

Terapia com Pedras Quentes



Terapia com Pedras Quentes

Indicada para relaxar a musculatura, aliviar a dor e trazer bem estar, a massagem com pedras quentes é uma integração entre a massoterapia e a termoterapia (terapia pelo calor). As pedras utilizadas nessa massagem têm características bastante específicas.

“Se trata de pedras vulcânicas, plutônicas e tem em sua composição elementos como magnésio e silicato de ferro”

A massagem com pedras quentes é uma terapia milenar, já utilizada pelos chineses, monges budistas e indígenas em seus rituais sagrados e de cura. A aplicação da pedra de tamanho e formato adequados, com a pressão e manipulação correta pelo terapeuta, proporciona os efeitos benéficos dessa massagem, desencadeando sua ação terapêutica.

“A massagem com pedras quentes é uma técnica que envolve todos os sentidos, pois ela é aplicada com óleo aquecido e aromatizado, normalmente com lavanda, gerânio ou um blend de óleos. A pedra é aquecida, a massagem é manual e todo o conjunto induzem o cliente a uma entrega mais rápida ao procedimento”

A Terapia das Pedras Quentes é a aplicação de pedras aquecidas sobre o corpo, que podem ser alternadas com pedras extremamente frias. As diferentes temperaturas produzem reações fisiológicas extremamente benéficas, principalmente sobre o sistema circulatório, já que a circulação é modificada rapidamente com os estímulos opostos.

Alguns chamam a técnica também de Termoterapia, entretanto a melhor definição para esta é: a aplicação de calor ou de frio sobre o corpo com a finalidade de mudar as respostas fisiológicas no organismo.

A técnica é mencionada em diversas culturas, desde tempos remotos. Há informações de tratamentos de cura utilizando-se pedras nos ensinamentos indígenas, xamãs e curandeiros antigos. Há menção de sua aplicação na civilização Maia, no Egito, no Japão, na Rússia, no Tibet. Na China utiliza-se pedras aquecidas para relaxar músculos cansados desde a Dinastia Shang (2000-1500 a.C.).

As pedras previamente aquecidas, em aquecedor próprio, são dispostas ao longo dos músculos, no intuito de transmitir energia, e massageadas ao longo

do corpo, com manobras herdadas da massagem sueca e da massoterapia em geral, bem como do shiatsu.

Devemos utilizar óleo vegetal para a prática, podendo ser acrescentados óleos essenciais.

A temperatura sempre deve ser testada para evitar queimaduras. As manobras são executadas e, logo que as pedras se resfriarem serão substituídas por outras. Pedras podem permanecer posicionadas em locais de dor, e também sobre os chakras.

As pedras utilizadas originalmente são o basalto e o mármore, aplicadas quentes e frias, respectivamente. Entretanto há uma variedade de pedras que podem ser utilizadas na técnica, como por exemplo: ágata, calcêdônia, feldspato, basalto amigdalóide e pedras plutônicas; essas são pedras que contêm em seu interior substâncias térmicas, ou seja, substâncias que retêm o calor por mais tempo.

A aplicação realizada apenas com pedras aquecidas é a mais utilizada no ocidente, em razão do relaxamento provocado. Esta aplicação promove dilatação dos vasos sanguíneos, causando hiperemia local, nutrindo e oxigenando o organismo, além de promover grande relaxamento muscular. O calor relaxa de forma muito eficiente a fibra muscular, portanto facilita o trabalho do profissional e alivia mais rapidamente a dor do cliente.

Há outro benefício muito profundo e eficiente: a troca energética realizada entre a pedra e nosso organismo. No artigo anterior citei que a terra é uma equilibradora de elétrons, pois quando nosso organismo está com elétrons em excesso, a terra puxa o excedente; já quando estamos com uma carga pequena de elétrons, ela doa o que for necessário, sempre buscando equilibrar o funcionamento dos nossos átomos. Como a pedra pertence ao elemento terra, ela realiza a mesma troca. Talvez não na mesma proporção, mas certamente com grande eficiência.

Sua eficácia já foi comprovada garantindo novos espaços para esta poderosa terapia natural de cura. A temperatura é um elemento fundamental no processo deste tratamento e as pedras podem ser utilizadas, quentes ou frias.

Ao usar o calor e frio simultaneamente ou de forma alternada, aumenta-se o fluxo sanguíneo, linfático e de outros fluídos corpóreos promovendo uma ótima terapia de desintoxicação, emagrecimento e desobstrução das vias energéticas.

Esta ginástica vascular do sistema circulatório ajuda o organismo a recompor-se e as temperaturas contidas nas pedras somadas aos movimentos do

profissional, provocam alternadamente respostas sedativas e energizantes no corpo.

Quando o calor chega até os tecidos mais profundos, promovendo a vaso dilatação, passa a auxiliar na liberação de toxinas, que são destinadas aos órgãos de eliminação (pele, rins, pulmão e intestino grosso).

Além de tratar profundamente o organismo de forma natural, a ação das pedras quentes e frias atua sobre músculos, tendões, ligamentos e órgãos internos de uma maneira particular, possibilitando massagens profundas, sem as possíveis dores proporcionadas por massagens esportivas

Indicada em tratamentos circulatórios e eliminação de hematomas,

Eficaz nos tratamentos de Úlceras,

Auxilia nos processos de Cólica menstrual,

Promove desintoxicação e Perda de Peso,

Reduz o estresse físico e emocional,

Ativa a energia vital diminuindo o cansaço,

Alivia Dores musculares ou articulares,

Promove relaxamento,

Ajuda diminuir estados depressivos,

Auxilia em casos de insônia.

A técnica aplicada e a temperatura adequada da pedra influenciam muito na eficácia da massagem e assim como a escolha da pedra, é um fator decisivo para atingir o resultado esperado.

Sabemos com a popularização da massagem fica difícil encontrar um profissional de confiança, por isso disponibilizamos uma área com indicação dos profissionais que confiamos para realização desta e de outras terapias naturais.

Um tratamento que vem ganhando adeptos em clínicas de estética é a terapia das pedras quentes. Apesar de ser novidade, a cada dia conquista mais clientes. A técnica consiste no uso de pedras vulcânicas, plutônicas e sedimentares, que carregam muita energia. Elas são encaixadas de acordo com a região do corpo e a própria necessidade da pessoa.

É baseada na ideia de que o contato com a natureza pode renovar as energias do corpo, aliviando a tensão e o estresse, melhorando as funções do organismo. A terapia estimula a circulação e promove uma sinergia entre os órgãos. A origem em si é difícil de dizer, pois mesmo sendo popular há pouco mais de 10 anos na Europa e nos Estados Unidos, há indícios de que os egípcios usavam as pedras.

Na Europa e nos Estados Unidos, a técnica sofreu influências do shiatsu e da massagem sueca. As pedras são dispostas ao longo dos músculos, promovendo uma estimulação natural. Elas podem estar frias ou quentes, dependendo das necessidades e das preferências dos pacientes. Cada sessão dura cerca de uma hora e meia.

A terapia das pedras quentes possui um efeito sedativo e relaxante, alguns pacientes chegam a dormir na mesa. Além disso, auxilia na perda de peso, já que reduz o apetite ligado à ansiedade. Também pode melhorar a regeneração celular e reduzir inflamações, por isso é muito usada no tratamento de celulites e na redução de gordura localizada.



Feche os olhos e imagine um ambiente bem relaxante, uma música leve ao fundo, meia luz, uma maca bem grande, um óleo levemente aquecido sendo espalhado por todo seu corpo, um cheiro agradável no ar, enquanto a terapeuta massageia seu corpo com pedras aquecidas relaxando toda sua musculatura.

Essa é a famosa terapia das pedras quentes, que tem como base a troca de energia corpórea com as pedras semipreciosas, que são colocadas nos

principais chakras e nas pedras vulcânicas, espalhadas ao longo da coluna, dos pés e das mãos.

Durante a terapia de pedras quentes, algumas das pedras ficam paradas em determinados pontos, enquanto outras servem para a massagem. Na terapia de pedras quentes o terapeuta tem como descobrir qual dos chakras está em desequilíbrio e faz uma massagem específica naquele local para restabelecer o equilíbrio energético, corporal e emocional.

A Massagem com Pedras Quentes permite ao terapeuta trabalhar mais profundo no interagente com menor pressão por parte do terapeuta. As temperaturas extremas quente e/ou frio e a energia dos cristais ajudarão a relaxar o interagente e melhorar seu estado de saúde.

Essa prática promove os efeitos da termoterapia no maior órgão do corpo humano que é a pele, mas é importante lembrar que o tratamento é de natureza profunda e penetrante. Atua também sobre os músculos, tendões, ligamentos e órgãos internos de uma maneira particular, nos permitindo realizar massagens profundas, sem as possíveis dores das massagens profundas convencionais.

Nessa massagem a temperatura precisa ser adaptada ao interagente caso a caso, e as pedras que vão deslizando sobre os músculos liberam calor que relaxa ou o frio que estimula, despertando a energia vital interior. Esta ginástica vascular do sistema circulatório ajuda o organismo a recompor-se e as pedras provocam alternadamente respostas sedativas e energizadoras do corpo.

Ao usar as duas temperaturas extremas ao mesmo tempo, aumenta-se o fluxo sanguíneo, linfático e de outros fluídos corpóreos, de maneira mais intensa do que se estivéssemos utilizando uma temperatura separadamente.

O poder das pedras sobre os receptores dos sentidos faz com que ocorra uma comunicação intercelular e reorganiza a conexão corpo e mente, interno e externo. Gera assim uma positiva influência no comando da saúde geral do organismo e seu padrão energético. Dessa forma caminhamos na direção da harmonia do corpo como um todo e de nossas necessidades espirituais evolutivas.

Principais indicações:

Torções;

Luxações;

Bursite aguda;

Tensão crônica;
Inflamação aguda;
Dor de dente;
Dor de cabeça;
Febre;
Congestão cerebral;
Inflamação do intestino;
Prisão de ventre;
Hematomas;
Músculos atrofiados;
Veias varicosas ulceradas;
Cólica menstrual;
Auxilia à perda de peso;
Redução do estresse físico emocional e mental;
Contribui para eliminação de toxinas;
Ativa a energia vital diminuindo o cansaço;
Constipação;
Dores musculares ou articulares;
Promove relaxamento;
Ajuda diminuir estados depressivos;
Auxilia em casos de insônia.

Contra-indicações

Asma aguda;
Cistite aguda;

Gravidez (pode-se usar pedras quentes ou frias somente em áreas isoladas, sem fazer formatos, sem fazer deslizamentos com pedras quentes ou frias. O feto está em formação inicial, podendo prejudica-lo nesta etapa;

Doenças de pele, inflamações cutâneas ou queimaduras: estar atento para não espalhar qualquer tipo de dermatite para outras partes do corpo;

Pós-Cirúrgico: Não recomendável passar com o calor das pedras por cicatrizes recentes ou pessoas que estejam se reabilitando de procedimentos cirúrgicos;

Qualquer condição da pele que possa ser agravada por umidade ou calor;

Qualquer pessoa tomando medicação que possa ter efeitos colaterais devido ao calor ou desafios de temperatura;

Todos os indivíduos que não estejam certos de suas medicações, devem consultar seu médico;

Doença cardíaca, temperaturas forçam o sistema circulatório, a saúde do coração necessita de sérias considerações;

Qualquer pessoa muito debilitada ou fraca antes de iniciar o tratamento, onde o corpo não pode equilibrar-se após ser desafiado pelas temperaturas;

Qualquer condição onde a massagem seja contra-indicada;

Veias varicosas, o calor não é bom, o frio é muito benéfico;

A pele fina de pessoas com mais idade deve ser tratada com cuidado, pressão mais leve temperatura mais baixa.

As massagens com pedras, segundo registros, nasceu a mais de 3000 anos no Oriente, encontrado no livro amarelo escrito por um Imperador Chinês, para curar doenças e aliviar a ansiedade. Os monges tibetanos utilizam um cinturão de pedras quentes sobre o abdômen para proporcionar uma sensação de saciedade, diminuindo a fome, além de energizar o corpo, aliviar gastrites e controlar a ansiedade.

Há muito tempo, o ser humano revela o seu interesse pela energia que as pedras envolvem. Temos inúmeros exemplos dos marcos deixados ao longo de séculos. Ao observarmos os costumes de civilizações passadas, podemos verificar que o ser humano sempre utilizou pedras para criar monumentos, acabando também por esculpir imagens e rostos, assim como representações religiosas. Algumas culturas utilizavam pedras aquecidas para aquecer as suas casas, outras utilizavam pedras para construir templos e pirâmides.

Como é feita a Terapia das Pedras Quentes?

