

HOT STONE MASSAGE

La magia del benessere dalle pietre calde

MASSAGGI & LAVORO

DAL 2009 A FIANCO DEGLI OPERATORI OLISTICI
DI BENESSERE DI TUTTA ITALIA

**© Copyright 2016 in poi. Francesco Giuseppe Saccà,
fondatore e proprietario di
www.massaggielavoro.com**

**E' vietato riprodurre e distribuire liberamente, con
qualsiasi mezzo, questo manuale. Ciò salvo precisi
accordi presi con il fondatore o i rappresentanti
legali di massaggielavoro.com**

www.massaggielavoro.com è un progetto di:

Saccas, di Francesco Giuseppe Saccà.

P.IVA 02133760567

Via Fratelli Rosselli n.2,

Caprarola (VT) 01032

Email assistenza: info@massaggielavoro.com

Shop Manuali: <http://shop.massaggielavoro.com>

SOMMARIO

- 5 *Introduzione di Francesco Giuseppe Saccà,
fondatore di Massaggi & Lavoro*
- 8 *Capitolo 1 – Pietre calde e pietre fredde*
- 17 *Capitolo 2 – Diversi tipi di pietre*
- 21 *Capitolo 3 – I trattamenti*
- 27 *Capitolo 4 – Effetti benefici del massaggio con le
pietre*
- 32 *Capitolo 5 – La tecnica nel pratico*
- 39 *Capitolo 6 – Piccoli accorgimenti*
- 42 *Capitolo 7 – Controindicazioni*
- 45 *Conclusione*
- 49 *Quiz di ripasso*
- 54 *Risposte esatte del quiz*
- 56 *Risorse*
- 59 *Titoli in collana*

INTRODUZIONE

Grazie a te, che hai scelto di acquistare questa guida virtuale dedicata all'arte benefica del massaggio con le pietre calde. Il nostro intento, nella stesura di questo manuale, è stato quello di svelarti tutti i segreti di quest'arte così antica e così importante, che trova, oggi come allora, grandi consensi nel mondo dei massaggi di benessere.

Vedremo allora insieme come e quando è nata questa tecnica, a chi si rivolge, come si esegue, quali sono i suoi benefici e tante altre informazioni e curiosità, che, speriamo, possano incontrare il tuo interesse.

Il massaggio è una delle tecniche più antiche usate ai fini di intervenire sui “malesseri” del corpo e dello spirito: se ci pensi, infatti, viene istintivo toccarsi e premere su una zona del corpo che ci duole, alla ricerca di un po' di sollievo, non è vero?

Anche le proprietà terapeutiche delle pietre non sono una novità, infatti l'antica arte curativa del Massaggio con le Pietre costituisce una parte delle scienze olistiche orientali, egizie e sumeriche già da migliaia

di anni. Ed è proprio dallo studio di queste conoscenze che è nata questa tecnica. Continuando a leggere, scoprirai fin dal primo capitolo la bellezza della tecnica dell'hot stone massage.

Si parte dalla storia che si porta dietro questa tipologia di massaggio, per poi proseguire con la differenza tra pietre fredde e calde, gli effetti benefici della tecnica dell'hot stone massage.

Si passerà poi alla tecnica completa che ti permetterà di capire come agisce sul pratico un massaggiatore che utilizza l'hot stone massage e ti daremo consigli per applicarla al meglio.

Il viaggio sta per iniziare...Siamo sicuri che rimarrai sbalordito/a da questa tecnica sempre più richiesta, e che può donare tantissimi benefici a te come operatore e ad ogni tuo cliente.

Buon proseguimento di lettura

Massaggi & Lavoro.

CAPITOLO 1

PIETRE CALDE E PIETRE FREDDI

Prima di proseguire, però, ci sentiamo in dovere di puntualizzare che la Stone therapy non vuole di certo sostituire il “potere” delle mani, ma semmai è volta a spalleggiarlo.

Le potenti energie rilasciate da pietre appositamente selezionate in base al trattamento da effettuare, unitamente al benessere apportato dalla tecnica di massaggio scelto, promuovono un effetto riequilibrante e purificante tale da indurre nella persona uno stato meditativo di quiete, calma e armonia, e creando così un flusso energetico positivo e vitale indirizzato nelle zone energeticamente bloccate, al fine di riequilibrare sia la mente che il corpo.

