzmacnia czakrę podstawy. Masaż twarzy, a szczególnie okolica oczu.

Zimne



## 6.10. Howlit

---

Postrzegany jest, jako kamień przynoszący szczęście i powodzenie. Inspiruje artystyczne przedsięwzięcia oraz stymuluje wyobraźnię. Mówi się również, że minerał ten wzmacnia odpowiedzialność, zmysł obserwacji, cierpliwość i takt. Jest kamieniem pamięci, wiedzy i rozwoju. Pomaga zwalczać bezsenność.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



## 6.11. Jadeit

minerał z gromady krzemianów łańcuchowych, zaliczany do grupy piroksenów. Nazwa pochodzi od: Hiszpańscy konkwistadorzy często nosili amulety wykonane z jadeitu. Nazywali go kamień lędźwiowy albo kamień nerkowy, wierząc, że chroni przed dolegliwościami. Chroni przed wypadkami, przedłuża życie, odświeża uczucia, przynosi zadowolenie, wesołość, odnawia nasze myśli. Zalecany przy cukrzycy, wzmacnia krążenie krwi, obniża ciśnienie. Wpływa korzystnie na serce, nerki, pęcherz moczowy, łagodzi zaburzenia trawienne oraz kolkę. Działa na nerwobóle, półpasiec, grypę, opryszczkę, żółtaczkę. Pomaga przy porodzie, wzmacnia system immunologiczny, odpręża, działa kojąco i uspokajająco, pomaga zasnąć. Usuwa nadmierną potliwość, łagodzi skutki oparzenia słonecznego. Wzmacnia czakrę serca. Zawiera trzy ważne mikroelementy: żelazo, magnez, wapń.

Masaż twarzy

Zimne





6.12. Jaspis (nazwa pochodzi od greckiego  
słowa *iaspis* - cętkowany kamień)

skała osadowa, zbita, drobnoziarnista, zbudowana z chalcedonu i kwarcu – występują one w zmiennych proporcjach. Związki żelaza nadają jaspisom barwę brązową, żółtą, czerwoną lub zieloną.

Masaż ciała i twarzy

Ciepłe i zimne



### 6.13. Jaspis czerwony

Odmiana jaspisu o zabarwieniu czerwonym

Uchodzi za kamień ochronny, gdyż pochłania negatywne energie, wzmacnia siłę woli, daje pewność siebie, uwrażliwia. Uczy skromności, stałości i wytrwałości. Leczy krwotoki wewnętrzne, wylewy krwi -odkaża i wzmacnia krew. Działa na schorzenia pęcherza i nerek, wątrobę, śledzionę, pęcherz żółciowy, wpływa również uspokajająco na system nerwowy. Strzeże od bólu głowy i letargu, zalecany przy epilepsji. Pomocny w czasie ciąży – na nudności, ale zarówno bardzo dobrze działa na matce jak i jajowody. Wzmacnia czakrę podstawy. Jaspisy są silnymi talizmanami, poprawiającymi atmosferę w pracy oraz w rodzinie.

Jaspis czerwony: sprzyja realistycznemu myśleniu oraz wzmacnia naszą wolę, przeciwdziała zauroczeniu złych ludzi (często zastępowany czerwoną wstążeczką).

Jaspis żółty: wpływa pozytywnie na rozwój duchowy, a także pozwala dostrzegać zjawiska pozazmysłowe.

Masaż ciała i twarzy

Ciepłe i zimne



## 6.14. Kamienie księżycowe

reprezentowane są przez kryształy adularu i ortoklazu, odznaczające się srebrzysto-perłową lub srebrzysto-niebiesko-perłową poświatą, przypominającą światło księżyca.

Kamienie charakteryzują się specyficznym zjawiskiem świetlnym zwanym adularyzacją, występującym na wygładzonej, okrągławej powierzchni kamienia w postaci niebiesko połyskującego pasemka, które przesuwa się przy poruszaniu kamieniem.

Pobudza do życia uczuciowego, działa uspokajająco i wyrównująco na ciało i ducha. Wzmacnia nas emocjonalnie i wpływa na podświadomość. Czyni nas świadomymi naszej pasywnej, marzycielskiej strony natury, wzmacnia intuicję i zdolność rozumienia. Jest symbolem płodności i kobiecości a mężczyzną pomaga w otwarciu się na kobiecość. Działa korzystnie na hormony oraz system limfatyczny. Pomaga przy nudnościach, bólach żołądkowych, obstrukcjach, bolesnych miesiączkach. Leczy bezpłodność.

Masaż ciała i twarzy

Ciepłe i zimne



## 6.15. Karneol, karniol, krwawnik

to kamień szlachetny o barwie czerwono-pomarańczowej, jest on półprzezroczystą odmianą chalcedonu.

Nazwa pochodzi od łac. *carnis* = ciało, mięso.

Karneol wykazuje zdolność do białoniebieskiej fluorescencji w ultrafiolecie. Swoją intensywnie barwę zawdzięcza domieszkom minerałów żelaza, głównie hematytu i goethytu.

Wskutek podgrzewania barwę można pogłębić.