Essa terapia envolve a colocação de pedras quentes (temperatura média de 50°C) em pontos estratégicos do corpo, como os chacras (centros magnéticos, que, segundo o hinduísmo, captam, armazenam e distribuem a energia. Acredita-se que estão relacionados a órgãos e glândulas) e pontos específicos da coluna. O poder das pedras sobre os receptores dos sentidos faz com que se forme uma mensagem intercelular conectando o corpo e a mente que, re-energizada, passa a ter maior influência no comando da saúde geral do organismo.

Após a utilização de cada pedra, pelo terapeuta, elas voltam a serem aquecidas na água. As pedras têm diferentes formatos e tamanhos. As mais lisas são usadas para massagear o corpo e, apesar de estarem bem quentes, são suportáveis tanto para a quem aplica quanto para quem recebe a massagem. A fricção realizada no corpo com a pedra, melhora a regeneração celular.

Em um ambiente calmo, com luz baixa e música tranquila, a pessoa que recebe a terapia já começa a relaxar. A massagem com as pedras é iniciada pelos pés. Em seguida a terapeuta parte para as pernas, coxas, braços, barriga, face e, finalmente, cabeça. Depois, com a pessoa deitada de bruços, a massagem é recomeçada nos pés, nas partes de trás das pernas, coxas e braços, no pescoço e nas costas, onde é finalizada. Apenas a sensação de calor, proporcionada pelo contato entre as pedras e a pele provoca um profundo relaxamento.

Qual o resultado que a Terapia de Pedras Quentes produz?

A Terapia oferece um estado de relaxamento, equilíbrio, recuperação física e psíquica; desencadeia uma ação de alívio, calmante e tonificante, conduzindo a um profundo bem-estar e serenidade. Para a melhoria das funções orgânicas, as técnicas de massagens são fundamentais. Pode ser combinadas técnicas de pedras quentes e técnicas de massagens como shiatsu, reflexologia e drenagem linfática, e aromaterapia de acordo com a necessidade do cliente, durante a anamnese. As manobras que se realizam com as pedras provocam diversas reações, visto estarem envolvidas mudanças térmicas. A terapia das pedras quentes é a aplicação de Termoterapia, utilizando pedras na massagem do corpo, com o intuito de beneficiar o organismo.

Em uma mão, o profissional manipula a pedra quente e na outra, a fria, alternando movimentos. Dessa forma, a veia dilata com o calor e contrai com o frio, estimulando a circulação sanguínea e a eliminação de resíduos tóxicos.

Quando se utilizam pedras frias, o organismo começa a desenvolver uma reação térmica, fazendo com que a homeostasia se desenrole. A homeostasia

não é mais que a tentativa do organismo dar resposta a um desequilíbrio instalado. Ao aplicar as pedras quentes, o calor vai atuar em profundidade no organismo permitindo que as pessoas atinjam benefícios que numa sessão de termoterapia convencional não poderiam ser alcançados.

Esta dinâmica entre quente e frio é muito utilizada para gerar alteração na circulação sanguínea, aumentando o fluxo de nutrientes fazendo com que as próprias células também comecem a acelerar o seu funcionamento. Este aumento de fluxo sanguíneo através da pele, acaba por desintoxicar órgãos internos como o intestino, rins e fígado. A melhoria da oxigenação celular, o nível do estresse e equilibra a emoção (reenergização). A aplicação das pedras permite que se realize massagem profunda sem as dores da massagem profunda convencional.

Também conhecida como “Massagem das Pedras Quentes” ou “Hot Stone Massage”. Uma sessão de terapia das pedras quentes dura aproximadamente uma hora, e aconselha-se a fazer uma vez por semana. Também realizamos sessões de massagem localizada com duração de meia hora.

A Massagem de Pedras Quentes combina técnicas terapêuticas de manipulação, óleos quentes e aromaterapia que proporciona alívio da tensão muscular, permitindo alcançar uma profunda sensação de prazer, relaxamento e bem-estar.

A técnica das Pedras Quentes faz uso dos efeitos energéticos e vibratórios das propriedades de pedras vulcânicas a várias temperaturas. Atua no plano físico, ao proporcionar o relaxamento e alívio de dores. Reflete-se nos planos mental e espiritual ao acalmar a mente. Favorece o desbloqueio e livre circulação da energia do nosso corpo. Além disso, tem um efeito desintoxicante e drenante nos tecidos devido à estimulação profunda que é feita ao metabolismo. Assiste-se a um decréscimo nas dores e espasmos musculares e o equilíbrio dos chakras do corpo. Em resumo, causa um profundo estado de relaxamento.

É atualmente uma das mais famosas e procuradas, não só pela originalidade, mas pelos sentidos efeitos terapêuticos e lúdicos que proporciona.

A alta percentagem de ferro e magnésio torna estas pedras extremamente fortes e densas, propriedade que lhes dá a capacidade de manter o calor por mais tempo que outras pedras.

Indicação

- Aliviar o stress;
- Aliviar Dores musculares e articulares;

- Promover relaxamento e bem-estar;
- Auxilia nos casos de insônia;
- Reduz estados depressivos;

A massagem com pedras quentes é uma massagem feita com pedras de basalto quentes em todo o corpo, inclusive rosto e cabeça, que ajuda a relaxar e a aliviar o estresse acumulado durante as tarefas diárias.

Inicialmente é feita uma massagem em todo o corpo com bastante óleo e a seguir o terapeuta realiza também uma suave massagem com a pedra aquecida deixando-a pousada durante alguns minutos, em alguns pontos específicos do corpo, chamados de pontos-chave de acupressão.

Para fazer uma massagem com pedras quentes deve-se:

Colocar 5 ou 6 pedras de basalto lisas dentro de uma panela com água;

Ferver a água com as pedras e depois deixar repousar até que a temperatura seja de 50°C;

Colocar uma pedra na mão para verificar a temperatura da pedra;

Fazer uma massagem com óleo de amêndoas doces;

Colocar as pedras nos pontos-chave de acupressão das costas durante 10 minutos;

Fazer uma massagem leve com as pedras sobre o local onde foram colocadas.

Embora a massagem com pedras quentes possa ser feita em casa, deve, sempre que possível, ser feita por um profissional treinado para garantir melhores resultados.

Tecnicamente falando, a massagem com pedras quentes consiste em aplicar a termoterapia.

A variação térmica aumenta os fluxos de sangue, linfa (sistema linfático) e outros fluidos de uma forma mais intensa do que aquela usando uma só temperatura por vez.

Somados à termoterapia estão as manobras de massagem e os cristais com variações de cores, que atuam como coadjuvantes no processo terapêutico.

A base do método é a troca energética com as pedras semipreciosas dispostas nos principais chacras e com as pedras vulcânicas, estrategicamente posicionadas na coluna, pés e mãos.

As pedras ainda são capazes de agir nos receptores dos sentidos, estimulando a comunicação entre as células e reordenando a ligação entre corpo e mente, por dentro e por fora. Diz-se que isso gera uma influência positiva tanto na saúde quanto no seu nível energético.

Outra vantagem da massagem com pedras quentes é permitir que o terapeuta atue de maneira mais profunda, porém, com pressão menor.

Inicialmente, o terapeuta aplica óleo e faz uma massagem corporal. Depois, faz suaves manobras com as pedras e, por fim, deixa os objetos repousando em pontos específicos, os chamados pontos-chaves de acupressão.

Existe também a possibilidade de manter outras pedras em movimento durante a massagem, auxiliando no equilíbrio energético, emocional e corporal.

Embora a massagem com pedras quentes atue sobre o maior órgão do corpo humano, a pele, o tratamento é penetrante; alcança músculos, ligamentos, tendões e órgãos internos de um jeito especial.

Em outras palavras, o procedimento proporciona os efeitos de técnicas profundas convencionais, mas sem os possíveis desconfortos delas.

Um detalhe importante: a temperatura das pedras é adaptada a cada caso. E assim elas são dispostas cuidadosamente, deslizando suavemente no corpo, agindo sobre a musculatura e liberando calor relaxante – ou frio que estimula.

O resultado é o alívio de problemas e o despertar da energia vital interior. Como se nosso sistema circulatório fizesse uma ginástica que ajuda a recompor o corpo através de respostas sedativas e energizantes.

Termoterapia

A termoterapia é a aplicação terapêutica de qualquer substância ao corpo que resulta no aumento ou diminuição da temperatura dos tecidos corporais estimulando a termorregulação corporal. É praticada principalmente

por fisioterapeutas, já que estes são profissionais que utilizam recursos físicos e naturais para avaliar e tratar seus pacientes. O organismo humano é homeotérmico, ou seja, mantém sua temperatura entre certos limites fisiológicos. Para que a temperatura seja mantida dentro destes limites, ela é regulada através de mecanismos de aquecimento e resfriamento, activados pelo cérebro. Estes mecanismos quando activados aceleram o metabolismo basal e com isso a queima de calorias favorecendo assim o emagrecimento e a diminuição da gordura.

Como é realizada a técnica?

As pedras previamente aquecidas, em aquecedor próprio, são dispostas ao longo dos músculos, no intuito de transmitir energia, e massageadas ao longo do corpo, com manobras herdadas da massagem sueca e da massoterapia em geral, bem como do shiatsu.

Devemos utilizar óleo vegetal para a prática, podendo ser acrescentados óleos essenciais.

A temperatura sempre deve ser testada para evitar queimaduras. As manobras são executadas e, logo que as pedras se resfriarem serão substituídas por outras. Pedras podem permanecer posicionadas em locais de dor, e também sobre os chakras.

Quais pedras são utilizadas?

As pedras utilizadas originalmente são o basalto e o mármore, aplicadas quentes e frias, respectivamente. Entretanto há uma variedade de pedras que podem ser utilizadas na técnica, como por exemplo: ágata calcedônia, feldspato, basalto amigdalóide e pedras plutônicas; essas são pedras que contêm em seu interior substâncias térmicas, ou seja, substâncias que retêm o calor por mais tempo.

Pedras Quentes e Frias

A técnica de massagear o corpo com pedras aquecidas ou frias é um conceito moderno na região da Europa. No entanto, relatos já indicavam seu uso no Egito antigo. Na Índia, por exemplo, já eram relatado em rituais de cura. Usar pedras quentes em rituais de cura e para tratar a musculatura fatigada é uma antiga prática exercida por povos indígenas e chineses. Desde 2000 a.C. já eram usadas para o alívio das dores.

Foi usada também pelos monges do Tibet nos períodos de jejum, onde as pedras eram colocadas sobre o abdômen para proporcionar saciedade, diminuindo a fome, além de energizar o corpo.

A técnica das pedras quentes está associada à termoterapia, onde a condução do calor é transmitida ao corpo através das pedras, estimulando os centros energéticos e atuando profundamente nos grupos musculares.

A termoterapia está associada a respostas sedativas e reenergizadoras. Age de forma energizante aliviando o estresse (sistema nervoso), promove relaxamento da musculatura tensionada (sistema muscular), ativa a circulação (sistema circulatório), promove uma esfoliação suave (sistema tegumentar).

A massagem com pedras quentes é uma técnica contemporânea que emprega a termoterapia, onde as pedras são o veículo para a temperatura. Podem ser aplicadas simultaneamente ou com alternância no corpo, permitindo ao terapeuta um trabalho mais profundo e com uma maior pressão.

É contraindicada em gestantes, em casos de neoplasias, processos infecciosos, dermatites e em casos de intolerância ao calor.

Podem ser usados diversos materiais diferentes. Deve-se tomar cuidado para que as pedras não provoquem desconforto aos clientes.



Existem vários tipos diferentes de pedras, como a ágata, balsato, calcedônia, que se apresentam em diversos tamanhos e formatos.

A massagem com pedras quentes proporciona um equilíbrio energético, alívio das dores e do estresse, melhora do sistema circulatório, maior oxigenação dos tecidos, tem efeito sedativo e reenergizador.

Pedras Frias

Técnica bastante usada na estética facial, pois é uma técnica que promove uma vasoconstrição celular, tem ação estimulante, auxiliando na tonificação muscular.

Os movimentos a serem realizados seguem os movimentos clássicos da massagem. E por se tratar de uma região mais sensível, os movimentos devem ser suaves, leves.

Procedimento com as pedras frias

Deixar as pedras mergulhadas no gelo ou usar o gelox, recolher e colocá-las sobre uma toalha, usar um par de pedras por região trabalhada (região orbital, frontal, zigomática, malar, etc.). Pode-se colocar um creme com princípios ativos regeneradores, nutritivos, tensores, para facilitar o deslizamento das pedras. Os movimentos devem ser precisos, no entanto, suaves.

