

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКУШЕРСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Стоун-терапия

Дисциплина: Основы реабилитологии

Преподаватель: Иванова Н.И.

Студент: Коробцова М.Н.

223 гр.

Санкт-Петербург

2020 г.



ЧТО ТАКОЕ СТОУН-ТЕРАПИЯ?

- ▣ **Стоун-терапия**, или массаж камнями - это древнее искусство исцеления при помощи массажа с использованием камней. Она представляет собой особую технику массажа с использованием различных природных камней, основанную на методе термотерапии - чередование горячих и холодных камней. Название этого вида массажа произошло от слова "stone" (англ.) - камень. Стоун-терапия пошла от "литотерапии" - происходит от (греч.) "lithos", что тоже означает "камень".





КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- Стоун-терапия, или массаж камнями, пришел к нам с Востока. Японские монахи уже несколько тысячелетий назад использовали целебные свойства подогретых камней вулканических пород. Знали об их чудодейственных свойствах и древние римляне. А американские индейцы верили, что камни – это результат взаимодействия четырех стихий и мощный источник космической энергии.
- История возникновения стоун-терапии уходит в глубокую древность. Подобный метод лечения применялся и в Месопотамии, и в Древнем Риме, но наибольшее распространение стоун-терапия получила в восточной медицине. В России стоун-терапия появилась не так давно, однако уже смогла завоевать популярность у большинства людей.

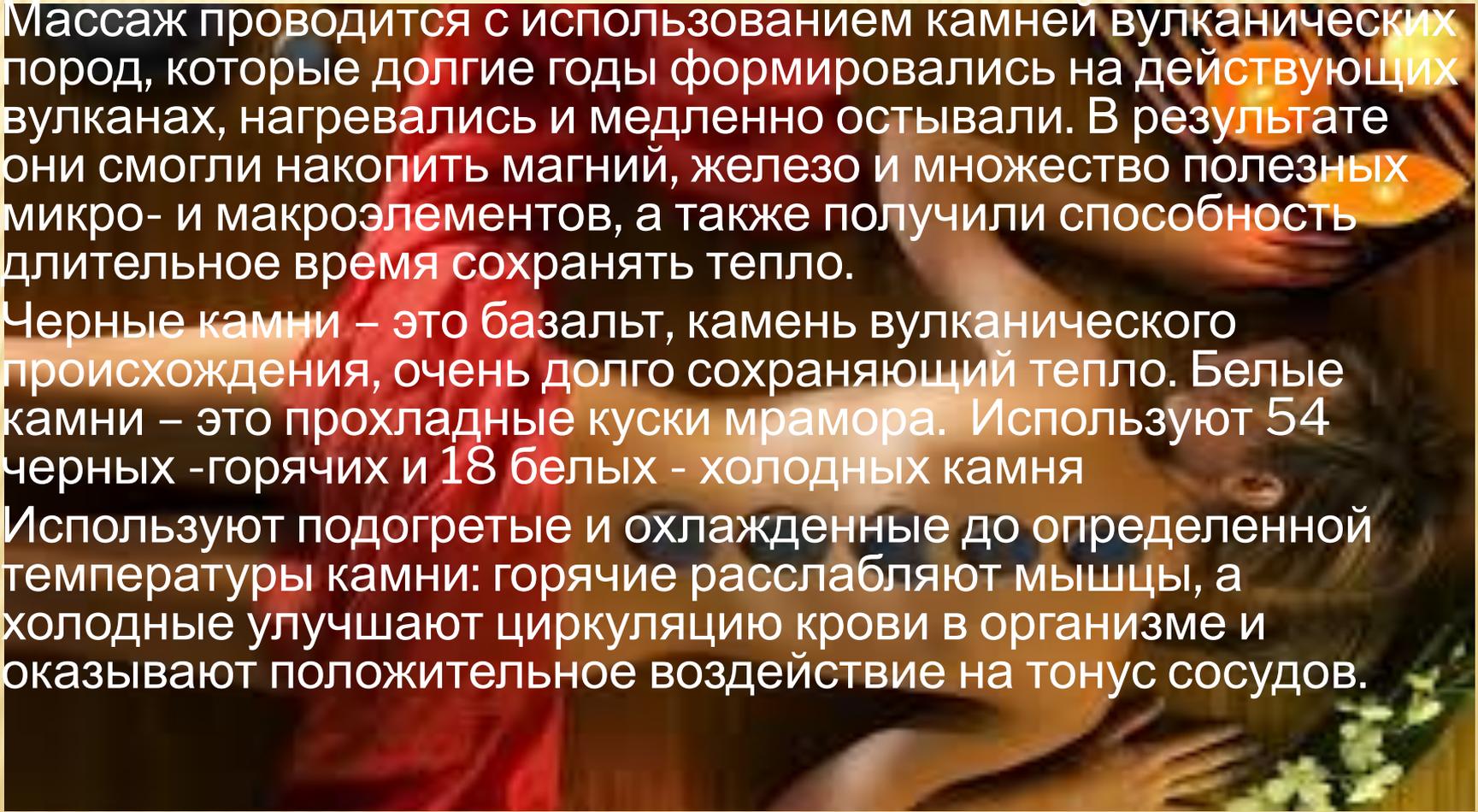
СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА КАМНИ