Ułatwia koncentrację i pobudza witalność organizmu. Rozwija duchowo i budzi ukryty w nas twórczy potencjał, oczyszczając i rozwijając świadomość. Powstrzymuje od negatywnych uczynków, co prowadzi do lepszego zrozumienia znaczenia życia. Daje przez to klucz do mądrości. Harmonizuje układ trawienny, choroby jelit, pomaga przy zakażeniu krwi, zapaleniu uszu, zapaleniu nerwu kulszowego, łagodzi bóle reumatyczne, nerwobóle, obniża gorączkę, pomaga wychodzić z depresji. Uwalnia od blokad energetycznych. Wzmacnia czakrę podstawy.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne



## 6.16. Koral - znaczenie i właściwości

---

Jest symbolem siły, uspokaja emocje i przywraca harmonię, wnosi w Nasze życie piękno i czystość, pobudza kreatywność, obdarowuje optymizmem. Uznawany za kamień miłości i namiętności. Blednie, gdy osoba nosząca go cierpi na niedokrwistość lub niedożywienie.

Wpływa odżywczo na organizm, wzmacnia siłę i wzrost, wyrównuje pracę serca. Wspomaga przy anemii, chorobach krążenia, dopływu krwi, niepłodności, problemach menstruacyjnych. Oczyszcza i ogrzewa wewnątrznie organizm, wspiera nerki i pęcherz moczowy.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



6.17. Kryształ górski (gr. – *krystallos* =lód) - bezbarwny, przezroczysty minerał.

Nieskazitelna czystość, silny połysk sprawiły, że był on często utożsamiany z diamentem; stąd wiele nazw nieprawidłowych jak: diament alaskański, islandzki, meksykański lub marmora.

Nazwanie kryształu górskiego wiąże się z wyglądem kryształów oraz faktem, iż wydają się one "zimne w dotyku".

Jest kamieniem harmonii i neutralizatorem, pochłania niekorzystne wibracje, niweluje szkodliwe promieniowanie.

Wzmacnia intuicje, pomaga w medytacji, relaksacji, oczyszczaniu i wzmacnianiu organizmu. Wspomaga intensywne myślenie i jasność umysłu. Wspomaga leczenie guzów nowotworowych, wad postawy i ciężkich przeziębień. Stosuje się go przy chorobach tarczycy, reumatyzmie, anginie, zaburzeniach żołądkowo – jelitowych, skłonności do krwotoków, bolesnych miesiączkach, zawrotach głowy i zaburzeniach błędnika

Masaż ciała i twarzy szczególnie okolica oczu.

Ciepłe i zimne



6.18. Kwarc (dawniej kwarzec) – minerał zbudowany głównie z dwutlenku krzemu.

Nazwa pochodzi: *od starogermańskiego kwarr (quarz) = zgrzyt lub słowiańskiego kwardy = twardy.*

Czysty, bezbarwny kwarc nazywany jest kryształem górskim lub skalnym.

Kwarc ma wysokie przewodnictwo cieplne i wysoką pojemność cieplną.

W starożytnym Rzymie dużych kryształowych kul używano do chłodzenia dłoni.

Masaż ciała i twarzy szczególnie okolica oczu.

Ciepłe i zimne.



## 6.19. Kwarcowe bawole oko

czterwonobrunatna lub brunatna , nieprzezroczysta odmiana kwarcu, która wykazuje optyczny efekt kociego oka w postaci przemieszczającej się, pasowej migotliwości w czasie poruszania.

Kwarcowe bawole oko współwystępuje zazwyczaj z kwarcowym tygrysim okiem.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne





## 6.20. Kwarc różowy – minerał będący odmianą kwarcu.

Występują odmiany o zabarwieniu blad różowym, głębokoróżowym i różowoczerwonym. Zabarwienie powoduje obecność manganu lub tytanu.

Jako kamień miłości i piękna, sprzyja budowaniu zaufania, wiary i otwiera serce na wszystko, co piękne, dając łagodność i uwrażliwiając nas na piękno w muzyce i sztuce, poezji, malarstwie. Jest nazywany *“kamieniem artystów”* ożywia też twórcze myślenie i inspirację. Budzi radość życia i uczucie szczęścia otaczając nas miłością, tkliwością i zrozumieniem. Goi, koi i usuwa rany serca, które powstały na skutek bezwzględności, brutalności, nieprzychylności i ignorancji innych. Usuwa blokady serca, które utrudniały przepływ miłości i radości życia dając nam spełnienie i zadowolenie. Uczy wybaczenia i sobie i innym. Wskazany przy chorobach krwi, krążenia i schorzeniach serca, dolegliwościach wątroby i nerek oraz przy bezpłodności i dolegliwościach podbrzusza. Korzystnie wpływa na nowotwory, negatywne promieniowanie. Ma bardzo silne odtruwające działanie na nerki i wątrobę, dzięki czemu odciąża całą przemianę materii.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.



6.21. Kwarcowe sokole oko lub kwarcowe jastrzębie oko  
– niebieskoszara , niebieskozielona lub  
niebieskobrunatna, nieprzezroczysta odmiana kwarcu.

Wykazuje optyczny efekt kociego oka podczas poruszania.

Kwarcowe sokole oko zazwyczaj współwystępuje z kwarcowym tygrysim okiem.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.



## 6.22. Kwarcowe tygrysie oko

jedna z odmian kwarcu, nieprzeźroczysty minerał wykazujący efekt kociego oka przy poruszaniu.

Kwarcowe tygrysie oko zazwyczaj współwystępuje z kwarcowym sokolim okiem lub z kwarcowym bawolim okiem, które różnią się od niego stopniem utlenienia.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.