Em região de colo podemos usar duas pedras e realizar movimentos de deslizamento simultâneo e alternado, da parte interna para a externa. No pescoço, deslizar as pedras na região lateral levando em direção das orelhas, deslizamento em região zigomática da parte interna para a externa, em região frontal trabalhar de cima para baixo e de dentro para fora, em região de orbicular dos olhos realizar movimentos leves da parte interna para a externa. Podem ser usados movimentos de deslizamento, movimentos circulares com as pedras, pontuais em região com mais tensão, como, por exemplo, região de trapézio, e neste caso usar uma pressão mais pontual.

Massagem com pedras

O uso terapêutico das pedras teve início há milhares de anos como tratamento ou simplesmente uma forma de bem estar. As pedras podem ser quentes ou frias e são aplicadas com as manobras da massagem clássica. O objetivo desse artigo de revisão bibliográfica foi verificar os efeitos fisiológicos da massagem com pedras. A terapia com pedras quentes é mais estudada do que as pedras frias. O calor aumenta a circulação sanguínea, nutre todas as células do organismo e causa relaxamento, enquanto as pedras frias atuam como estimulantes e tonificam os músculos. As temperaturas, quente e frio, podem ser usadas ao mesmo tempo, tendo assim, maior efeito vasomotor. É uma técnica em que o Tecnólogo de Estética pode auxiliar para um bem estar do cliente.

Entre as técnicas alternativas aplicadas na área da estética, as pedras têm sido muito valorizadas pelos clientes como um instrumento para a massagem relaxante. A massagem com pedras tem diversas denominações como, por

exemplo: Cristalterapia, Geoterapia, Termoterapia (GERBER, 1992). As pedras foram utilizadas para aquecimento corporal por diversos povos desde 2000 a.C. Foi acrescentada na estética corporal há alguns anos com objetivo de relaxamento, mas foi a valorização do corpo, da beleza e da conservação da juventude que deflagrou uma busca maior por técnicas alternativas que resultassem em bem estar. Esta técnica de massagem permite ao profissional executar as manobras com menor pressão. A temperatura das pedras pode ser quente e/ou frio. Essa prática promove os efeitos da termoterapia na pele, sobre os músculos, tendões, ligamentos e órgãos internos de uma maneira particular (JOHARI, 1992). A energia proveniente das pedras quentes causa relaxamento e melhora o estado de saúde do paciente. É importante que a temperatura seja adaptada à sensibilidade do cliente, geralmente a temperatura é em torno de 55°C. As pedras que vão deslizando sobre os músculos liberam calor que relaxa ou se forem aplicada frias, estimulam, despertando a energia vital interior (SCHUMANN, 2006).

Pode-se definir a massagem como a ciência que utiliza toques rítmicos, metódicos e compressão dos músculos e tecidos conectivos do corpo utilizando diversas técnicas manuais para manter ou promover benefícios estéticos e terapêuticos. Com técnicas manuais ou mecânicas, há a manipulação dos tecidos moles do corpo humano que irá promover o alívio do estresse com o relaxamento entre outros benefícios (WOOD, 1990). As modalidades suecas podem ser tanto massagem relaxante ou estimulante, quanto massagem de manutenção da saúde. Quando relaxantes tem efeitos benéficos como o aumento da circulação sanguínea e linfática. São realizados movimentos deslizantes, pressão, percussão e fricção, aplicados à musculatura superficial, podendo ser realizados separadamente ou combinados com movimentos passivos e ativos que irá promover o relaxamento e ao mesmo tempo fará ativação sanguínea. As manobras serão aplicadas conforme necessidade do paciente (BRAUN, 2007). Como consequência, o relaxamento dos músculos é considerado efeito reflexo. As manobras de alongamento ajudam a diminuir as aderências. Os efeitos fisiológicos da circulação ocorrem pela drenagem do sangue e da linfa facilitando as trocas energéticas, metabólicas e a nutrição.

Efeitos sobre o sistema nervoso são divididos em revulsivos, inibidores e excitadores. Os efeitos revulsivos ocorrem pelos movimentos de fricção que promove o estímulo de dor. Os inibidores, quando houver repetição de manobras, o efeito será direto e proporcionará um aumento na percepção. O efeito indireto será quando o fluxo de estímulo diminuído das terminações nervosas causar redução de neurônios motores da medula raquiana, reduzindo também o tônus muscular e consequentemente a dor (HOLLIS, 1990). O efeito somato-sensorial é promovido pelo toque e pela soma dos vários efeitos que proporcionará sensação do bem estar. O toque provoca uma resposta do

sistema nervoso simpático mandando informações via aferente para o sistema nervoso central, o qual prepara o indivíduo para mobilizar ou defender-se. Quando o corpo percebe que o sinal não apresenta perigo, ele faz a interrupção do sistema nervoso simpático e faz ativação do parassimpático permitindo que o corpo do paciente fique em estado de repouso, diminuindo a atividade cardiovascular e hormônios do estresse promovendo o relaxamento. A resposta do estímulo do sistema parassimpático através da massagem pode fornecer benefícios como a redução da ansiedade, depressão, dor e aumento da imunidade (WOOD, 1990). Atualmente a medicina possui vários campos e especialidades e entre as terapias alternativas, a massagem é considerada uma das principais coadjuvantes (FIEL; IRONSON; BEUTLER; VERA, 2005).

A terapia é realizada com pedras brasileiras ou vulcânicas. As pedras foram formadas na parte de baixo dos vulcões e resfriada lentamente. Os cristais que são usados nas massagens, são de origem do magma, que significa rocha derretida, ou de gases do interior da terra, ou dos fluxos de lavas vulcânicas. As pedras vulcânicas contém olivina, silicato de ferro e de magnésio, que são conhecidas como basalto, mantém o aquecimento por maior tempo e não são porosas. As frias normalmente devem ser de mármore.

Entre as rochas brasileiras as mais indicadas são: ágata, subdividida em ágata laranjada e ágata coralina; cristais de quartzo, quartzo rosa, quartzo amarelo (citrino), quartzo purpurina, quartzo branco, quartzo verde, quartzo azul e quartzo puro; ônix; jaspe vermelho, jaspe amarelo e jaspe verde; turmalina preta; hematita; sodalita; topázio (SZERMAN, 2001). A massagem com pedras é uma terapia que implica a disposição e fricção de pedras vulcânicas no corpo. O segredo dessas pedras, que são ricas em sais minerais, está na herança energética que carregam e que remonta há milhões de anos, mas também na sua capacidade de reter o calor. Lisas e macias, as pedras de basalto, são o resultado do processo natural de arrefecimento após a liberação da lava vulcânica. Com formatos e tamanhos distintos, as pedras são escolhidas em função da zona do corpo onde serão aplicadas, uma vez que devem se encaixar nas áreas corporais (SCHUMANN, 2006).

Essa massagem foi proliferada pelos Spas e estão presentes também nas clínicas de estética com a introdução de tratamentos de corpo e mente. É um tratamento térmico que visa beneficiar organismo, promovendo uma melhora no sistema circulatório, ajudando o corpo a entrar em equilíbrio. É realizada com as técnicas da massagem clássica ou sueca, aplicada com as pedras sendo que estas são aquecidas numa temperatura em média agradável, para equilibrar as energias do corpo e relaxar a musculatura (JOHARI, 1992). Martins (2012) também cita que a técnica tem origem da massagem sueca e do shiatsu, somando as teorias de moxa, uma técnica oriental e ocidental que usa a termoterapia para curar. As pedras mais arredondadas são usadas nas massagens com óleo relaxante para evitar o atrito enquanto as outras são

colocadas em diversas regiões corporais ou em pontos fixos do corpo, geralmente ao longo do chacras. Chacras é uma palavra sânscrita “roda de luz”, de movimento energético que giram no sentido horário (SZERMAN 2001).

A termoterapia aumenta a circulação, levando os nutrientes em todas as células do organismo, acelera a energia vital oxigenando o cérebro, reduz o nível de estresse, aumenta a irrigação sanguínea e conseqüentemente a desintoxicação dos órgãos internos, aumenta o metabolismo celular, tranquiliza o sistema nervoso e equilibra a emoção (MARTINS, 2012). As pedras quentes são indicadas para o tratamento da ansiedade, depressão, relaxamento, combate e prevenção de estresse e dores musculares. São contraindicadas em casos de infecções, alergias, edemas, flebites, problemas circulatórios, no pós-cirúrgico, na fase inflamatória e fibroproliferativa, pessoas febris, gravidez e patologias debilitantes como câncer. O calor dilata os vasos sanguíneos, portanto não é indicado para pacientes que sofrem de hipotensão (SZERMAN, 2001; JONES, 2011). As pedras frias atuam como um estimulante, tonificando músculos, restabelecendo a energia vital, melhorando as funções orgânicas, tendo inclusive um efeito analgésico, que alivia as inflamações.

As pedras quentes eram utilizadas por monges, na antiguidade, para controlar a fome quando entravam em processo de jejum. Por isso a técnica auxilia na perda de peso. Além disso, a energia gerada quando as pedras quentes são friccionadas no corpo, chamada de piezoelétrica, diminui inflamações, melhora a regeneração celular, muito indicada também no tratamento anti-celulite.

Apesar de ser uma técnica terapêutica, também pode ser usada para emagrecer.

Os monges, quando ficavam horas em meditação, não podiam parar para comer e as pedras eram aquecidas e colocadas no estômago: é possível tirar a compulsão pela comida.

É clinicamente a aplicação de termoterapia, em que a condução do calor é transmitida ao corpo através de pedras plutônicas formadas na parte baixa do vulcão. Tais pedras foram esfriadas de forma lenta ao longo de milhares de anos, permanecendo em sua composição todo o seu potencial energético e bioquímico, como a olivina policristalina e o silicato de ferro e de magnésio. O calor emanado das pedras é aplicado ao corpo das pessoas por meio de técnicas avançadas de massoterapia alinhada a conhecimentos milenares de geoterapia e termoterapia. Como resultado, proporciona um efeito penetrante sobre o sistema muscular chegando, em alguns casos, a corrigir disfunções de órgãos e vísceras. A temperatura das pedras varia de acordo com a espessura do tecido epitelial de cada pessoa. A energia que provém das pedras penetra profundamente nos músculos, permitindo a limpeza, a desobstrução e a normalização do fluxo energético, que tem nos meridianos o seu principal meio

de condução do ki (energia), obtendo-se então, a homeostase orgânica e energética.

Os clientes que recebem a Terapia das Pedras Quentes sentem-se recarregados energeticamente e com capacidade para trabalhar mais e melhor por períodos mais prolongados.

Usando-se temperaturas diferentes, quentes e frias, sobre o corpo e rosto, consegue-se produzir reações fisiológicas e orgânicas de mais alto benefício para o ser humano.

É um método contemporâneo de técnicas multifacetadas, baseado na termoterapia. Esta terapia ultrapassa os benefícios fisiológicos de uma massagem, mais do que isto, ela entra na área de maior dimensão do relaxamento puro, e de bem estar. Um equilíbrio interno e emocional é o resultado desta terapia a sensação permanece como ponto de comunicação do homem com a natureza.

A Técnica Massagem com Pedras Quentes ou “Stone Massage” foi desenvolvida em 1994 pela terapeuta Mary Hanigan em Tucson Estados Unidos. Nesta técnica o terapeuta utiliza as pedras vulcânicas, que são ricas em ferro e que armazenam grande quantidade de calor em contato com a pele, elas são pretas, lisas e dificilmente encontradas no Brasil, normalmente são encontradas nos Estados Unidos, vindas da Indonésia.

A terapia das pedras quentes, ou o fato de massagear o corpo com pedras aquecidas e frias, de acordo com a necessidade do paciente, é um conceito moderno, embora já exista há oito séculos na Europa e Estados Unidos e também exista referência de seu uso já no Egito antigo e no Velho Testamento.

O que é a Terapia das Pedras? Clinicamente é a aplicação de termoterapia, usando-se pedras aquecidas de efeito permanente e alternando com pedras extremamente frias.

Usando-se temperaturas diferentes, quentes ou frias, sobre o corpo, consegue-se produzir reações fisiológicas e orgânicas de mais alto benefício para o ser humano.

A temperatura é adaptada individualmente a cada caso e as pedras caminhando sobre os músculos transmitem energia que religa a força interior.

É um método contemporâneo de técnicas multifacetadas, baseado na termoterapia de temperaturas quentes e frias para beneficiar o organismo. A terapia beneficia-se destas práticas tradicionais com um método atual.

Pedras de basalto e de mármore são o meio e as temperaturas quente e fria são a mensagem. Esta ginástica vascular do sistema circulatório ajuda o corpo a curarse.

