**Тема**: Массаж
**Название**: Стоун-терапия: как это работает?
**Описание**: Статья описывает непосредственно процедуру массажа камнями и ее разновидности. В ней можно ознакомиться с набором материалов, необходимых для проведения стоун-терапии. Кроме этого упоминается о показаниях и противопоказаниях к прохождению данного вида массажа.
**Текст статьи**: Стоун-терапия – это массаж при помощи горячих камней, которые делятся на черные горячие (базальтовые) и белые холодные (белый мрамор). Камни используются круглой формы, плоские и гладкие.

 Для проведения процедуры под рукой полагается иметь:

1) 45-60 штук массажных камней;
2) печь для нагрева до необходимой температуры;
3) специальные щипцы;

4) полотенце для просушки камней;

5) массажное масло.

Показания к проведению терапии

Данный вид массажа оказывает положительное воздействие на весь организм в целом. Основными показателями для стоун-терапии являются такие недуги, как: постоянная усталость, головные боли, нарушения сна, излишний вес, депрессия.

Однако существуют и противопоказания, а именно: кожные и хронические заболевания, беременность и лактация, сахарный диабет, онкологические заболевания, тромбоз, различного рода травмы.

Процедура стоун-терапии

Для начала необходимо создать комфортные условия для пациента: атмосфера должна быть спокойной и расслабляющей, а помещение хорошо проветриваемым.

Для лучшего скольжения камня на тело клиента наносится ароматическое масло. Затем камни выкладываются вдоль позвоночника, помещаются между пальцев ног, в ладони рук и на стопы. Чтобы сохранялось тепло, человека накрывают легким одеялом. После чего камни снимаются и начинается проведение процедуры.

 Вначале разминаются стопы. Постепенно перемещаясь к коленям, массаж поднимается к бедрам, рукам, плечам и шее. Затем следуют спина, позвоночник и поясница. Если камни остыли, их снова необходимо разогреть до определенной температуры для достижения большего эффекта.

Далее могут использоваться холодные камни, которые благотворно влияют на поддержание всего организма в тонусе, давая мощный заряд энергии.

В конце камни могут выкладываться точечно, чтобы воздействовать на определенные места. Данная процедура часто применяется при проблемах с суставами.

Для окончательного завершения массажа можно выпить чашку травяного или зеленого чая. Стоун-терапия проводится пару раз в неделю, чтобы получить необходимые силы и бодрость для плодотворной работы.

Сегодня стоун-терапия очень востребована, так как она позволяет полностью расслабить организм и помогает избавиться от лишнего напряжения. Кроме всего прочего данный массаж снимает болевые симптомы, а также напряжение в мышцах, улучшает кровоток и может выступать в качестве профилактики определенного рода заболеваний.

<https://text.ru/antiplagiat/5881d83ce8601> (для проверки на уникальность)

Кубракова Ю.И.