## 6.23. Kwarc dymny

---

Jako odmiana kryształu górskiego wnosi w Nasze życie na ziemi i w materię najwyższą siłę światła, jaka się w kryształach górskim objawia. Pomaga nam na drodze duchowej realizacji wtedy, gdy jesteśmy jeszcze bardzo przywiązani do materialnych spraw. Wspiera i dodaje odwagi, aby porzucić to, co utrudnia duchowy rozwój i osiągnięcie wewnętrznego spokoju. Pozwala rozwiązywać najtrudniejsze sprawy życiowe, dodając im światła tak, aby problemy usuwały się z naszej drogi. Pomaga ludziom, którzy z trudem akceptują materialne prawidłowości życia. Pozwala dostrzec nasze fizyczne ciało i o nie zadbać, aby pomagało nam w naszym duchowym wzroście. Ma szczególne znaczenie dla ludzi bez zasad, przygnębionych lub skłaniających się do ucieczki od spraw doczesnych z powodu niechęci do podjęcia odpowiedzialności i wyzwań, jakie stawia im życie! Usuwa skłonności samobójcze i jest skuteczny w walce z depresją i przygnębieniem. Ma bardzo pozytywny wpływ na wzmacnianie tkanki łącznej przy infekcjach i nowotworach! Bardzo ciemne kwarcy wspomagają przy uzależnieniach szczególnie dla narkomanów, pomaga przejść trudny okres odwykowy. Daje siłę i nadzieję ludziom słabym – uzależnionym.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



## 6.24. Labratoryt - kamień szlachetny z grupy skaleni.

Jego nazwa wywodzi się od Półwyspu Labrador w Kanadzie, gdzie w XVII wieku został po raz pierwszy znaleziony, opisany oraz gdzie do dzisiaj występują jego złoża.

Jego barwa jest jedną z najbardziej niezwykłych spotykanych wśród minerałów - ciemnoszara z metalicznymi odcieniami granatu, niebieskiego, zielonego lub żółtego.

Jest to kamień wykazujący wielobarwność, która zmienia się w zależności od polaryzacji światła przechodzącego przez kamień.

To kamień, który pomaga połączyć się z osobistym przeznaczeniem i odnalezieniem swojej życiowej drogi. Jest kamieniem mocy, który uwalnia ludzi od dręczących myśli, oczyszcza z negatywnej energii w zamian, dając odwagę, jasność umysłu i oryginalność. Pomocny przy zauroczeniach i opętaniach.

Jeśli szukasz swojego powołania, labratoryt pomoże ci je odnaleźć, przywraca pasję i pewność w podejmowaniu decyzji. Pomaga wejść w energię dziecięcego entuzjazmu i pozwala pracować z radością nad danym przedsięwzięciem. Pomaga rozwiązywać poważne problemy.

Masaż ciała i twarzy.

Zimne.



6.25. Lapis lazuli –skała metamorficzna powstała w wyniku przeobrażeń wytworów węglanowych (wapieni i dolomitów).

Zgodnie z naukową nomenklaturą lapis lazuli nie jest minerałem, lecz skałą. Jest to jedyny ważny kamień półszlachetny, który jest sklasyfikowany jako skała.

Jej głównym składnikiem jest lazuryt , minerał z gromady krzemianów, zaliczany do grupy skaleniorców.

Nazwa pochodzi *od arab.* Azul = *niebieski (niebo)*, co nawiązuje do barwy skały.

W wielu kulturach jest uważany, jako święty kamień, posłaniec Niebios, który przynosi ludziom mądrość, kierując umysł do wnętrza i dając zrozumienie. Lapis lazuli symbolizuje idealizm, ofiarność, uczucia najczystsze i najbardziej bezinteresowne, które ten kamień leczniczy wzbudza. Duszą tego klejnotu jest dobroć, a emanacje jego zwalczają wszelkie zło i ponure myśli. Lapis położony na sercu, koi natychmiast jego niepokoje, przynosi ulgę i odprężenie.

Jest to klejnot cudownie pobudzający optymizm. Położony na czakrę czoła wprowadza w najgłębsze obszary umysłu, z których płynie do nas intuicyjna wiedza i zrozumienie oraz zaufanie do samych siebie Pozwala usunąć negatywne wzorce myślowe, które mogłyby zamknąć dostęp do tych głębi. Lapis lazuli leczy szczególnie z gorączki, epilepsji, bólów głowy i bezsenności, wspomaga krążenie, łagodzi obrzęki, dolegliwości oczu oraz urazów psychicznych (szoków).

Jest to kamień przyjaźni, wzmacnia ducha społecznego, sprzyja harmonii między ludźmi. Dzieciom lęklwym dobrze

jest dawać wisiorek z Lapis lazuli dla wzmocnienia ich wiary  
we własne siły.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne



## 6.26. Lawa wulkaniczna

Inaczej znana, jako Tektyt powstaje z oparów skalnych powstałych w czasie uderzenia meteorytu lub z zastygniętych law z erupcji wulkanicznej. Powierzchnia tektytu jest nierówna, pęcherzykowata, pobrużdżona. Lawa wpływa na łagodny przepływ energii, który ma uzdrawiający wpływ na ciało, ducha oraz umysł. Lawa wulkaniczna skupia negatywną energię i zamienia na pozytywną.

Masaż ciała

Zimne





## 6.27. Malachit – minerał z gromady węglanów.

Należy do minerałów pospolitych, szeroko rozpowszechnionych na Ziemi.