As pedras produzem alternadamente respostas sedativas e reenergizadoras ao corpo. Os clientes adoram a recarga potente que recebem no tratamento.

Apesar de ser uma técnica terapêutica, também pode ser usada para emagrecer. Os monges, quando ficavam horas em meditação, não podiam parar para comer e as pedras eram aquecidas e colocadas no estômago: é possível tirar a compulsão pela comida.

É clinicamente a aplicação de termoterapia, em que a condução do calor é transmitida ao corpo através de pedras plutônicas formadas na parte baixa do vulcão.

A energia que provém das pedras penetra profundamente nos músculos, permitindo a limpeza, a desobstrução e a normalização do fluxo energético, que tem nos meridianos o seu principal meio de condução do ki (energia), obtendo-se então, a homeostase orgânica e energética.

Acredita-se que ao aumentar o fluxo sanguíneo através da pele, o fígado, o intestino, e os rins sofrem desintoxicação. Ao usar tanto pedras quentes quanto frias em uma massagem, você está acelerando a troca de sangue, linfa e fluidos digestivos no corpo.

A circulação é modificada rapidamente com o uso de pedras quentes e frias. Se a circulação aumentar, a nutrição também aumentará e o mesmo acontecerá com as células nas funções do corpo.

Ao usar as duas temperaturas extremas aumenta-se o fluxo sanguíneo na área bem mais que se tivesse usado quente e frio separadamente.

Aumenta-se assim a circulação e a qualidade do sangue melhora e portanto a pessoa se cura. Aplicações de pedras quentes ou frias produzem uma série de respostas internas.

A aplicação prolongada de pedras quentes em uma área atua como um derivativo que diminui o sangue e a linfa de uma área aumentando o sangue e a linfa em outra. O oposto ocorrerá com aplicação pequena de pedras frias chegando a resultados de retrostase, o empurrar de sangue e linfa.

É importante entender estas respostas para determinar o curso que um tratamento deve seguir. Duas das principais respostas são tônica e seu reverso, atônica.

Ao escolher usar pedras quentes somente, termine o tratamento com uma aplicação vigorosa de pedras frias para manter a reação tonificante.

Frio por pouco tempo: menos que cinco minutos:

- Termoreceptores na pele são estimulados;
- Homeostase é enviada internamente para manter a temperatura central normal;
- O Sistema Nervoso Simpático é estimulado;

Frio por pouco tempo:

- Afeta a circulação sanguínea, respiração, sistemas nervoso e hormonal;
- As veias coronárias dilatam, a frequência cardíaca aumenta;
- Os vasos periféricos da pele fecham-se para evitar a perda de calor através da pele, músculos eretores de pêlos na pele se contraem;

Frio por pouco tempo:

- A respiração acelera, levando mais oxigênio aos pulmões;
- A bexiga e os vasos sanguíneos renais ficam contraídos;
- O tônus muscular de todos os esfíncteres aumenta;
- O movimento peristáltico, digestão e função do trato digestivo são inibidos

Frio prolongado: após 5-10 minutos:

- Sistema Nervoso Parasimpático é ativado;
- Fluxo sanguíneo deixa os órgãos internos;
- Cria hiperemia na periferia;

Frio prolongado:

- Alivia congestão interna
- Reativa a digestão;
- Leva nutrientes às células;
- Desacelera respiração;

Hiperemia Ativa: Aplicar os dois princípios juntos, aplicação curta e em seguida longa de terapia fria chama-se hiperemia. A constrição superficial da pele (pouco tempo) e a vasodilatação da pele (longo tempo) aliviam a congestão e bloqueios tanto nos órgãos internos quanto nas fibras dos músculos.

Quente por pouco tempo: não há sinal de suor :

- Homeostase é mantida;
- Vasos sanguíneos periféricos dilatam;
- Circulação para as vísceras internas diminui;
- Vasoconstrição interna;
- Calor é levado do centro para a superfície da pele

Quente por pouco tempo:

- Hiperemia ocorre;
- Músculos relaxam devido ao aumento do fluxo sanguíneo;
- Circulação interna do sangue diminui desacelerando atividade dos órgãos internos;
- Relaxamento da atividade cardíaca, com a diminuição no volume de sangue bambeado por batimento;

Indicações: dor muscular, tensão crônica, prisão de ventre, músculos atrofiados, stress, cólica menstrual, circulação sanguínea, gordura localizada, celulite, cansaço, angústia, depressão e obesidade.

Contra-indicações: asma aguda, cistite aguda (sobre a bexiga), gravidez, infecções agudas, ferimentos, doenças de pele e câncer.

A massagem com pedras quentes combina rochas aquecidas com técnicas de massagem para relaxar a tensão muscular, aliviar a dor e a rigidez e melhorar a circulação. O tratamento pode ser usado para problemas como dores musculares, artrite e doenças autoimunes. O calor das pedras penetra na pele, melhorando a circulação sanguínea, eliminando toxinas e relaxando mais os músculos do que uma massagem comum. Colocando as pedras aquecidas sobre os pontos de acupressão, você pode ajudar a liberar o fluxo de energia e fazer com que o próprio corpo se cure. Quem faz massagens com pedras quentes também pode personalizar o tratamento de acordo com as necessidades e preferências de cada cliente. É muito importante tomar cuidado e prestar muita atenção no seu cliente, pois as queimaduras das pedras quentes são motivo para ações judiciais contra massagistas profissionais.

Encontre ou compre pedras. As pedras usadas nessa massagem geralmente são feitas de basalto, mineral capaz de reter o calor. Elas também precisam ser bem lisas para não irritarem a pele de maneira nenhuma. Mas, se você não conseguir encontrar pedras de basalto, pode usar pedras lisas de rio ou comprar um kit para massagem com pedras quentes no Mercado Livre. Não compre as pedras de uma pedreira, a menos que possa escolher cada uma delas.

Você vai precisar de algo entre 20 e 30 pedras, embora algumas massagens profissionais usem de 45 a 60. É preciso ter pelo menos duas ovais grandes de cerca de 20 cm de comprimento por 15 cm de largura, sete pedras que caibam na palma da sua mão e oito pedras pequenas, do tamanho de um ovo ou de uma moeda de 25 centavos.

Prepare o local de trabalho. Se você não tiver uma maca de massagem, pode usar a cama ou o chão. Quando escolher o local apropriado, coloque um lençol limpo ou uma toalha espessa para que a pessoa a ser massageada se deite. Isso vai ajudar a deixar a pessoa mais confortável e a absorver o excesso de óleo de massagem.

Para que o ambiente fique bem relaxante, experimente acender algumas velas de aromaterapia. Perfumes calmantes como a lavanda, o capim-limão, o eucalipto e a baunilha ajudarão a fazer com que o cliente mergulhe de cabeça na experiência da massagem.

Você também pode tocar um pouco de música clássica ou sons de chuva para deixar mais relaxante.

Aqueça as pedras. O ideal é prepará-las meia hora ou uma hora antes de começar a massagem. A água não deve passar dos 55 °C. As pedras vão esfriar conforme forem usadas. Pedras com temperatura abaixo dos 45 °C estão mornas, embora uma pedra aos 40 °C ainda possa queimar alguém se for deixada sobre a pele nua por alguns minutos.

Para aquecer as pedras, use uma panela elétrica com capacidade para pelo menos 5,5 L de água ou uma frigideira grande com uma borda alta, de cerca de 7,5 cm. Observe que as panelas elétricas e outros eletrodomésticos parecidos se aquecem em ciclos, o que significa que a temperatura pode variar e deve ser monitorada de perto. O melhor é encontrar algo com uma configuração de temperatura mais precisa do que "baixa-média-alta".

Use um termômetro culinário para monitorar a temperatura da panela. Nunca use um termômetro de vidro, pois ele pode se quebrar. Mantenha a temperatura da panela baixa ou média para não ferver a água.

Passe um pouco de óleo para massagem em cada pedra antes de usá-la.

Nunca coloque uma pedra quente diretamente sobre a pele da pessoa sem movimentá-la. As imagens dos anúncios de spa não são precisas, e sim

meramente ilustrativas. Para evitar queimaduras, você deve colocar uma flanela ou uma toalha sobre a pele da pessoa e posicionar as pedras por cima.

Lembre-se de que o calor das pedras pode levar de três a quatro minutos para penetrar na pele.

Coloque quatro pedras pequenas no rosto do cliente. Depois que a pessoa se deitar, pegue quatro das pedras menores, sem óleo, e coloque-as sobre os pontos de acupressão do rosto. Ponha uma sobre a testa, outra embaixo dos lábios e uma em cada bochecha. Evite passar óleo nessas pedras para não entupir os poros do rosto ou irritar a pele de quem recebe a massagem. Uma ótima alternativa é resfriar as pedras do rosto em vez de aquecê-las, diminuindo a chance de inchaço.

Coloque pedras médias e grandes ao longo do esterno, das clavículas e das mãos da pessoa. Dependendo da altura e da largura de quem está sendo massageado, o tamanho das pedras usadas pode variar. Mas procure colocar uma ou mais pedras nas duas clavículas, duas pedras grandes ao longo do esterno e duas pedras do tamanho da palma nas mãos. A pessoa não precisa segurar essas últimas pedras. Ela deve permanecer relaxada, com as mãos em concha.

Use duas pedras do tamanho das palmas da mão para massagear o resto do corpo. Descubra a parte do corpo a ser massageada. Não se esqueça de tirar as pedras colocadas ali primeiro. Passe um pouco de óleo na pele e nas pedras e siga os músculos para trabalhar com os pontos de tensão, trocando as pedras conforme elas esfriarem. Quando terminar, cubra novamente a parte massageada, coloque as pedras de novo no lugar e passe para a próxima parte. Ao terminar a massagem, tire todas as pedras.

Cubra a pessoa e coloque pedras sobre as escápulas, a parte de trás dos joelhos e entre os dedos dos pés. Escolha pedras maiores para as escápulas e as dobras dos joelhos. Para os dedos dos pés, ponha uma pedra pequena entre cada um deles. Em seguida, embrulhe os pés em uma toalha para ajudar a reter o calor e a manter as pedras no lugar.

Depois de posicionar as pedras acima, descubra o local que você pretende massagear e passe um pouco de óleo na pele da região. Pegue duas pedras com óleo do tamanho da palma da mão e use-as para massagear a pessoa. Assim como fez antes, cubra novamente a parte massageada, coloque as pedras de novo no lugar e passe para o próximo local.

Use as pedras, em vez de suas mãos, para massagear. Para tanto, mova as pedras com cuidado sobre as áreas tensas e doloridas. A pressão aplicada por elas pode ser forte, mas como os músculos da pessoa já foram relaxados o suficiente pelo calor, o procedimento não vai causar dor.

Combine as pedras quentes com outras técnicas de massagem. Você pode experimentar uma massagem sueca ou nos tecidos profundos (Deep Tissue) para tirar o melhor proveito da experiência. Enquanto as pedras aquecem e aliviam a rigidez muscular, outras técnicas podem ser aplicadas causando pouco ou nenhum desconforto, seja com as pedras ainda na pele ou após a retirada delas.

Alterne as pedras quentes com pedras frias de mármore. A maioria dos clientes diz que, após algum tempo, seus corpos ficam tão relaxados por causa da massagem com pedras quentes que eles nem sentem a mudança de temperatura para as pedras frias. Esse processo é recomendado para acalmar lesões que resultam em inchaço ou inflamação e dor.

Não importa se você mesmo está fazendo a massagem ou se contratou um massagista para o trabalho, é importante realizar as técnicas corretamente. Estude as técnicas de massagem com pedras quentes com um massagista profissional ou marque um horário com alguém experiente na área para obter os melhores resultados.

Nunca deixe as pedras paradas sobre uma parte da pele descoberta. Coloque sempre uma flanela grossa ou uma toalha embaixo delas. Caso contrário, você pode causar queimaduras.

A massagem com pedras quentes são relaxantes e muito populares em spas e clínicas de relaxamento. Elas são indicadas principalmente para pessoas que precisam se livrar do estresse e da tensão muscular.

Se você quer se livrar do estresse da vida moderna, confira nosso passo a passo sobre como fazer massagem com pedras quentes em casa.

Como fazer massagem com pedras quentes em casa

Se você está interessado em fazer massagem com pedras quentes precisará de pedras basalto encontradas em casas especializadas em produtos de massagem.

Estas pedras são arredondadas nas pontas e achatadas tanto na superfície quanto na base, o que facilita a sua colocação sobre o corpo. Para aquecê-las, você precisará de uma panela de barro e um pegador comum, como as pedras saem quentes da panela este utensílio facilita o processo.

Além das pedras, selecione também óleos essenciais para o corpo, ou óleo específico para massagem que você pode adquirir com nossas indicações nos links abaixo.