- Современные стоун-терапевты считают, что кристаллы камней генерируют определённые поля, вибрации которых позитивно воздействуют на работу внутренних органов, вселенская космическая энергия, заключённая в отшлифованных ветром и солнцем камнях, способна врачевать тело и душу.
- Современные исследователи обнаруживают всё новые факты, свидетельствующие о силе воздействия камней на человека. Например, что в камне есть энергия, известная нам и хранящаяся в нашей ДНК с начала времён. Установлено, что гормоны человека имеют структуру схожую с кристаллами. Держа в руках какой-либо драгоценный или полудрагоценный камень, стоит задуматься о том, что ему более 200 миллионов лет, и что он возник в те времена, когда на нашей планете только зарождалась жизнь.

КАКИЕ КАМНИ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ МАССАЖЕ

- ❑ Массаж проводится с использованием камней вулканических пород, которые долгие годы формировались на действующих вулканах, нагревались и медленно остывали. В результате они смогли накопить магний, железо и множество полезных микро- и макроэлементов, а также получили способность длительное время сохранять тепло.
- ❑ Черные камни – это базальт, камень вулканического происхождения, очень долго сохраняющий тепло. Белые камни – это прохладные куски мрамора. Используют 54 черных -горячих и 18 белых - холодных камня
- ❑ Используют подогретые и охлажденные до определенной температуры камни: горячие расслабляют мышцы, а холодные улучшают циркуляцию крови в организме и оказывают положительное воздействие на тонус сосудов.



ПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ

□ Стоун-терапия является одним из методов лечения многих заболеваний. Она способствует избавлению не только от депрессий, стресса и мышечного напряжения, но и улучшению кровоснабжения, стимуляции выведения шлаков, избытка жидкости и токсинов, насыщению тканей кислородом, восстановлению упругости и тонуса кожи, помогает при остеохондрозах, избавлении от жировых отложений, артритах, ускоряет обмен веществ.



ПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ

- Стоун-терапия позитивно влияет на терморегуляцию, нервную, эндокринную, иммунную и сердечно-сосудистую системы организма. Она помогает справиться с резкими перепадами настроения, а также с хронической усталостью, головными болями и бессонницей.
- Эта практика восстанавливает гормональный фон, омолаживает клетки и выводит токсины. Стоун-терапию используют и при лечении затяжных простудных заболеваний.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



- Стоун-терапия не проводится при острых инфекционных заболеваниях и воспалительных процессах внутренних органов и кожи.
- Не рекомендуется проведение процедуры для онко-больных.
- Беременность является тоже противопоказанием.

СЕКРЕТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРАПИИ

- При проведении массажа используются сплюснутые, гладкие камни. Применяется холодные белые и горячие черные камни, которые чередуют между собой, а также один камень средней температуры. В ряде заболеваний, к примеру, физическом истощении, нарушениях сердечной и сосудистой системы, а также при эмоциональной возбудимости человека, камни нагревают до температуры не больше 36–38 градусов.