Nazwa pochodzi od gr. *malache* (malwa) i *malakos* = miękki – aluzja do zielonej barwy i jego niewielkiej twardości.

Masaż ciała i twarzy szczególnie okolica oczu.

Zimne.

.



### 6.28. Mokait to jaspis z Australii.

Mokait to australijski jaspis o odważnym, ziemistym pięknie z ognistą fuzją czerwonych i żółtych energii. Niesie ożywczą częstotliwość siły i witalności oraz zwiększa Siłę Życiową.

Umożliwia wykorzystanie tych pozytywnych energii do zwiększenia własnej woli i skupienia osobistej mocy. Mokait promuje ponadczasowego ducha, gotowego zaakceptować zmiany i poszukiwać nowych doświadczeń, a także budzi naturalne instynkty w poznaniu właściwego kierunku.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.



6.29. Rodochryt (diagolit lub szpat manganowy) –  
minerał z gromady węglanów.

Nazwa pochodzi od gr. *rhodon* = róża i *chroma* = barwa i  
nawiązuje do barwy tego minerału.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne.



## 6.30. Rubin

kamień szlachetny o barwie od różowej do krwistoczerwonej.  
Minerał z gromady tlenków glinu, odmiana korundu.

Nasylenie barwy rubinu zależy od domieszek: czerwoną barwę wywołuje tlenek chromu, purpurową – wanad, brunatnoczerwona – żelazo.

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne



6.31. Sodalit (kamień niebieski) –minerał z gromady krzemianów, zaliczany do skaleniowców.

Nazwa pochodzi od „soda”, nawiązuje do sodu, ważnego składnika tego minerału oraz gr. *lithos* = kamień, skała.

Masaż ciała i twarzy.

Zimne.



6.32. Szafir – bardzo twardy minerał z gromady tlenków –  
niebieska odmiana korundu.

Nazwa pochodzi od stgr. *Sappheiros*, Grecka nazwa została zapewne przejęta z języków semickich (hebr. *sappir*).

Masaż ciała i twarzy.

Ciepłe i zimne



6.33. Szmaragd – odmiana berylu, minerału należącego do grupy krzemianów.

Nazwa pochodzi od gr. *smaragdos* (a także łac. *smaragdus* – zielony).

Nawiązuje do charakterystycznej barwy tego minerału, wywołanej jonami chromu, rzadziej wanadu i żelaza.

Masaż ciała i twarzy.

Zimne.



## 7. Marmur

Marmur (od łac. *marmor*, z stgr. *marmaros*) – skała metamorficzna (skały przeobrażone) – , powstałe ze skał magmowych bądź osadowych na skutek przeobrażenia pod wpływem wysokich temperatur lub wysokiego ciśnienia.

Marmur powstał z przeobrażenia wapieni, rzadziej dolomitów. Składa się głównie z krystalicznego kalcytu lub dolomitu.

W zależności od zastosowania jest podgrzewany lub schładzany, poprzez te zabiegi uwalnia i przekazuje swą energię i moc. Ciepłe kamienie likwidują napięcia i pozwalają się silnie rozluźnić mięśnie. Zimne pobudzają krążenie oraz działają silnie relaksująco.

Masaż ciała i twarzy

Zimne





## 8. Noc Kairu - znaczenie i właściwości

---

Określany kamieniem czarnoksiężników jest kwintesencją elegancji i stylu. Kamień ten jest niezwykle wyjątkowy, przez swą tajemniczość-intryguje, jest to onyks, z nałożoną mieniącą się poświatą. Zwalcza astmę, łzawienie oczu, poprawia słuch, zapobiega wypadaniu włosów. Pomaga w do wartościowaniu swojej osoby.

Masaż twarzy

Zimne



## 9. Steatyt

Steatyt (kamień mydlany) – jest skałą metamorficzną powstałą ze skał magmowych i osadowych na skutek ich przeobrażenia (metamorfizmu) pod wpływem wysokich temperatur, wysokiego ciśnienia.

Jedyną cechą wspólną dla różnych typów steatytu jest to, że mogą one być łatwo obrabiane ze względu na dużą zawartość talku.

Zdolność do magazynowania ciepła i zimna

Masaż ciała i twarzy

Ciepłe i zimne



## 10. Obsydian

---

Ma łagodne działanie, chroni i mobilizuje do działania, każe mocno stąpać po ziemi. Jest to kamień wzmacniający poczucie własnej wartości, ale również zmuszający do stawiania sobie wymagań. Chroni przed złym wpływem innych, dlatego poleca się go osobom nieśmiałym, o łagodnym usposobieniu i miękkim sercu.

Uaktywnia zdolności parapsychiczne. Leczy dolegliwości związane z układem pokarmowym tj. jelita, żołądek. Wzmacnia męskość, energię przepływu krwi. Pogłębia poczucie kontroli nad swoim życiem.

Masaż ciała i twarzy  
Zimne



## 11. Onyx

---

Pogłębia poczucie kontroli nad swoim życiem, obdarza takimi cechami jak: determinacja, wytrwałość, odwaga i stanowczość. Daje ludziom siłę.

Masaż ciała i twarzy

Zimne



## 12. Masaż kamieniami z drzewa wacapou

Kamienie stosowane podczas masażu pochodzą z drzewa wacapou z egzotycznej Gujany, ma nieocenione właściwości używa się ich podczas zabiegów kosmetycznych i programów wyszczuplających.