- ✓ Óleos essenciais
- ✓ Óleos para massagem

Separe algumas toalhas limpas. A pessoa a ser massageada deve se deitar de costas para a realização desta massagem.

Como fazer a massagem com pedras em 3 passos

Prepare as pedras: Antes de usar as pedras pela primeira vez, unte cada uma delas com o óleo escolhido para massagem. Aqueça a água e adicione as pedras preparadas na panela para se aquecerem.

Aplique as pedras sobre o corpo: Verifique se as pedras estão na temperatura ideal e coloque as maiores sobre os músculos, em volta da coluna, na palma das mãos ou vão dos dedos.

Inicie a massagem: Para iniciar a massagem com pedras, retire aquelas colocadas anteriormente e escolha uma de tamanho médio aquecida que possa deslizar sobre o corpo suavemente. Em seguida espalhe o óleo para facilitar o toque e exerça movimentos longos e suaves.

As pedras quentes podem fazer uma massagem mais intensa, o calor ajuda a relaxar os músculos e permite a manipulação dos tecidos mais profundos. Uma massagem com pedras quentes alivia a dor nos músculos e estimula uma sensação de relaxamento geral. Pode ser benéfico para aqueles que estão sofrendo de entorses, má circulação, artrite, dor nas costas, ansiedade, depressão e insônia. Nestes casos, a massagem pode ser adaptada para satisfazer as necessidades específicas de cada indivíduo. Para sua primeira massagem com pedras quentes, faça-a de forma simples.

Vai precisar de:

Mesa de massagem.

Toalhas.

Pedras de basalto.

Unidade de aquecimento.

Termômetro calibrado.

Óleo de bétula.

Óleo de gengibre.

Óleo de menta.

Azeite de oliva.

Óleo de massagem.

Prepare a região da massagem. Forre a mesa de massagem com roupa de cama. Tenha um estoque de toalhas limpas por perto.

Coloque uma toalha de mão na parte inferior da inserção da sua unidade de aquecimento. Posicione suas pedras e coloque sobre elas água suficiente para cobri-las. A única forma correta de esquentar as pedras é em um aquecedor profissional de massagem com pedras, não se recomendam o uso de microondas, panelas da pressão e pratos quentes. Siga as instruções do fabricante para o seu uso. Assegure-se de que você dá suficiente tempo para aquecer as pedras, já que pode demorar até uma hora.

Verifique a temperatura da água na unidade com um termômetro calibrado para assegurar-se de que as pedras não se reaquecem. Recomenda-se que a temperatura da água seja de 40 e 50° C. Ajuste o controle da temperatura na unidade, se for necessário. Mantenha uma pedra na mão para determinar se são seguras para colocar na pele de alguém. Aperte a pedra na mão durante cinco segundos. Se você conseguir mantê-la sem nenhum tipo de desconforto, é seguro usá-la.

Prepare sua mistura de óleos de aromaterapia. Misture 7 gotas de óleo de bétula, 6 gotas de óleo de gengibre e 6 gotas de óleo de menta em uma garrafa de uns 50 gramas. Adicione o azeite de oliva até que a mistura seja de 12 centímetros da parte superior da garrafa. Agite o frasco suavemente para combinar os ingredientes.

Convide o seu cliente a despir-se e a deitar-se de barriga para cima sobre a mesa de massagem. Coloque um pano limpo ou toalha de banho sobre a pele nua.

Aqueça as mãos antes de começar a massagem para ajudar a calibrar com precisão a temperatura das pedras e fazer a experiência mais agradável para o seu cliente.

Dobre a folha ou uma toalha por baixo dos ombros, de maneira que cubra o peito e as partes privadas. Aplique o óleo de aromaterapia em todas as áreas da pele exposta.

Retire oito pedras pequenas da água e seque com uma toalha. Coloque uma pedra entre cada um dos dedos do seu cliente e envolva uma toalha à volta de cada pé. Coloque uma pedra grande no centro de cada coxa e desdobre a folha para baixo para cobrir as pernas. Coloque uma pedra de tamanho médio em cada uma das mãos do seu cliente e envolva os dedos sobre ela para mantê-la em seu lugar.

Coloque uma pedra grande em cada ombro, entre a coluna vertebral e a omoplata. Coloque as pedras de tamanho médio em uma linha, ao longo do esterno. Coloque uma pedra grande em cada músculo peitoral (o músculo maior no peito). Coloque uma pequena pedra em cada bochecha e uma no centro da testa.

Tire as pedras de entre os dedos dos pés e volte a colocá-las de novo na água. Comprove que a temperatura da água é ainda suficientemente alta para manter as pedras quentes. Dobre com cuidado as pernas e esfregue o óleo em torno das panturrilhas. Massageie a parte superior dos pés com a pedra que manteve fora, trabalhando especialmente o pé e até os dois lados do tornozelo. Pergunte ao seu cliente se a pressão é confortável, algumas pessoas preferem uma pressão muito profunda, enquanto outros preferem um toque mais leve.

Deslize uma pedra de tamanho médio até aos braços e as pernas. Use pequenos movimentos circulares e substitua cada pedra à medida que se esfria. Repita o processo na parte posterior do pescoço, nos ombros e nas bochechas, comprove com regularidade que o seu cliente está contente com a pressão e a temperatura das pedras.

Peça ao seu cliente que se mova para frente. Coloque uma pedra grande no arco de cada pé e envolva uma toalha ao redor de cada um. Faça uma linha de pedras até às pernas, com pedras pequenas na parte inferior e aumentando de tamanho à medida que se movem para cima. Cubra as pernas com o lençol. Faça uma linha de pedras nos músculos grandes de ambos os lados da coluna e cubra as costas com o lençol. Utilize o processo de massagem que utilizou nos pés, no dorso das pernas e nas costas, na parte frontal do corpo.

É comum que as pessoas sintam um pouco de desidratação durante uma massagem de pedras quentes. Estimule os clientes a beber água fria imediatamente antes e após sua massagem. Pergunte se gostariam de um pouco de água algumas vezes durante a sessão.

Evite pôr pressão sobre a parte de trás dos joelhos, na frente dos cotovelos e da coluna vertebral.

Mova as extremidades em um movimento para o corpo.

Nunca faça uma massagem com pedras quentes a pessoas grávidas, diabéticos, epiléticos, doentes de câncer, disfunção auto-imune, neuropatia, cardiopatia, doenças da pele, ou se submeteu a uma cirurgia recente. Se você tiver qualquer dúvida sobre ser adequado ou não para uma pessoa a massagem com pedras quentes, procure ter sempre precaução e consulte um profissional de saúde antes de continuar.

A massagem com pedras transmitem energia, melhoram as funções orgânicas, recuperam a energia, elimina o estresse, harmoniza o corpo, mente e espírito e equilibra o sistema nervoso, atuando através dos meridianos e dos chacras. É importante desmistificarmos um ponto importante. As pedras vulcânicas não são exclusividade de regiões onde existem vulcões ativos na atualidade, como Hawaii, Indonésia e outras regiões. O importante é o tipo da pedra que neste caso são as basálticas, (vulgarmente chamadas de vulcânicas), e o Brasil é rico neste tipo de pedra, como é rico em muitos outros tipos de pedras.

A massagem das pedras quentes estimula o bem-estar geral. Ainda, a pedra transmite calor a até 4 cm abaixo da pele e de maneira difusa, o que intensifica e prolonga os efeitos. Em geral, utilizam-se pedras seixos rolados, que são lisas e de diferentes tamanhos ou ágatas e cristais variados. As pedras frias, por sua vez, não ficam nada atrás e atuam como um estimulante, tonificando músculos, restabelecendo a energia vital, melhorando as funções orgânicas e contribuem para a perda de peso, tendo inclusive um efeito analgésico, que alivia as inflamações. Para além disso, harmoniza o sistema nervoso, reduzindo significativamente os níveis de stresse.

Você vai precisar de 15 pedras. Não devem ter pontas nem ser muito volumosas e pesadas. Aqueça as pedras com um aquecedor adequado e com regulagem de temperatura se possível. Cuidado para não aquecer demais as pedras e se queimar elas deve estar com uma temperatura prazerosa de se sentir. Aplique um pouco de óleo vegetal de semente de uva, gergelim, arnica ou outro de sua preferência, sobre a pele a fim de facilitar o deslizamento. Comece com duas pedras, massageando a planta do pé, deslize pela perna até a coxa. Repita do outro lado. Coloque as pedras de volta para aquecer, com outras duas, faça movimentos circulares em sentido horário no abdômen. Depois, com duas pedras, provoque delicados pinçamentos sobre o abdômen. Em seguida, use uma pedra para fazer movimentos giratórios e de pressão (suave) sobre órgãos importantes, como o fígado, o útero, o estômago. Se você quiser continuar a

seqüência, massageie dos ombros ao pescoço com a lateral das pedras. Deite-se de costas e coloque as plantas dos pés apoiadas em pedras quentes e segure mais duas pedras nas palmas das mãos. Coloque cada uma das sete pedras sobre cada um dos sete chacras. Cubra-se e relaxe durante 15 minutos.

A terapia das pedras quentes, para quem não conhece, é uma técnica de massagem que utiliza pedras naturais aquecidas em pontos estratégicos que causam o relaxamento do corpo. Os movimentos desse tipo de massagem descendem do Shiatsu, uma prática muito tradicional.

Para realizar essa técnica de massagem são usadas pedras do tipo vulcânica, plutônica ou sedimentar. Os formatos e tamanhos dessas pedras costumam variar muito, mas o importante é que elas tenham um perfeito encaixe com as regiões do corpo onde serão aplicadas.

A técnica das pedras aquecidas pode ajudar a melhorar processos inflamatórios, favorecer a regeneração celular e também processos estéticos, como redução de celulites e até estimulação da perda de peso. Isso já era aplicado por monges há séculos.

Antes de iniciar a massagem:

- 1 – Comece higienizando bem as pedras, lavando-as e lubrificando-as com o seu óleo de massagem corporal preferido;
- 2 – Em uma panela de barro ou ferro, coloque as pedras que irá usar e cubra-as com água; Deixe que as pedras fiquem de molho no fogo durante 30 minutos;
- 3 – Escolha um óleo perfumado e adicione na água enquanto as pedras estão sendo aquecidas;
- 4 – Após os trinta minutos, desligue o fogo e retire as pedras da água. Tenha muito cuidado, pois se você não conseguir tocar nas pedras diretamente com as mãos, sem nenhuma proteção, elas estão quentes demais, então deve-se aguardar alguns instantes. Outra opção possível é usar uma toalha sobre a pele para evitar queimaduras;
- 5 – Depois é só posicionar as pedras nos locais desejados e disfrutar de todos os benefícios que essa terapia tem a oferecer.

Conservação e armazenamento das pedras

Depois que usar as pedras, entre uma sessão e outra de massagem, é necessário higienizar as pedras novamente, depois fervê-las em água a 50°C. Por fim, as pedras devem ser guardadas limpas e secas em saquinhos de veludo macio. Isso faz com que as pedras sejam melhor preservadas, evitando que sejam arranhadas ou lascadas.

Não há nenhum mistério em preparar as pedras para a massagem, por isso que você pode até investir nessa técnica em casa mesmo.

Logo depois do creme hidratante, as pedras quentes, aquecidas entre 30°C e 40°C, são colocadas na face com movimentos circulares, começando pela testa e indo até o pescoço. A massagem dura de 10 a 15 minutos. Durante o procedimento, as pedras de origem vulcânica, sedimentar e plutônica são trocadas para que não haja perda de temperatura.

Com a pele tonificada, é chegada a hora de aplicar a máscara de argila verde, rica em sais minerais, para hidratar e eliminar os radicais livres presentes no rosto. Para a aplicação da mistura, alguns algodões são colocados sobre os olhos para que os resquícios do produto não causem irritações, assim como uma gaze que servirá de tela para o rosto.

A máscara de argila fica por 15 minutos no rosto juntamente com as pedras. Nesta etapa utilizam-se três pedras quentes. Duas sobre os olhos para dar uma leve compressão e outra na testa.

Com a própria gaze, a mistura é retirada. O excesso, no entanto, é removido com as toalhas aquecidas. Depois de remover a máscara, a pele recebe um hidratante. O produto é aplicado em toda a face.

Em seguida, as pedras frias são utilizadas. No rosto, elas fecham os poros e ajudam a tonificar a pele, deixando-a mais radiante. Ao término da sessão já é possível sentir um alívio das tensões e a pele bem mais hidratada, macia e viçosa.

A massagem de pedras quentes tem sido cada vez mais procurada por toda a gente, desde homens a mulheres, e isto acontece por dois motivos:

Curiosidade, algo diferente;

Repetentes por gostarem tanto depois de experimentar.

