



آموزشگاه ماساژ میس

# جزوه ماساژ سنگ داغ

ماساژ سنگ داغ یک درمان طبیعی است که در آن سنگ ماساژ گرم شده را روی قسمت‌هایی از بدن مشتری قرار می‌دهند تا بیشترین مزایای درمانی را داشته باشند. معمولاً از سنگ‌ها در مناطق خاصی از بدن استفاده می‌شود. مانند: گردن، دو طرف ستون فقرات، پشت، کف دست، روی پا، شکم و سنگ‌های کوچک بین انگشتان و یا روی پیشانی قرار می‌گیرند. این سنگ‌ها را در نقاطی از بدن که تعادل انرژی، ذهن و بدن است قرار می‌دهند. متخصص ماساژ ممکن است سنگ‌ها را روی بدن حرکت دهد و از آن‌ها به عنوان ابزار ماساژ نیز استفاده کند. سنگ‌های گرم بیماری‌هایی مانند آرتروز را درمان می‌کنند. استرس را از بین می‌برند و آرامش را تشدید می‌کنند.

اگرچه ماساژ با سنگ داغ می‌تواند آرامش‌بخش باشد. سطح انرژی شما را تقویت کرده و ناراحتی ناشی از بیماری‌های مزمن را تسکین دهد. ولیکن اگر با دقت انجام نشود نیز ممکن است مضر باشد. همیشه قبل از ماساژ با سنگ گرم با پزشک خود مشورت کنید. به افراد با شرایط خاص - از جمله زنان باردار و افرادی که فشار خون بالا دارند - توصیه می‌شود از این نوع درمان خودداری کنند.

سنگ‌های آتش فشانی معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرند زیرا حاوی مواد معدنی زیادی از جمله کلسیم، منیزیم و آهن هستند که گفته می‌شود فواید درمانی دارند. همچنین مقدار زیاد آهن در این سنگ‌ها کمک می‌کند تا در هنگام ماساژ گرما را حفظ کنند. درمان‌گران سنگ صاف را ترجیح می‌دهند تا به درستی روی بدن قرار گیرند. وقتی سنگ گرم می‌شود، برای مدت طولانی داغ خواهد ماند، که برای ماساژ ایده‌آل می‌باشد.

## انواع و اندازه‌های مختلف سنگ

متخصص ماساژ، بنابر نوع استفاده و قسمتی از بدن که می‌خواهد بر آن سنگ را اعمال کند، انتخاب‌های متنوعی دارد. سایزهای مختلفی از سنگ‌ها موجود می‌باشند. سنگ‌های کوچک یا قلوه‌ای، سنگ لای انگشتی، سنگ فشار نقطه، سنگ در سایزهای **Large** و **Medium**، از رایج‌ترین اندازه‌های بکار گرفته شده در درمان با ماساژ می‌باشد. اما سنگ‌های سایز بزرگتر هم مانند **X-Large** و **XX-Large** نیز موجود می‌باشد که روی قسمت‌هایی از بدن قرار می‌گیرند که عظیم‌تر هستند و نیازی به هیچ حرکتی نیست و فقط با گرما و فشار خود سنگ انجام می‌شود.

### سنگ ماساژ صورت

از منظر مراقبت پوست و زیبایی نیز می‌توان از سنگ استفاده کرد. سنگ، خود انرژی طبیعت را دارد و هنگامی که از سنگ داغ برای صورت استفاده شود علاوه بر انرژی، گرما نیز به صورت منتقل می‌گردد. از سنگ‌های لانگشتی و قلوه‌ای در سنگ داغ با توجه به سایز عضله و منطقه‌ای که می‌خواهیم کار کنیم، می‌توان استفاده کرد. علاوه بر آن سنگ‌های گواشا نیز برای زیبایی و فرم دهی صورت به کار می‌روند. استفاده از سنگ باعث افزایش جریان گردش خون در سطح پوست گردیده و به جوان سازی آن کمک می‌کند

### سنگ چاکرا

همچنین سنگ‌هایی نیز وجود دارند که به سنگ چاکرا معروف هستند و در چاکرا درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند. جهت چاکراترایی باید از بهترین کیفیت سنگ‌ها استفاده کرد. و هرچه این سنگ‌ها شفاف‌تر و خالص‌تر باشند، انرژی ساطع شده از آن خالص‌تر می‌باشد.