W Twoje ciało zostaną wmasowane substancje aktywne, m.in. wyciąg z kwiatu lotosu, ostrokrzewu, hibiskusa, esencja z zielonej, białej i czarnej herbaty oraz aromatyczne olejki eteryczne. Substancje nie tylko wspaniale Cię odprężą i wprowadzą w błogi nastrój, ale nawilżą, wygładzą i oczyszczą skórę, poprawią jej napięcie i ukrwienie, a w efekcie wspomogą odchudzanie i oczyszczą organizm z toksyn. Pamiętaj, aby skutecznie wyszczuplić sylwetkę, wysmuklić uda, ujędrnić pośladki i zrzucić zbędne kilogramy, należy poddać się serii kilku kuracji.

Masaż twarzy i ciała

Zimne



## METODYKAZ ZABIEGU



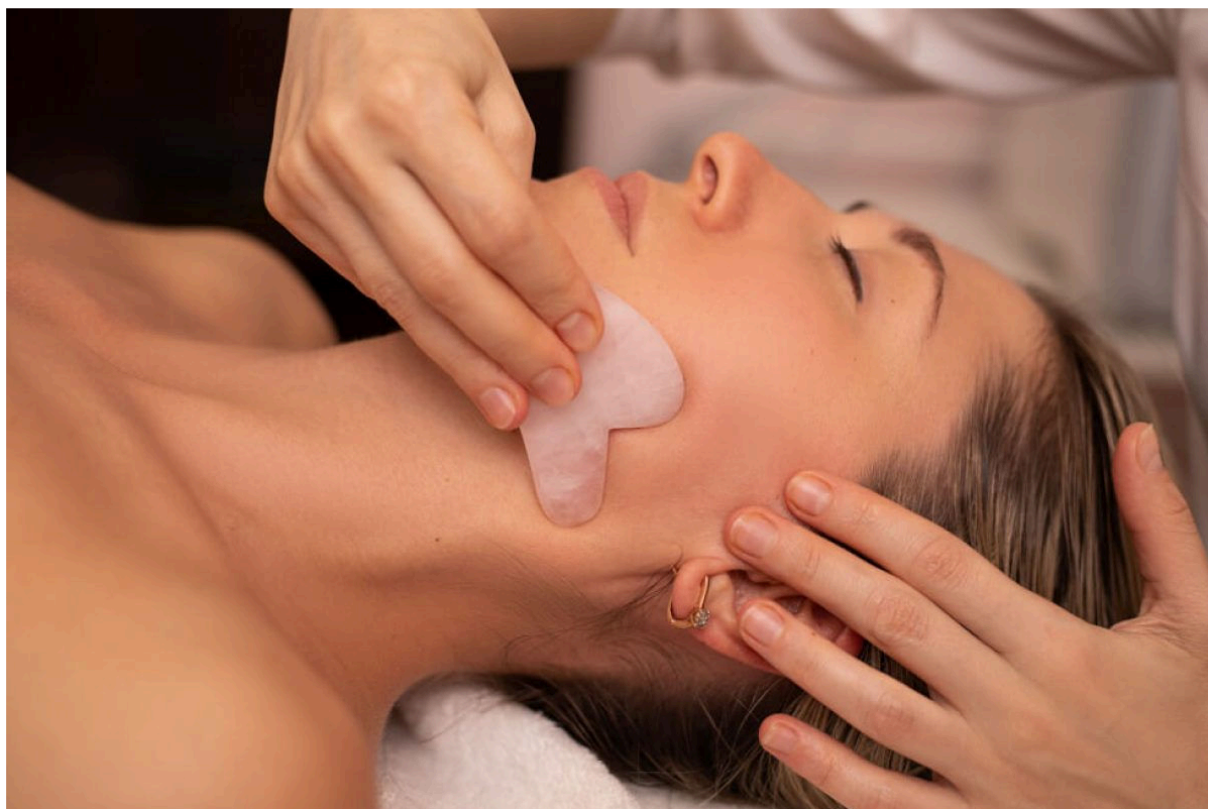
Masaż gorącymi kamieniami obejmuje:

- masaż grzbietu
- masaż karku
- masaż obręczy barkowej
- masaż kończyn dolnych
- masaż kończyn górnych

## Masaż kamieniami bazaltowymi



## Masaż kamieniami półszlachetnymi (Rathnaabhyanda)



## ZASTOSOWANIE KAMIENI PÓLSZLACHETNYCH NA CZAKRACH



### Seven Chakra Stones



- 7 czakr:
- czakra podstawowa, która położona jest u podstawy kręgosłupa, odpowiedzialna jest za energię życiową, osobowość oraz silną wolę;
- czakra seksu, znajdująca się w podbrzuszu wpływa na życie seksualne;
- czakra splotu słonecznego odpowiada za życie uczuciowe;
- czakra serca wzbogaca sens istnienia, a przede wszystkim reguluje energię miłości;
- czakra gardła wpływa na zdolności pracy twórczej;
- czakra trzeciego oka, znajdująca się na środku czoła jest odpowiedzialna za wyobraźnię i umiejętność realizacji myśli; czakra korony będąca na czubku głowy odpowiada za życie duchowe i stan świadomości