A realidade é esta.

É um tipo de massagem bastante diferente e que chama a atenção mesmo por causa disso e é por esse motivo que leva muitas pessoas a experimentarem pela primeira vez.

A verdade é que na grande maioria das pessoas, as estas pedras acabam por transmitir uma sensação de bastante conforto e bem estar, e por isso voltam e repetem de tempos a tempos.



Criando uma massagem com pedras quentes

Criando uma massagem com pedras quentes, em primeiro lugar exigem a criação de mesa de massagem, a desinfecção de pedras, pedras de aquecimento e, finalmente, a massagem com as pedras são especificados para uma determinada área do corpo.

Passo 1. Coloque uma folha ou uma toalha na mesa de massagem.

Passo 2. Pergunte ao seu cliente para relaxar nela.

Fase 3. Desinfetar as pedras com um download gratuito do cloro produzido.

Passo 4. Primeiro dar uma massagem regular seu cliente para aquecer.

Passo 5. Aqueça as pedras, colocando uma toalha no aquecedor e organizar pedras rocha horizontalmente sobre ele.

Passo 6. Manter uma temperatura entre 120-140 ° C e sempre usar um termômetro para medir a temperatura. Certifique-se que não há pedras aquece.

Etapa 7. Uma vez que as pedras são aquecidas, removê-los com a ajuda de uma colher de plástico com ranhuras e colocar as pedras em uma tigela com água fria por alguns segundos.

Passo 8. Toque as pedras e confirmar que eles não são muito quente.

Passo 9. Agora, substituir a mão segurando uma pedra na palma de sua mão e continuar a massagem.

Passo 10. Há uma variedade no tamanho da massagem pedras. Cada um tem uma forma particular e o tamanho do corpo. Posicionando e usando as pedras para a sua utilização. Algumas pedras são especificamente projetados para serem colocados em pontos ao longo da coluna vertebral, algumas pedras (pequenas) entre os dedos dos pés.

Se você não estiver familiarizado com as pedras que você deve tomar um curso de massagem com pedras quentes. Existem vários cursos de formação e módulos de formação em massagem com pedras quentes. Você pode se inscrever em um desses programas, se você quiser se tornar um massagista profissional com pedras quentes.

A massagem com pedras quentes atinge a camada mais profunda dos tecidos do corpo. Massagem com pedras quentes permanecem como eles são ricos em ferro, pedras. Os seus efeitos também podem ser observados com o primeiro tratamento. Mesmo com um pouco de pressão, o terapeuta ainda pode alcançar a terapia intensiva. Sempre que você está pensando em adquirir uma massagem com pedras quentes, certifique-se de que você aprende um "conhecimento de seu terapeuta e experiência bit. Como alguém que não sabe como, você pode danificar um músculo ou tecido.

Pacientes com Câncer, podem fazer Massagem com Pedras Quentes?

Muito comum nos Estados Unidos, mas ainda existe controvérsia quanto a usar massagem em geral em pacientes com câncer, eu em particular me enveredaria com muita cautela nessa área (e somente depois de passado por treinamento específico em Massagem Oncológica) .

Massagem seria indicado para o caso específico desse paciente, e somente com o aval do medico por escrito, eu faria uma intervenção com Massoterapia e mesmo assim com muito pensar e cuidado. E somente após treinamento nessa área.

Com sinal verde do médico do paciente, tenha em mente que o ambiente onde esse paciente será atendido, deve ser quase imaculado, redobre a higienização de suas rochas.

Pacientes expostos a quimioterapia e radioterapia podem apresentar baixa imunidade, e neuropatia periférica, o que poder gerar falta de sensibilidade em determinadas áreas

(Neuropatia) o paciente pode não estar sentindo que esta queimando, desta forma, monitoramento redobrado da temperatura, escolha sempre menos... Temperaturas mais baixas do que o normal , comparado ao atendimento de Massagem com Pedras Quentes convencional.

Durante tratamentos com Químio, ou quando o paciente esta se recuperando de uma quimio, massagem deve ser muito suave, e rochas com pouquíssimo calor ou frio (em caso de usar crioterapia) .

Quem ensina e pratica uma rotina interessante de Massagem Oncológica com Pedras é a Massoterapeuta Americana Mary Nelson, a qual é detentora da marca LaStone Therapy.

Alguns cuidados gerais quando em atendimento a pacientes com cancer.

Faca uma pesquisa do tipo de câncer que esse paciente tem, descubra o que esta envolvido no tratamento desse paciente, converse com o medico e com o paciente sobre o tratamento, se mantenha informado.

Se o paciente esta tomando quimioterapia, pesquise as drogas utilizadas e efeitos colaterais, essas drogas vão minar os seus corpos. Eles provavelmente vão experienciar, náusea, vômitos, exaustão, perda de cabelo, mudanças na pele, e extremas mudanças emocionais. O medo, o receio estarão com eles durante o processo.

Uma das melhores coisa que você como terapeuta pode fazer para esse paciente, e estar lá.....E não interferir nesse processo, não julgue. Tenha um olhar e perceba a jornada que esse paciente esta passando e pense na melhor maneira de dar suporte a ele (a) .

Ofereça somente a melhor massagem da sua vida. Escute-os, escute a sua dor, escute os seus medos, estar presente em silencio, as vezes é a melhor cura.

Ferimentos devem estar limpos e secos , antes que qualquer toque no corpo desse paciente.

A integridade dos tecidos deve ser examinada antes de fazer qualquer intervenção com Massoterapia

Cicatrizes devem ser examinadas antes de fazer qualquer intervenção com Massoterapia (busque por áreas com inflamação, por orifícios que podem ter passado despercebidos e que podem ser abertura para entrada de bactérias etc.)

A Massagem de Pedras Quentes foi uma das surpresas trazidas pela proliferação dos Spas e a introdução de tratamentos de corpo e mente. Apesar de ser uma técnica contemporânea, foi um segredo muito bem guardado durante séculos, uma vez que as componentes medicinais das pedras têm vindo a ser exploradas desde há milhares de anos pelas civilizações antigas da China, Egito, Índia e África, sem esquecer alguns dos povos milenares da Europa e América.

As tradições ancestrais apontam para a colocação de pedras quentes sobre o corpo como tratamento terapêutico, uma forma de proteção ou simplesmente porque transmitiam sensações de bem estar.

Os monges da antiguidade que recorriam às pedras quentes para ajudar a controlar a fome durante os períodos de jejum. Os monges tibetanos utilizam um cinturão de pedras quentes sobre o abdómen para proporcionar uma sensação de saciedade, diminuindo a fome, além de energizar o corpo, aliviar gastrites e controlar a ansiedade.

Desde os primórdios que as pessoas são atraídas para a energia das pedras. Basta olhar para os vestígios de séculos de caminhadas na Terra. Foram criados monumentos e esculpidos rostos e deuses nas pedras. Há pessoas que procuram a sorte nas pedras, em talismãs criados para muitas formas de cura, renascimento, saúde e relacionamentos.

Algumas culturas defendem que as pedras, rochas e pedreiras guardam as lembranças de todos os acontecimentos do planeta, se não do Universo. Por isso, ao usar-se as pedras num tratamento corporal, homenageia-se os poderes da Terra, permitindo que seus filhos se unam numa compreensão mais profunda da ordem da vida.

Os índios usam pedras quentes nos seus rituais de cura, geralmente pedras cuidadosamente selecionadas, cujas nuances variam de azuladas a pretas, de castanhas a vermelhas. Também utilizam uma aquecida

ao sol (helioterapia) sobre o ventre das mulheres, durante seu período menstrual, para aliviar a dor.

Na cerimônia de passagem à puberdade, os meninos devem deitar-se sobre uma rocha dura e colocar pedrasmacias por entre os seus dedos dos pés para aprenderem a diferença entre o duro e o macio, feminino e masculino, numa iniciação à compreensão da importância do equilíbrio da vida.

Xamãs, médicos e curandeiros utilizam pedras e cristais em suas cerimônias de cura.

A técnica de Massagem de Pedras Quentes

Num ambiente tranquilo e aconchegante, a terapeuta começa por fazer uma massagem leve, normalmente com óleos essenciais que, para além de induzir o relaxamento muscular, vai preparar o corpo para receber as pedras em aquecimento.

Uma vez quentes, as pedras são dispostas ao longo da região vertebral, no rosto, braços, pernas, mãos e pés, ou seja, na zona do corpo que necessite de ser tratada. O massagista poderá ainda concentrar a ação das pedras nos pontos mais propícios à acumulação de tensão, e recorrendo a técnicas de Shiatsu e/ou movimentos de massagem sueca, pode potenciar o efeito das pedras quentes sobre o corpo.

A composição vulcânica das pedras, assim como o calor que delas emana, é o suficiente para penetrar pele e músculos, descontraindo-os e incentivando a circulação sanguínea que, por sua vez, irá auxiliar no tratamento das mazelas em questão.

Para além das suas propriedades terapêuticas, que praticamente dispensam o recurso à pressão manual de uma massagem básica, o potencial destas pedras quentes reside na sua capacidade de induzir um estado de relaxamento puro e, por vezes, sedativo. De uma forma geral, elimina o stresse, cria impulsos diretos no cérebro, anula a pressão excêntrica, reconecta o Ser Humano com a Natureza, estimula o poder dos sentidos, melhora a consciência do próprio eu, reorganiza e completa as funções orgânicas, melhora a tonicidade da pele.

No final, e com as energias naturais renovadas e reequilibradas, sente-se uma sensação de bem estar, alívio total do stresse, melhoria na capacidade de concentração e serenidade emocional.

Quente e frio

Para além das pedras quentes, também podem ser utilizadas pedras frias.

A reação térmica que a disposição alternada de pedras quentes e frias desencadeia é conhecida como homeostasia, ou seja, a forma que o organismo tem de ordenar os seus desequilíbrios interiores. Os resultados são efeitos fisiológicos e orgânicos positivos, que contribuem para corpo e mente sã, numa ação duplamente eficaz, que permite a recuperação física e psíquica.

As pedras quentes produzem efeitos tão benéficos como o relaxamento muscular, vasodilatação, aumento da irrigação sanguínea e consequente desintoxicação dos órgãos internos, aumenta o metabolismo celular e tranquiliza o sistema nervoso.

As pedras frias, por sua vez, não ficam nada atrás e atuam como um estimulante, tonificando músculos, restabelecendo a energia vital, melhorando as funções orgânicas e contribuem para a perda de peso, tendo inclusive um efeito analgésico, que alivia as inflamações. Para além disso, harmoniza o sistema nervoso, reduzindo significativamente os níveis de stresse.

Com múltiplos benefícios, a termoterapia está ainda recomendada para quem sofre de dores musculares e menstruais, obstipação e perturbações do aparelho digestivo, má circulação, problemas relacionados com as vias respiratórias, cansaço, depressão e ansiedade. É igualmente utilizada no tratamento de obesidade, gordura localizada e celulite.

A massagem com pedras quentes é uma das técnicas mais pedidas por clientes em todo o mundo, inclusive no Brasil.

Podemos citar como benefícios da massagem com pedras quentes o alívio de tensões, combate a hiperatividade e sensação de prazer pelo calor que poucas terapias alcançam.

Todos sabem que a massagem é uma forma de terapia de manutenção do corpo e que não devemos recorrer a ela somente em casos de problemas visíveis no nosso corpo.

A massagem, juntamente com outras técnicas combinadas e realizadas no nosso cotidiano é responsável pela manutenção do equilíbrio do nosso corpo, sendo que manter essas práticas constitui uma espécie de higiene (no aspecto holístico) do nosso corpo.

Negligenciar o cuidado com o nosso corpo pode vir a ser um problema, gerando doenças e outras coisas ruins que adquirimos com o tempo e com os maus hábitos.



A massagem com pedras quentes é uma das técnicas mais utilizadas para relaxar. É uma técnica com um poder muito forte de relaxamento justamente pelo calor das pedras, que além de deslizarem pela musculatura do nosso corpo, ainda esquentam a nossa pele causando uma excelente sensação.

Essa técnica com pedras quentes não é só recomendada para o relaxamento, pois sua aplicação serve como massagem terapêutica.

A massagem com pedras quentes serve para combater principalmente problemas relacionados ao estresse, induzindo o cliente a um estado de relaxamento na terapia que poucas vezes pode ser atingido em outras oportunidades. Por isso quase todos os clientes que utilizam a técnica voltam pouco tempo depois, e acabam criando uma rotina de massagem por conta da boa experiência que tiveram com essa modalidade de terapia.