СЕАНС ПРОВЕДЕНИЯ ТЕРАПИИ

- Процедуру стоун-терапии начинают с нанесения на тело ароматического масла. Для медленного расслабления организма, камни выкладываются в определенном порядке по позвоночнику, на пояснице, животе, плечах, руках и т.д. В зависимости от диаметра камней, их раскладывают по всем активным точкам на теле. Затем кожу массируют, чередуя горячие и холодные камни. Массаж начинают со стопы, затем переходят к голени, бедру, руке, шее и плечу.
- Тепло от нагретых камней проникает глубоко в тело и оказывает мощный лечебный эффект не только на поверхностно расположенные мышцы, но и на внутренние ткани и органы. Прогревание горячими камнями имеет широкий спектр действия.
- Во время процедуры стоун-терапии повышается приток крови к болезненной зоне, клетки начинают работать активнее, а кровь и лимфа уносят токсины и шлаки. Одновременно ткани обогащаются кислородом

ТЕХНИЧЕСКАЯ СТОРОНА МАССАЖА

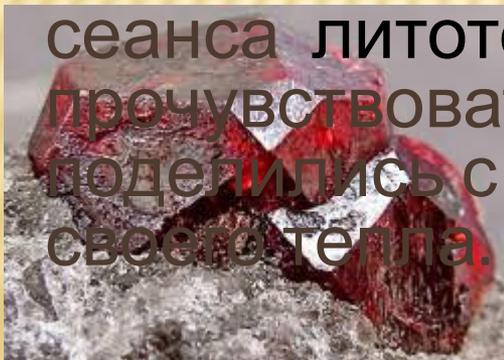
- представляет собой массаж определённых биологически активных точек и чувствительных зон на теле человека. Будучи своеобразным продолжением руки специалиста, гладкие камни служат инструментами, с помощью которых массажист легко и уверенно снимает мышечные зажимы.



РЕЗУЛЬТАТ



- ускорение обмена веществ, повышение иммунитета, стабилизация работы эндокринной системы, общее улучшение состояния организма.
- Психологический эффект "лечения камнями" также очевиден: литотерапия позволяет преодолеть хроническую усталость, устранить физические и психические перегрузки, избавиться от страхов и депрессии.
- Самое главное — не забывать отдыхать после сеанса литотерапии, чтобы в полной мере прочувствовать душу тех самых камней, которые поделились с вами энергией и подарили частичку своего тепла.

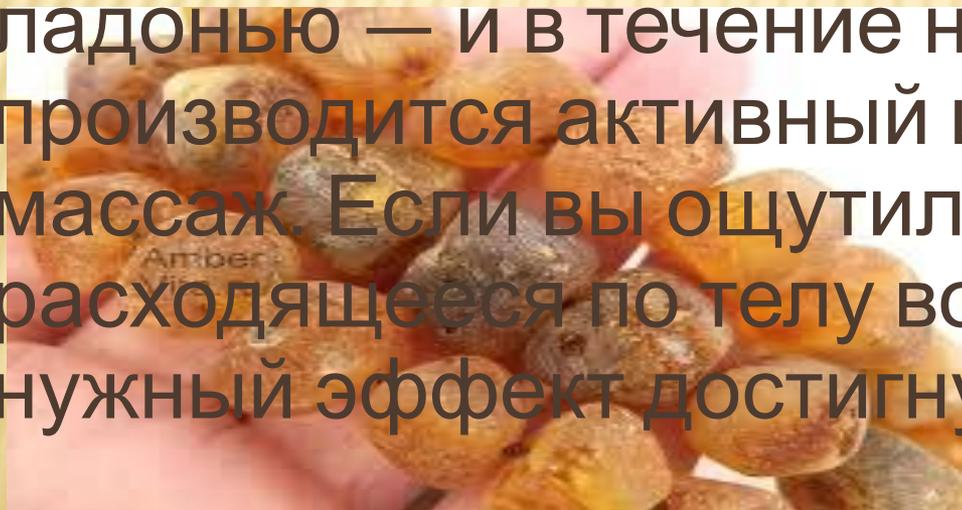


САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ЛИТОТЕРАПИИ

- на фоне простуды, ПМС, или же общего понижения иммунитета.



Для этого на ладонь кладутся мелкие камушки бирюзы, янтаря, или же просто речной гальки. Они накрываются другой ладонью — и в течение нескольких минут производится активный и энергичный массаж. Если вы ощутили приятное тепло, расходящееся по телу волнами — значит, нужный эффект достигнут.



ИСТОЧНИК:

- <http://ivona.bigmir.net/health/455755-Cht-o-takoe-stounterapija-i-chem-ona-polezna>
- <https://zer.ru/stonetherapy>
- © Самопознание.ру. Читать далее:
<https://samopoznanie.ru/schools/litoterapiya/#ixzz6doDrEIIU>
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F>