## METODYKA WYKONANIA MASAŻU GORĄCYMI KAMIENIAMI:

1. Wyjmujemy 2 kamienia do rąk.
2. Wkładamy po 1 jednym kamieniu do każdej ręki.
3. Wyjmujemy 1 kamień do masażu stopy, 4 małe kamienie do włożenia między palce i 2 kamienie do masażu strony przedniej kończyny dolnej.
4. Odkrywamy stopę i masujemy jednym kamieniem.
5. Wkładamy 4 małe kamienie między palce, zaczynając od strony małego palca i palca 4.
6. Odkrywamy kończynę dolną i masujemy 2 kamieniami.
7. Kończynę po masażu przykrywamy.
8. W analogiczny sposób masujemy drugą kończynę.
9. Wyjmujemy 1 kamień do masażu brzucha, 1 do masażu dekoltu i po 1 do masażu kończyny górnej prawej i lewej.
10. Odkrywamy brzuch i masujemy 1 kamieniem.
11. Brzuch przykrywamy i masujemy dekolt.
12. Odkrywamy jedną kończynę górną i ją masujemy, następnie przykrywamy i analogiczny sposób masujemy drugą kończynę.
13. Po masażu kończyn górnych, zabieramy kamienie z ręki jednej, obu stóp i ręki drugiej.
14. Masowany obraca się.
15. Przygotowujemy kamienie do położenia na plecach i flizelinę.
16. Odkrywamy plecy.

17. Układamy flizelinę.
18. A na niej układamy przygotowane wcześniej kamienie do położenia na plecach.
19. Każdym kamieniem chwilę masujemy zanim zostanie pozostawiony w miejscu.
20. Przykrywamy plecy.
21. Przygotowujemy 5 kamieni do masażu stopy i kończyny dolnej.
22. Odkrywamy stopę i ją masujemy, a następnie kończynę dolną i ją masujemy łącznie ze stopą.
23. Po masażu przykrywamy ją i w alogiczny sposób masujemy drugą kończynę.
24. Odkrywamy plecy i zdejmujemy kamienie.
25. Przygotowujemy 6/8 kamieni do masażu pleców i ewentualnie kończyn górnych.
26. Masujemy plecy.
27. Po masażu przykrywamy plecy i kończymy zabieg.

## METODYKA WYKONANIA ZABIEGU ZIMNYMI KAMIENIAMI

1. Układamy kamienie na czakrach
2. Odkrywamy stopę i masujemy jednym kamieniem.
3. Odkrywamy kończynę dolną i masujemy 2 kamieniami.
4. Kończynę po masażu przykrywamy.
5. W analogiczny sposób masujemy drugą kończynę.
6. Wyjmujemy 1 kamień do masażu brzucha, 1 do masażu dekoltu i po 1 do masażu kończyny górnej prawej i lewej.
7. Odkrywamy brzuch i masujemy 1 kamieniem.
8. Brzuch przykrywamy i masujemy dekolt.
9. Odkrywamy jedną kończynę górną i ją masujemy, następnie przykrywamy i analogiczny sposób masujemy drugą kończynę.
14. Masowany obraca się.
15. Przygotowujemy kamienie do położenia na plecach
16. Odkrywamy plecy.
18. Układamy przygotowane wcześniej kamienie do położenia na plecach.
19. Każdym kamieniem chwilę masujemy zanim zostanie pozostawiony w miejscu.
20. Przykrywamy plecy.
21. Przygotowujemy 5 kamieni do masażu stopy i kończyny dolnej.

22. Odkrywamy stopę i ją masujemy, a następnie kończynę dolną i ją masujemy łącznie ze stopą.

23. Po masażu przykrywamy ją i w alogiczny sposób masujemy drugą kończynę.

24. Odkrywamy plecy i zdejmujemy kamienie.

25. Przygotowujemy 6/8 kamieni do masażu pleców i ewentualnie kończyn górnych.

26. Masujemy plecy.

27. Po masażu przykrywamy plecy i kończymy zabieg.

## MASAŻ KAMIENIAMI ODCHUDZAJĄCY:

Masaż wyszczuplający polega na ugniataniu tkanki tłuszczowej, która gromadzi się głównie na brzuchu, udach, biodrach i ramionach. Masaż rozdrabnia komórki tłuszczowe, usuwa nadmiar tłuszczu, poprawia przemianę materii, przyspiesza spalanie komórek tłuszczowych, zmniejsza ilość tkanki łącznej. Ważne jest, aby w masażu odchudzającym wykorzystać techniki masażu energetycznego, w którym uciskamy punkty akupresurowe, odpowiadające za wydalanie toksyn z organizmu.

Rodzaj masażu, który walczy z nadwagą i cellulitem nazywany jest drenażem limfatycznym, który poprawia przepływ limfy, oczyszcza ciało z toksyn i likwiduje obrzęki. Wspomaga walkę ze zbędnymi kilogramami. Modeluje takie partie sylwetki jak talia, pośladki czy biodra. Szczególnie polecany osobom, które chcą ujędrnić swoje ciało.