A terapia das pedras quentes, como também é chamada em muitos lugares é oferecida em praticamente qualquer SPA que você encontrar e em muitos espaços de massagem além de atendimentos em domicílio, já que a técnica além de promover diversos benefícios para a saúde, é muito comercial nos dias de hoje, sendo importante para aqueles que ganham a vida com massagem.

Dores musculares

Tensão crônica

Prisão de ventre

Atrofia dos músculos

Estresse

Cólicas menstruais

Má circulação do sangue

Gordura localizada

Celulite

Cansaço

Angústia

Depressão

Obesidade

O estresse, a depressão e a angústia podem ser aliviados a partir do relaxamento proporcionado pelas pedras quentes e sua atuação profunda sobre os músculos. Ela trata a tensão e também alivia o cansaço, principais sintomas relacionados ao estresse.

A celulite, a gordura localizada, a melhora do tônus muscular e a beleza da pele, devemos ao processo de amassamento dos tecidos moles do corpo e fricção sobre a pele, que desprendem as células mortas e gordurosas fazendo com que o organismo a libere.

Por promover relaxamento esta massagem também ameniza os sintomas da ansiedade, contribuindo para o controle de peso e obesidade.

Na antiguidade um grupo de monges utilizava as pedras plutônicas sobre o abdômen após as refeições para favorecer a digestão.

Como abordamos no artigo “O que é massagem com pedras quentes”, esta é uma técnica de relaxamento profundo que tem diversas utilidades terapêuticas, sendo hoje muito praticada em espaços terapêuticos espalhados por todo o mundo. Ela é muito pedida pelos clientes e por isso há diversos profissionais de massagem que aplicam a técnica por um preço razoável no Brasil.

Confira neste artigo para que serve a massagem com pedras quentes e como você pode se beneficiar desta prática.

A massagem com pedras quentes é uma técnica que geralmente é associada ao relaxamento e ao alívio de tensões, principalmente pelo calor das pedras e pela força de relaxamento que ele proporciona.

A massagem com pedras quentes serve também para ser utilizada com finalidades terapêuticas, já que o calor das pedras pode ajudar em diversos problemas musculares localizados, ajudando os clientes a confiar mais na técnica a cada dia que passa.

Mesmo que haja hoje uma oferta e procura grande pela massagem com pedras quentes, a técnica não é tão simples. A massagem deve ser aplicada com muito cuidado e atenção para que o cliente relaxe por completo, e para que ele finalmente sinta vontade de retornar ao espaço terapêutico para uma segunda sessão.

A massagem com pedras quentes é hoje de muitas utilidades, e só quem recebe essa massagem pode descrever com precisão os seus benefícios práticos. E é justamente nessa satisfação que os terapeutas confiam.

Para quem não conhece a técnica ou permanece cético em relação aos benefícios da massagem com pedras quentes, ouvir de uma pessoa que acabou de passar pelo procedimento é altamente persuasivo. É também por isso que essa é uma das técnicas que mais cria certa fidelidade nos clientes, que pelo prazer e relaxamento da massagem com pedras quentes voltam ao consultório para iniciar uma rotina de massagens, que certamente aumentará e muito a qualidade de vida dessa pessoa.

A massagem com pedras quentes é hoje famosa entre aqueles que já são adeptos da terapia da massagem ou outras relacionadas, mas é quase desconhecida pela maioria das pessoas.

A massagem com pedras quentes é uma das técnicas mais pedidas por clientes em todo o mundo, inclusive no Brasil.

Podemos citar como benefícios da massagem com pedras quentes o alívio de tensões, combate a hiperatividade e sensação de prazer pelo calor que poucas terapias alcançam.

Negligenciar o cuidado com o nosso corpo pode vir a ser um problema, gerando doenças e outras coisas ruins que adquirimos com o tempo e com os maus hábitos.

A massagem com pedras quentes é uma das técnicas mais utilizadas para relaxar. É uma técnica com um poder muito forte de relaxamento justamente pelo calor das pedras, que além de deslizarem pela musculatura do nosso corpo, ainda esquentam a nossa pele causando uma excelente sensação.

Essa técnica com pedras quentes não é só recomendada para o relaxamento, pois sua aplicação serve como massagem terapêutica.

A massagem com pedras quentes serve para combater principalmente problemas relacionados ao estresse, induzindo o cliente a um estado de relaxamento na terapia que poucas vezes pode ser atingido em outras oportunidades. Por isso quase todos os clientes que utilizam a técnica voltam pouco tempo depois, e acabam criando uma rotina de massagem por conta da boa experiência que tiveram com essa modalidade de terapia.

A terapia das pedras quentes, como também é chamada em muitos lugares é oferecida em praticamente qualquer SPA que você encontrar e em muitos espaços de massagem além de atendimentos em domicílio, já que a técnica além de promover diversos benefícios para a saúde, é muito comercial nos dias de hoje, sendo importante para aqueles que ganham a vida com massagem.

A técnica de massagem com pedras quentes é hoje uma das massagens mais pedidas nos spas, casas de massagem e espaços terapêuticos particulares, pelo relaxamento profundo que ela oferece ao cliente desde o primeiro minuto de massagem.

O terapeuta para realizar essa massagem precisa de um curso especial nessa modalidade, não sendo apenas possível aplicar como uma variação da massagem relaxante com a aplicação das pedras quentes. Toda a técnica possui um fundamento e deve ser executada com precisão, já que a energia do cliente está fluindo o tempo todo e deve ser conduzida para o equilíbrio de forma correta.

Basicamente o terapeuta dispõe de um recipiente preparado anteriormente para o aquecimento das pedras. Mas como as pedras devem estar quentes por todo o tempo da terapia, esse recipiente deve ser aquecido elétrica ou mecanicamente o tempo todo, para que nenhuma parte da massagem seja interrompida e o fluxo da massagem não seja perdido.

A massagem é aplicada diretamente pelas pedras, que são apenas conduzidas pelas mãos do terapeuta, que escolhe cuidadosamente a pedra e a face ideal de cada pedra para aquela determinada parte do corpo do cliente. Qualquer escolha equivocada por parte do terapeuta, ou qualquer excesso de força exercida por ele com as pedras nas mãos podem levar à dor e ao desconforto do cliente, o que prejudica a massagem, muitas vezes de forma definitiva.

Uma das requisições dessa massagem é a escolha prévia pelo terapeuta das pedras ideais para a massagem, sempre com face lisa para que não haja atrito. Pedras de diferentes tamanhos e formatos devem estar no set do terapeuta, para alcançar as diversas partes do corpo do cliente sem qualquer desconforto.

Para quem procura uma técnica de massagem diferenciada, recomendamos esta modalidade, pois seu resultado é uma massagem extremamente relaxante, através do calor das pedras e do movimento cuidadosos das mãos do terapeuta.

Vale ressaltar também os diversos benefícios da massagem com pedras quentes que vão muito além do relaxamento. Esta técnica também é muito utilizada por profissionais como método terapêutico para promoção da saúde.

Muito utilizada no inverno, a terapia com pedras quentes é uma massagem feita com pedras de basalto quentes em todo o corpo. Ela auxilia no relaxamento muscular e alivia o estresse acumulado durante a correria do dia a dia.

A terapia das pedras quentes é milenar, e os chineses a utilizam desde antes da dinastia Shang, ou seja, cerca de 2000 – 1500 A.C., já se usava as pedras quentes para aliviar músculos cansados.

Em um ambiente tranquilo e relaxante, é feita uma massagem em todo o corpo com bastante óleo e, na sequência, o terapeuta realiza também uma suave massagem com a pedra aquecida deixando-a na pele durante alguns minutos, em pontos específicos do corpo, chamados de pontos-chave de acupressão.

Confira 11 benefícios da terapia com pedras quentes para a sua saúde:

Relaxamento profundo;

Eliminação de gordura e combate à celulite;

Aumento da circulação sanguínea;

Revigora o tônus muscular;

Melhora no fluxo da energia vital;

Estimula os processos fisiológicos, como respiração e digestão;

Aumento da drenagem linfática;

Alívio de dores musculares;

Diminuição do estresse e tensões;

Aumento do bem-estar;

Melhora na mobilidade das articulações;

As pessoas que recebem a terapia das pedras quentes sentem-se recarregados energeticamente, o que aumenta a capacidade para trabalhar mais e melhor, e por períodos mais prolongados.



Desde a antiguidade, usa-se pedras quentes como forma terapêutica. As manobras utilizadas nessa técnica têm origem ou ramificações da massagem sueca, do shiatsu, da massagem ayurvédica, mas sempre somado aos princípios da medicina oriental, que usa a termoterapia para curar.

As pedras vulcânicas, plutônicas e sedimentares trazem herança energética de milhões, ou de bilhões de anos. Os tamanhos e formatos são escolhidos de acordo com o local da aplicação.

Aproveitam-se os formatos das pedras para que o encaixe seja o melhor possível no corpo. Essa terapia cria uma ginástica vascular no sistema circulatório, criando respostas sedativas e reenergizadoras no corpo.

A terapia das pedras quentes é a aplicação de termoterapia, utilizando pedras na massagem do corpo. Elas causam um efeito penetrante e alternado com pedras extremamente quentes e frias, que deslizam sobre o corpo, conseguindo produzir reações fisiológicas e orgânicas de mais alto benefício para o ser humano.

A temperatura é adaptada individualmente para cada caso, sendo que as pedras ao caminharem sobre os músculos transmitem uma energia que religa a força interior.

É um método contemporâneo de técnicas multifacetadas, baseado na termoterapia de temperaturas quentes e frias, visando beneficiar o organismo por inteiro. Elas produzem respostas sedativas e reenergizadoras.

Má circulação colocar na planta dos pés pedras frias e massagear a perna com pedra quente (contra-indicado para quem tem problemas de varizes). O contraste térmico ativa a circulação, melhorando o inchaço, dores nas pernas, etc.

Enxaqueca massagear a fonte com pedra fria.

Cólica Aquecer as pedras e colocar na barriga sobre um pano.

As pedras quentes, como dito anteriormente, são aquecidas a uma temperatura agradável para serem utilizadas para massagem. A temperatura no equipamento é controlada através de um termostato a fim de que as pedras realmente estejam na temperatura ideal de tratamento. Antes de serem colocadas no corpo do paciente elas devem ser testadas pelo massoterapeuta.

Isso mostra a importância de se submeter a essa massagem apenas com pessoas realmente capacitadas para realizarem todos os procedimentos de segurança durante a massagem. No Amadi Spa são utilizados equipamentos seguros e os profissionais estão sempre atentos para que o paciente esteja confortável durante a massagem e sua integridade não seja colocada em risco.

Além desses cuidados que o massoterapeuta precisa ter, o paciente ainda pode avisar sobre desconfortos durante a massagem. Isso pode acontecer porque cada pessoa possui uma zona de conforto muito individualizada, e assim, um padrão de temperatura é adotado segundo a zona de conforto comum para a maioria das pessoas, mas aquelas mais sensíveis devem comunicar sempre o seu desconforto caso ele aconteça, para que o massoterapeuta ajuste a temperatura da pedra.

A Massagem Geotermal de Pedras Quentes e Frias, é também indicada como um ótimo tratamento complementar contra a celulite. A fricção ao ser realizada no corpo com este tipo de Pedras Vulcânicas, melhora a regeneração celular e promove a eliminação de toxinas acumuladas, ajudando também a diminuir as gorduras em excesso. Desta forma, as veias e as artérias ao se dilatarem com o calor e ao se contraírem com o frio, há um estímulo da circulação sanguínea que por conseguinte é eficaz na eliminação destas toxinas. É importante ressaltar que as Pedras tem um poderoso efeito anestésico natural, podendo por isso serem também utilizadas de uma forma bastante rentável no alívio e no tratamento de dores de cabeça, cefaleias crônicas, dores na coluna vertebral, entre algumas outras: Estimulação na Perda e no Controlo de Peso As energias do tratamento neste sistema são de natureza profunda e penetrante, agindo desta forma sobre os músculos, os tendões, os ligamentos e os órgãos. O incremento na circulação e nas funções

metabólicas é sensível. A aplicação da Massagem Geotermal, é uma ferramenta poderosa no auxílio aos tratamentos para perda e de controlo de peso.