سنگ‌ها بطور طبیعی خاکستری یا متمایل به سبز هستند ولی در اثر طوبت رنگ تیره به خود می‌گیرند این سنگ‌ها محتوی آهن تیتانیک و مغناطیسی بوده و به این دلیل گرما را در خود حفظ می‌کنند و برای همین در درمان از آنها استفاده می‌شود دلیل دیگر استفاده از این سنگ‌ها را انتقال انرژی آن به بدن می‌دانند و بعضی معتقدند که نوع طبیعی و ماشین نخورده این سنگ‌ها انرژی بیشتری در مقایسه با نوع تراش داده آن می‌باشد

مواد گداخته در طی میلیون‌ها سال در اثر آب شکل صاف و مدور پیدا کرده و برای استفاده آماده هستند. البته طبیعی است که سنگ‌ها کمی زبر و خشن باشند که در این صورت آنها را با دستگاه صیقل داده و لبه‌های نا هموار آن‌ها را صاف و هموار می‌کنند. تاریخ استفاده از سنگ‌ها برای درمان و ماساژ به دوران پیش از تاریخ نسبت می‌دهند تمدن‌های باستانی عقیده داشتند که استفاده از سنگ برای آرامش قلب روح و ذهن مفید است. همچنین چینی‌ها هم از سنگ برای درمان بر روی نقاط مخصوص بدن (نقاط طب سوزنی) استفاده می‌کردند. هندی‌ها هم چنین روشی را بر روی نقاط چاکرا بکار می‌برده‌اند.

پس روش **hot stone massage therapy** روش خیلی جدیدی هم نیست ولی در چند سال اخیر این روش به شکل مدرنش معرفی و به کار گرفته شده است. برای این درمان سنگ‌های آتشفشانی که در ست‌های مخصوص تهیه و به فروش می‌رسد، پس از گرم شدن در ظرف مخصوص (نه خیلی داغ که پوست را بسوزاند) مستقیماً و بدون پوشش روی سطح بدن گذاشته شده و به دو روش درمان انجام می‌شود.

سنگ‌ها بدون حرکت روی نقاط کلیدی بدن گذاشته می‌شود تا گرمای آن اثر خود را اعمال نماید. یعنی افزایش گردش خون در ناحیه، ریلکس کردن عضلات سطحی و کاهش درد موضعی. تراپیست می‌تواند در این حال عضلات عمقی‌تر را ماساژ بدهد. انجام ماساژ به وسیله سنگ یعنی لغزاندن سنگ روی بدن و ناحیه تحت درمان که با

انجام این کار تاثیر حرارت سنگ بر روی بدن بیشتر می شود.

سنگ ها چنانکه درعکس میبینید در شکل ها واندازه های مختلف هستند و بر روی اکثر نقاط بدن حتی میان انگشتان دست و پا نیز استفاده میشوند .ماساژ Hot Stone نوعی از ماساژ کلاسیک است. سنگ های صاف با گرمای ملایم بر روی نقاط کلیدی روی بدن قرار داده می شوند. شخص ماساژ دهنده ممکن است سنگ ها را در دست بگیرد و از آنها برای ماساژ مناطق معینی از بدن استفاده کند. استفاده از سنگهای داغ برای طبابت به زمانهای گذشته بر می گردد. استفاده از سنگ های داغ برای ماساژ خوشایند می باشد. از سنگ های صاف و گرم در ماساژ Hot Stone استفاده می گردد.

ماساژ سنگ چگونه عمل می کند؟

سنگ ها معمولا از جنس بازالت هستند. نوعی از سنگ که حاوی آهن است، بنابراین گرما را در خود نگه می دارد. معمولا از سنگ های رودخانه ای استفاده می گردد، چون صاف هستند به مرور زمان در اثر جریان آب صاف می شوند. سنگ ها در آب قرار داده می شوند و به وسیله یک هیتر الکتریکی گرما داده می شوند تا به درجه مناسب گرم شوند. سنگ ها ممکن است در نقاط مشخصی بر روی پشت، کف دست و بین انگشتان پا قرار داده شوند. گرما باعث می شود ماهیچه ها شل (ریلکس) و گرم گردند، در این زمان ماساژ دهنده اجازه می یابد در صورت تمایل عمیق تر فشار می دهد. گرمای سنگ های داغ جریان خون را تشدید می کند و سیستم عصبی را آرام می نماید. بعضی از ماساژورها سنگ های داغ را روی نقاطی که بنظر می رسد مراکز انرژی بدن هستند، به منظور بالانس کردن جسم و ذهن قرار می دهند

## فوائد ماساژ سنگ

بسیاری از مردم متوجه شده اند که گرمای سنگ های داغ آرامش دهنده هستند و باعث ریلکسی می گردد.

گرما باعث شل (ریلکس) شدن عضلات می شود و به ماساژ دهنده اجازه می دهد تا بر روی عضلات بدون استفاده از فشار های عمیق کار کند.

مردم همچنین ماساژ سنگ های گرم را برای موارد سلامتی به قرار زیر می گیرند.

درد پشت

استرس، نگرانی و تنش

بی خوابی

دپرسیون (افسردگی)

سنگ های داغ هیچگاه زبر نیستند. همیشه صاف و تخت هستند. سنگ های مورد استفاده برای پشت تقریباً اندازه یک تخم مرغ بزرگ فقط تخت هستند. سنگ ها در وسایل گرما دهنده الکتریکی گرم می شوند که یا درجه حرارت بتواند خوانده شود و یا یک ترموستات کنترل کننده دقیق داشته باشد. ماساژ دهنده همیشه قبل از اینکه سنگ را روی بدن قرار دهد آنرا ابتدا در دست می گیرد، تا مطمئن شود که حرارت سنگ ها خیلی داغ نباشد.