Techniki wykorzystane w tym masażu mają na celu przyspieszenie spalania nadmiaru tkanki tłuszczowej. Ponadto poprzez pobudzanie skóry, tkanki podskórnej oraz mięśni uzyskuje się w dość krótkim czasie poprawę wyglądu sylwetki. Skóra wygładza się i ujędrnia. Staje się bardziej sprężysta i elastyczna. Każdej z nas zgrabna i zdrowa sylwetka poprawia nastrój i wzmacnia wiarę w siebie. Wpływ masażu wyszczuplającego:

- modeluje sylwetkę ciała
- powoduje mechaniczne rozbicie tkanki tłuszczowej
- powoduje lepsze dotlenienie i odżywienie tkanki
- poprawia stan naczyń włosowatych

- ujędrnia i uelastycznia skórę
- zwiększa szybkość przepływu krwi i limfy
- przyspiesza przemianę materii

Czas zabiegu: 60 minut

Zalecana ilość zabiegów: 1 raz w tygodniu

Ciekawym urozmaiceniem klasycznego masażu wyszczuplającego jest masaż wyszczuplający wykonywany kamieniami z drzewa Wacapou. Podczas zabiegu używane są dwa kamienie, ręcznie wykonane z drzewa pochodzącego z samego serca Gujany. Program ten jest bogaty w liczne techniki masażu: antycellulitowe i pojędrniające, intensywne ruchy i uderzenia, które rzeźbią i modelują sylwetkę.

Czas zabiegu: 60 minut

Zalecana ilość zabiegów: 6 - 10 zabiegów

Zalecana częstotliwość: 2 razy w tygodniu

## MASAŻ TWARZY ROLLEREM:

Do masażu twarzy używamy rollera z odpowiednio dobranym kamieniem opisanym wcześniej.



Masaż daje efekty:

- liftingu
- zmniejszenia opuchlizny
- odprężenia i uspokojenia skóry twarzy
- redukowania zmarszczek i bruzd oraz cieni i worków pod oczami
- zwalczania problemów związanych z cerą naczynkową



RYS.1. METODYKA WYKONANIA MASAŻU TWARZY



## ZASADY STOSOWANIA KAMIENI W MASAŻU

1. Wszystkie techniki w masażu klasycznym wykonujemy wzdłuż przebiegu naczyń limfatycznych albo w kierunku najbliższym węzłów chłonnych, a mianowicie masujemy:
  - Kończyny górne – od dłoni do stawu łokciowego, a następnie do stawu ramiennego.
  - Kończyny dolne – od stopy do stawu kolanowego, a następnie do stawu biodrowego
  - Grzbiet - od kręgosłupa na boki oraz z dołu do góry w kierunku węzłów chłonnych pachowych
  - Kark i obręcz barkową – w kierunku węzłów chłonnych podpotylicznych i pachowych
  - Głowę i twarz – w stronę węzłów chłonnych przyusznych
  - Szyję – od żuchwy i od ucha w dół do węzłów chłonnych podobojczykowych
  - Klatkę piersiową – od mostka na boki do węzłów chłonnych pachowych oraz w górę w kierunku węzłów podobojczykowych.
  - Powłoki brzuszne – w kierunku węzłów chłonnych pachwinowych.
2. Węzłów chłonnych nie masujemy, tylko ich okolice.
3. Masaż zawsze wykonujemy na obnażonej części ciała.
4. Ułożenie pacjenta powinno być wygodne, tak, aby mięśnie były rozluźnione. Przy masażu kończyn dolnych w pozycji leżenia pacjenta na plecach rozluźnienie mięśni przednich stron kończyn dolnych uzyskuje się podkładając pod stawy kolanowe mały wałek, natomiast w pozycji leżenia pacjenta na brzuchu rozluźnienie mięśni tylnych stron kończyn dolnych osiąga się przez podłożenie

małego wałka pod stawy skokowe. Podczas masażu kończyna górna oparta jest o stolik lub leżankę. Przy masażu grzbietu rozluźnienie mięśni uzyskuje się dzięki ułożeniu przez pacjenta kończyn górnych wzdłuż tułowia oraz głowy na boku.

5. Masaż nie powinien sprawiać pacjentowi bólu, winien być wykonany na granicy bólu z przyjemnością (bliżej przyjemności). W przypadkach, gdy należy ze względu na wskazania przewyciężyć nadmierne napięcie mięśniowe, bólu nie da się całkowicie uniknąć. Po pierwszych masażach chory może (nie musi) odczuwać bóle mięśniowe jako tzw. „bóle początkowe”, które po kilku masażach ustępują. Należy na to zwrócić uwagę pacjentowi, aby nie wywoływać niepotrzebnego niepokoju. Bóle są wynikiem naciągania tkanek, rozluźnienia zrostów, zwiększonego przekrwienia części masowanej, podrażnienia zakończeń nerwowych oraz wrażliwości mięśni na ugniatanie pobudzające tkankę mięśniową do skurczu.
6. Pierwsze masaże wykonujemy delikatnie, aby przygotować mięśnie do późniejszych masaży zasadniczych. Jest to tzw. „masaż wstępny”, czyli przygotowawczy.
7. Czas trwania masażu jednej części ciała wynosi ok. 10 min., masaż całkowity u zdrowego – 45 min., a u chorego – 60 min.
8. Podstawową serią masaży jest 10 zabiegów wykonywanych codziennie, w przypadkach przewlekłych schorzeń można przedłużyć do 20 zabiegów stosowanych również codziennie, po których należy zrobić przerwę 10-

14 dniową. Po przerwie można wykonywać masaże co drugi dzień albo dwa razy w tygodniu. Przerwy w masażach są wskazane ze względu na objawy przyzwyczajenia mięśni na bodźce mechaniczne i mniejszą efektywność.