Melhoramento das Funções Orgânicas A aplicação das Pedras Quentes e Frias, permite que se realize uma massagem profunda sem as dores da massagem profunda convencional. O calor aplicado também vai actuar em profundidade, possibilitando atingir benefícios inalcançáveis pela Termoterapia convencional. O poder das Pedras sobre os receptores dos sentidos faz com que se forme uma mensagem intercelular conectando o corpo e a mente que, reenergizada, passa a ter maior influência no comando da saúde geral do organismo do indivíduo. **Recuperação da Energia Vital** Desde a primeira infância que o contacto com as Pedras, nos traz prazer e bem estar. Isto porque as Pedras têm um conteúdo energético muito forte. As Pedras são as primeiras substâncias sólidas na Terra. Por milhões de anos, durante a sua formação, receberam luz e energia, a verdadeira sabedoria e a essência da Natureza. Através do aquecimento, libertam esta energia acumulada no seu interior, devolvendo ao ser humano a força vital primogénita necessária. A aplicação das Pedras Quentes e Frias, faz também com que se desobstrua as vias energéticas, propiciando a penetração dessa energia. **Eliminação do Stress** A pressão externa, a força competitiva do dia a dia, entre outros factores de pressão física e emocional, afastam o ser humano do seu verdadeiro objectivo, o de ser e o de procurar ser feliz. Através da Terapia de Massagem Geotermal com Pedras Quentes e Frias, o paciente tem restaurada a sua conexão com a Terra e desta forma redescobrimo a natureza do seu Eu verdadeiro. A Massagem Geotermal aumenta também o correcto fluxo de circulação levando os nutrientes a cada célula do organismo, acelerando a energia vital, oxigenando o cérebro, reduzindo o nível do stress e repondo o equilíbrio das emoções.

Harmonização do Corpo, Mente e Espírito O contacto com as Pedras Vulcânicas, ajuda o paciente a reconectar-se com as suas raízes e com a energia da Terra, trazendo o equilíbrio à sua vida diária e usando essa energia eletromagnética que existe em todas as coisas. A Massagem com as Pedras, induz à libertação de emoções bloqueadas e a técnica de massagem utilizada facilita ao máximo este propósito. Este sistema ultrapassa a experiência física de massagem típica e entra em dimensões mais profundas e subtís de uma forma holística no relaxamento, na saúde e no bem-estar, criando assim uma perfeita e saudável harmonia positiva no segmento Corpo - Mente - Espírito. **Equilíbrio do Sistema Nervoso** A sinergia da Terapia de Massagem Geotermal com Pedras Quentes e Frias, não se limita apenas no deslizamento das Pedras sobre os músculos. As manobras executadas com as Pedras Quentes pelo Terapeuta, permitem também alcançar as terminações nervosas superficiais que comunicam ao sistema nervoso a energia positiva que equilibra a perfeita

união do corpo e a mente. O relaxamento obtido atingirá níveis nunca antes experimentados.

A energia que a Natureza sabiamente nos fornece através de seus elementos básicos água, fogo, ar e terra vem sendo utilizada de forma terapêutica desde os tempos mais remotos. E, apesar da tecnologia avançar em passos largos, as ferramentas retiradas da Natureza ainda são motivo de inúmeras pesquisas para aproveitamento nos mais modernos tratamentos, alcançando resultados maravilhosos tanto na área da saúde, bem estar e na estética.

A Terapia das Pedras Quentes consiste em uma técnica que combina conhecimentos milenares de Geoterapia, Termoterapia e Massoterapia. A massagem é realizada através de pedras rigorosamente selecionadas, tamanhos e formatos apropriados para cada parte do corpo. Quando aquecidas elas são capazes de liberar uma maior quantidade de energia, potencializando resultados. O calor permite atingir dimensões mais profundas do que a termoterapia convencional, produzindo um estado de relaxamento total, saúde e bem estar. O resultado é uma perfeita harmonia entre o corpo, a mente e o espírito, além do equilíbrio completo do organismo como um todo.

O suave movimento de deslizamento das pedras sobre os músculos provoca uma ginástica vascular que melhora as funções orgânicas e equilibra o sistema nervoso. A aplicação desobstrui as vias energéticas, resgata a energia perdida no dia a dia e elimina por completo o estresse.

Utilizando também pedras frias, esta técnica provoca alternadamente respostas sedativas e reenergizadoras no corpo. O aumento da circulação leva os nutrientes a cada célula do organismo, acelerando a energia vital, oxigenando o cérebro e equilibrando a emoção.

A Terapia das Pedras Quentes facilita um encontro direto com a força da Natureza e sua aplicação faz brotar as sensações mais profundas que variam conforme a sensibilidade individual de cada pessoa. Não há tecnologia que possibilite atingir resultados tão concretos como quando sabemos utilizar o poder retirado da essência da vida.

Você vai precisar de :

- música ambiente suave
- 01 bacia larga
- pedras (de preferência de rio, com superfícies bem lisas)
- um punhado de Manjerição

– água quente

Coloque as pedras no fundo da bacia. Verta a água quente e adicione as folhas de manjerição. Com os pés descalços, feche os olhos e escute a música. Mergulhe os pés na bacia e pise suavemente sobre as pedras, como se estivesse caminhando bem devagar. Mexa os pés suavemente sobre as superfícies lisas das pedras e coloque todas a sua atenção nas sensações que este momento desperta. No início pode parecer um pouco incômodo, mas aos poucos você sentirá uma imensa liberdade e um bem estar. Sem dúvida, ao final da breve caminhada, a paz e a harmonia terão eliminado o estresse.

A Terapia das Pedras Quentes é, clinicamente, a aplicação de termoterapia, em que a condução do calor é transmitida ao corpo através de pedras plutônicas formadas na parte baixa do vulcão. Tais pedras foram esfriadas de forma lenta ao longo de milhares de anos, permanecendo em sua composição todo o seu potencial energético e bioquímico, como o silicato de ferro e de magnésio.

As pedras quentes são pedras achatadas e lisas são aquecidas a uma temperatura agradável ao corpo e colocadas sobre pontos específicos do corpo. O profissional também pode deslizar algumas pedras sobre determinadas áreas do corpo do paciente. As pedras são imersas em água quente dentro de um aquecedor próprio até que atinjam a temperatura correta para o tratamento. As pedras podem ser colocadas em pontos específicos sobre as costas, nas palmas das mãos e entre os dedos do pés.

Indicações: dor muscular, tensão crônica, prisão de ventre, músculos atrofiados, estresse, cólica menstrual, circulação sanguínea, gordura localizada, celulite, cansaço, angústia, depressão e obesidade.

Contra-indicações: asma aguda, cistite aguda (sobre a bexiga), gravidez, infecções agudas, ferimentos, doenças de pele e câncer.

Um dos objetivos principais é direcionar a termoterapia e a fricção causada pela massagem em favor da musculatura, melhorando a regeneração celular, aumentando a circulação corporal total, agindo positivamente sobre o sistema linfático, produzindo relaxamento, sensação de bem-estar, minimizando processos inflamatórios e atuando diretamente sobre o maior órgão do corpo, a pele. Lembrando que o calor traz benefícios ao sistema circulatório, aumentando o calibre dos vasos sanguíneos.

O uso das pedras quentes pode combinar-se a uma massagem relaxante ou terapêutica. O calor das pedras possui grande valor terapêutico, colocadas sobre o seu corpo em pontos específicos, o calor vai penetrando e liberando tensões físicas e emocionais. A massagem é feita com as mãos e com as

pedras, com deslizamentos e permanências em alguns pontos, sendo capaz de alcançar tecidos profundos, liberando o ácido lácteo das contraturas do seu corpo e causando um relaxamento profundo.

A massagem de Pedras Quentes é a aplicação de termoterapia, em que a condução do calor é transmitida ao corpo através de pedras plutônicas, formadas na parte baixa do vulcão. Tais pedras foram esfriadas de forma lenta ao longo de milhares de anos, permanecendo em sua composição todo o seu potencial energético e bioquímico.

A energia que provém das pedras penetra profundamente nos músculos, permitindo a limpeza, a desobstrução e a normalização do fluxo energético, que tem nos meridianos o seu principal meio de condução de Chi (energia vital).

Os clientes que recebem a Massagem de Pedras Quentes sentem-se recarregados energeticamente e com capacidade para trabalhar mais e melhor por períodos mais prolongados. Percebem o estado de ansiedade, tensão, apreensão e agitação desconfortável sendo substituídos pela serenidade, relaxamento, calma e paz interior.

Exemplo de aquecedor de pedras quentes





A massagem de pedras quentes é realizada pela condução do calor transmitida ao corpo através de pedras plutônicas (formadas na parte baixa do vulcão que foram esfriadas de forma lenta ao longo de anos, permanecendo em sua composição todo o seu potencial energético e bioquímico).

O segredo dessas pedras ricas em sais minerais, está na liderança energética que carregam e na sua capacidade de reter o calor.

Essa terapia combina técnicas de massagem, óleos quentes e aromaterapia que proporciona alívio da tensão muscular, permitindo alcançar uma profunda sensação de prazer, relaxamento e bem-estar, além da desobstrução e normalização do fluxo energético.

As pedras são dispostas ao longo dos músculos, no intuito de transmitir energia que religa a força interior.

O calor e a composição vulcânica das pedras, agem relaxando a musculatura, aumentando a circulação sanguínea e induzindo a um relaxamento.

Evite comer imediatamente antes da massagem de pedras quentes, coma algo leve preferencialmente de 60 a 90 minutos antes.

Como é uma massagem realizada com óleo diretamente sobre a pele, você ficará apenas com a roupa íntima para receber a massagem.

Antes da massagem retire seus adornos (anéis, corrente, brincos e relógios).

Para manter o ambiente mais confortável, o massoterapeuta irá colocar uma música relaxante, informe o mesmo caso prefira outro tipo de música.

Tente aproveitar ao máximo o momento da massagem, busque respirar, relaxar e evite pensar nas suas atividades cotidianas, use o momento da massagem para se desligar do mundo lá fora, assim o efeito da mesma será mais eficiente.

Na terapia das pedras quentes, por exemplo, pedras aquecidas são deslizadas pelo corpo com a ajuda de óleo ou cremes, se necessário. Isso promove um profundo relaxamento, além de contribuir com o alívio de dores musculares e com o melhor equilíbrio do corpo.

Entre as novidades do mercado, a especialista Talita Oliveira da Silva destaca a massagem terapêutica balinesa, que alivia a ansiedade, diminui dores, aumenta a flexibilidade, entre outros benefícios. "A prática combina deslizamentos profundos com gestos lentos e demorados, trabalhando todas as regiões do corpo. Os movimentos principais lembram a massagem indiana (ayurveda) e a chinesa (tuiná)",

Um tipo de massagem terapêutica mais conhecido é o shiatsu, administrado com os dedos e a palma da mão, sem o uso de aparelhos. "Combate a tensão, melhora o fluxo linfático, a circulação sanguínea e reforça o sistema imunológico"

E a falta de tempo não pode ser usada como pretexto para não se submeter a uma sessão de massagem. A massagem na cadeira, comumente chamada de quick massage, demora entre 10 e 15 minutos. "É de origem japonesa e enfatiza o relaxamento. É bastante utilizada em empresas"

Já no caso das massagens estéticas, as mais procuradas são a modeladora e a drenagem linfática. "A modeladora utiliza movimentos intensos, rápidos e repetitivos, a fim de reduzir medidas e melhorar o aspecto da pele"



Técnica milenar criada por monges tibetanos, a massagem com pedras quentes trabalha no descanso do corpo através da distribuição de calor pelos músculos do paciente. Esse tratamento é realizado por meio de pedras vulcânicas suavemente aquecidas e aplicadas por um profissional capacitado.

O mercado de terapias alternativas está em constante crescimento no país. O massagista especializado em pedras quentes consegue empregos em diversas áreas da saúde e empresas preocupadas com o bem estar de seus funcionários.

Caso sonhe em empreender, o setor recebe novos negócios de estética e clínicas de SPA. É possível ganhar um bom dinheiro com pacotes de serviços e atendimentos individuais pagos por hora.

No entanto, é necessário se preparar para esse mercado. Caso aplique o trabalho de forma não adequada, o massoterapeuta pode acabar ferindo e machucando o cliente. Por essa razão, é importante se capacitar e se atualizar para gerar uma relação de confiança e atrair um público fiel.

Todos os tipos de massagens são ótimos e funcionam como uma terapia do corpo. E, como outras terapias, não devem ser procuradas apenas em momentos de necessidade. Hoje, vamos ensinar mais sobre a massagem com pedras quentes em Pinheiros e todos os benefícios que a mesma proporciona ao seu corpo e mente.

A massagem com pedras quentes em Pinheiros é, também, uma técnica de relaxamento profundo com muitas características terapêuticas. Atualmente, ela é muito procurada no Brasil, pois o seu preço possui um alto custo-benefício. Devido o calor das pedras, a massagem auxilia no relaxamento muscular de forma natural. Auxilia muito mais do que só em dores localizadas, pois com a correria, poluição, e estresse do dia a dia, nossos músculos ficam tensos e isso inibe nossa capacidade de descansar durante à noite.