خانم های باردار قبل از گرفتن ماساژ باید توسط پزشک خود، چک شوند. در خانم های باردار ماساژ باید توسط فرد دوره دیده دارای گواهی ماساژ بارداری انجام شود. ماساژ نباید بطور مستقیم بر روی کوفتگی ها، پوست ملتهب، زخم های التیام نیافته، تومورها، فتق های شکمی یا مناطقی که به تازگی شکسته شده اند انجام شود.

استفاده از سنگ های گرم برای انجام ماساژ با معرفی LaStone Therapy ، توسط مری نلسون در سال ۱۹۹۳ دوباره متولد شد. سنگ ماساژ از آن زمان به صنعتی چند

میلیون دلاری شکوفا شده است. سنگ ماساژ به عنوان یک از لوازم جانبی ماساژ اگر به درستی انجام شود، یکی از آرامش بخش ترین شکل ماساژ برای همه افراد اعم از زنان، مردان و در همه سنین است. فرد می تواند ماساژی ویژه دریافت کند و این دلیل محبوبیت آن است که باعث شد بار دیگر به سرعت در سراسر جهان گسترش یابد. ماساژ کامل بدن توسط سنگ ماساژ شامل مواردی از قبیل ماساژ عمیق بافت های بدن، رسیدن به لایه های سطحی و عمقی ماهیچه ها با سنگ ماساژ گرم با سنگ ماساژ بازالت و همچنین درمان سنگ ماساژ سرد با سنگ مرمر است. در راستای پرسش سنگ ماساژ چیست؟ می توان گفت با توجه به انرژی باور نکردنی سنگ ماساژ می توان در کنار تکنیک های ماساژ از سنگ ماساژ هم به گونه ترکیبی استفاده کرد. ماساژور های بسیاری هستند که از انواع سنگ ماساژ استفاده می کنند تا به معنای واقعی بتوانند ماساژی ایده آل و حرفه ای را برای افراد انجام دهند. با این وجود، دو عامل مهم در مورد استفاده از سنگ های گرم در ماساژ درمانی در جهت ایمنی وجود دارد که عبارتند از:

هرگز سنگ ماساژ گرم را بر روی پوست بدون حرکت دادن، قرار ندهید. همیشه از یک مانع مانند یک حوله مخصوص برای قرار دادن سنگ ماساژ گرم یا از یک حوله نازک برای قرار دادن بر روی پوست استفاده کنید.

برخی دیگر از فواید ماساژ سنگ داغ

تسکین درد

تحقیقات نشان داده است استفاده از سنگ‌های ماساژ تا حد زیادی با تسکین و کاهش درد به خصوص در بیماری‌های خود ایمنی تاثیر ارتباط مستقیم دارد. ماساژ با استفاده از سنگ ماساژ می‌تواند دردهای ناحیه کمر و ستون فقرات را نیز تا حد زیادی تحت تاثیر قرار دهد.

کمک به روند درمان بیماری ام اس و سرطان

از دیگر مزایای ماساژ با استفاده از سنگ‌های درمانی، کمک به درمان بیماری‌های مختلف از جمله ام اس و سرطان است. این نوع ماساژ سلول‌های عصبی را تحت تاثیر گذاشته و به روند درمان کمک شایانی می‌کند.

کاهش دردهای دوران قاعدگی

از سال‌های دور در روم و یونان باستان از این روش درمان برای کاهش دردهای زنان در دوران قاعدگی و یا یائسگی استفاده می‌شده است.

خواب راحت و کاهش اختلالات خواب

مشکلات و دغدغه‌های زندگی باعث می‌شود افراد زیادی نتوانند در طول شبانه روز خواب راحتی داشته و یا قرص‌های خواب مصرف کنند. اما استفاده از سنگ ماساژ باعث کاهش استرس و تنظیم ساعات خواب و بیداری در افراد می‌شود.

کاهش گرفتگی عضلات

در صورتی که بنا به هر دلیلی دچار گرفتگی عضلات شدید، ماساژ با استفاده از سنگ‌های درمانی می‌تواند تا حد زیادی به درمان شما کمک کند. استفاده از سنگ ماساژ به خصوص برای ورزشکارانی که دچار گرفتگی یا کشیدگی عضلات هستند بسیار مناسب بوده و به روند درمان آن‌ها کمک می‌کند.



افزایش انعطاف پذیری مفاصل

از دیگر مزایای ماساژ با استفاده از سنگ‌های درمانی و گرم افزایش انعطاف پذیری مفاصل است. این روش همچنین می‌تواند به درمان افرادی که دارای مشکلات و اختلالات مفصلی هستند نیز کمک کند.

کاهش اضطراب

می‌دانیم ماساژ از هر نوعی که باشد باعث کاهش سطح هورمون استرس در افراد شده و آرامش بیشتری به افراد هدیه می‌دهد. این روش چون علاوه بر ماساژ عضلات بدن از گرما و سنگ‌های درمانی نیز استفاده می‌کند، می‌تواند بیش از روش‌های دیگر در کاهش اضطراب و استرس مفید باشد

سنگ‌گاه ماساژ میس