9. Pacjent powinien być masowany 2 godz. po posiłku, nie jest wskazane masowanie bezpośrednio po posiłku powłok brzusznych oraz kręgosłupa grzbietu.

## BHP W GABINECIE MASAŻU

1. Praca, jaką wykonuje masażysta, wymaga od niego pełnej sprawności fizycznej.
2. Masażysta powinien być ubrany wygonie, aby nic nie ograniczało jego ruchów.
3. Masażysta musi szczególnie dbać o swoje ręce, paznokcie winien mieć krótko obcięte, podczas pracy nie powinien mieć na palcach biżuterii.
4. Masażysta jest obowiązany myć ręce przed i po masażu.
5. Zmiany dermatologiczne na skórze rąk masażysty są przeciwwskazaniem do wykonywania pracy.
6. Masażysta podczas pracy powinien mieć wygodną postawę, aby jego mięśnie były rozluźnione, przez co będzie się mniej męczył.
7. W trakcie masażu rękoczynny wykonywane przez masażystę powinny być spokojne, pewne, skoordynowane oraz płynne.
8. Masażysta winien zdobyć zaufanie pacjenta.
9. Masażysta winien troszczyć się o chorego, być wyrozumiały i cierpliwy.
10. Masażysta podczas pracy powinien być skupiony i myśleć o wykonywanych czynnościach oraz winien obserwować pacjenta.
11. Masażysta musi zachowywać się taktownie w stosunku do pacjenta oraz podchodzić ze zrozumieniem do jego choroby.

12. Skóra masowanej części ciała pacjenta powinna być czysta.
13. W zależności od wrażliwości skóry pacjenta oraz od obfitości owłosienia masowanej części ciała należy polecić pacjentowi zgolenie włosów, aby uniknąć podrażnienia torebek włosowych.
14. Podczas masażu można używać różnego rodzaju środków poślizgowych takich jak: talk, olej parafinowy, oliwka kosmetyczna, żele do masażu, mydło (w łaźniach).
15. Środki poślizgowe wysuszające (talk) zaleca się używać początkującym masażystom, ze względu na tzw. „wilgotne ręce” (pocenie się dłoni).
16. Najzdrowszy i najbardziej efektywnie wykonany masaż to masaż przeprowadzony „na sucho”, bez żadnych środków poślizgowych (dotyczy doświadczonych masażystów).
17. Do masażu używa się maści i preparatów, które służą jako środki lecznicze w poszczególnych jednostkach chorobowych oraz środki rozgrzewające poszczególne odcinki ciała.
18. Masaż powinien być wykonywany w pomieszczeniu zamkniętym.
19. Gabinet masażu powinien być suchy, jasny, posiadać dobrą wentylację.
20. W gabinecie masażu temperatura pomieszczenia powinna wynosić 20-22<sup>0</sup>C.
21. Stół do masażu (leżanka), na którym ułożony jest chory, powinien mieć regulowaną wysokość, aby

masażysta mógł dostosować leżankę do swojego wzrostu.

22. Znajomość powyższych zasad i warunków oraz wskazań i przeciwwskazań, jak również anatomii i fizjologii człowieka pozwoli na skuteczne i bezpieczne korzystanie z masażu klasycznego.

## PRZECIWSKAZANIA

- przerwanie ciągłości skóry,
- zmiany dermatologiczne i alergiczne tj choroby wirusowe, bakteryjne, grzybicze i alergiczne,
- podwyższona temperatura ciała,
- stany zapalne węzłów chłonnych,
- nowotwory i guzki niewiadomego pochodzenia,
- zaburzenia czucia, cukrzyca, stopa cukrzycowa,
- choroba wrzodowa żołądka, dwunastnicy (w masażu omijamy brzuch)
- wady i choroby serca,
- nadciśnienie tętnicze III i IV stopień,
- zapalenie żył,
- żylaki podudzi,
- ciąża
- choroby zakaźne,
- chroniczny stan wyczerpania.

## PIELĘGNACJA KAMIENI:

Kamienie po każdym zabiegu należy oczyścić i osuszyć.

Dezynfekcja delikatnym środkiem lub środkami bezalkoholowymi.

Kamienie należy chronić przed światłem i zbyt dużą zmianą temperatury – dotyczy kamieni szlachetnych i półszlachetnych.

Kamienie powinny być przechowywane w pudełkach tak aby się nie stykały. Nie dotyczy to kamieni bazaltowych oraz granitowych

.



## LITERATURA:

1. Bartłomiej Leszczyński „Masaż kamieniami” Warszawa 2014
2. Maciej Wielobób, Agnieszka Wielobób „Ajurweda w praktyce jak współcześnie stosować starożytną sztukę leczenia” Wrocław 2009
3. Iwona Konopacka-Brud „Aromaterapia dla Każdego” Vital, 2020
4. Leszek Magiera „Masaż Gorącymi Kamieniami” Kraków 2001
5. <http://rehasens.pl/masaz-goracymi-kamieniami-wulkanicznymi/>
6. AWF Skrypa „Masaż gorącymi kamieniami, aromaterapia” Wrocław 2015
7. <https://www.akademia-masazu.pl/kurs-masazu-goracymi-kamieniami-ratnaabhyanga>
8. <https://oily.pl/masaz-goracymi-kamieniami/>
9. Rupert Hochleitner „Minerały, kamienie szlachetne, skały” Warszawa 2017.