Il trattamento può essere eseguito sia a caldo che a freddo, oppure alternando entrambe le varianti, in base all'effetto che si desidera ottenere. Più avanti nel libro, ne vedremo insieme le differenze.

Ma prima..... UN PO' DI STORIA!

L'utilizzo delle pietre a scopo terapeutico si ritrova in moltissime civiltà antiche. Secondo alcuni studiosi, l'essere umano avrebbe incominciato a sfruttarle per scopi benefici e curativi, già migliaia di anni fa: pensa che in Medio Oriente, ad esempio, sono stati ritrovati reperti di ricette a base di cristalli e pietre risalenti alla civiltà Sumerica (3.000 A.C.).

Nel papiro di Ebres, datato circa 1.500 A.C., si trovano molte indicazioni sull'uso di gemme e minerali atti a questo scopo, ed anche gli antichi abitanti del Nord Europa (Celti, Russi e Nordici) tramandano la leggenda secondo cui le pietre "forate", sarebbero dotate di poteri mistici e curativi.

Infatti devi sapere che, i popoli Celtici (provenienti dal Nord Europa), insegnavano agli infermi a strisciare o a distendersi sopra una pietra bucata, per poter assorbire la vitalità della terra, accedendo così al potere di auto-guarigione che, secondo la tradizione, si troverebbe nell'anima di ogni essere umano.

Nelle antiche tribù dei nativi d'America, c'era addirittura l'usanza di parlare con le pietre, rivolgendosi ad esse come fossero state esseri animati, poiché si riteneva che esse possedessero

un'anima e una memoria proprie, nella convinzione che, se usate per la guarigione, permettessero al ricevente di sentire la propria anima.

Questi ultimi, assieme agli abitanti dell'antica Cina e dell'India, furono i precursori della terapia con le pietre calde; posizionate le quali in vari punti specifici del corpo, venivano curati ed alleviati diversi tipi di dolore (artritico, reumatico, muscolare etc.).

Nella tradizione Ayurvedica, inoltre, il calore delle pietre viene utilizzato da più di 3.000 anni, e non solo per le malattie fisiche, ma anche per quelle spirituali.

In India, infatti, il Charaka Samhita, (testo base della più antica dottrina medica documentata) ci dice che le pietre venivano riscaldate in oli caldi ed aromatici, per poi essere usate durante le cerimonie e i rituali di guarigione, applicandole sul corpo con l'ausilio di erbe mediche, a seconda delle diverse patologie da trattare.

Infine, il potere curativo delle pietre riscaldate venne utilizzato con diverse procedure anche nell'Impero Romano con la costruzione delle splendide aree termali che tutti possiamo apprezzare. Il trattamento più diffuso in occidente, invece, proviene dagli Stati Uniti.

Qui alcuni anni fa, Mary Hannigan Nelson, considerata la fondatrice della tecnica usata attualmente, ha fuso insieme la tradizione dei Nativi con elementi New Age, dando vita a una cerimonia di massaggio che utilizza ben 72 tipi di pietre: 54 nere e calde, di origine vulcanica, e 18 bianche e fredde, come ad esempio il marmo pregiato.

La tecnica diffusa dalla nostra amica statunitense, prevede due fasi principali del massaggio: durante la prima si riequilibrano i chakra, stimolati dal calore delle pietre. In questa fase infatti vengono utilizzate solo le pietre nere riscaldate.

Durante la seconda fase invece si applicano anche le pietre bianche. Il trattamento in sé, ha una durata di circa un'ora. Secondo le teorie orientali, il nostro corpo, sarebbe un veicolo di flussi energetici, scaturiti da alcuni punti-chiave.

Questi flussi scorrono lungo linee di scorrimento invisibili, dette meridiani e creano, incrociandosi, dei veri e propri centri magnetici, chiamati comunemente Chakra. La parola "chakra" deriva da un vocabolo sanscrito che significa "ruota" e che indica il continuo mulinare di questi centri di energia nei nostri corpi.

