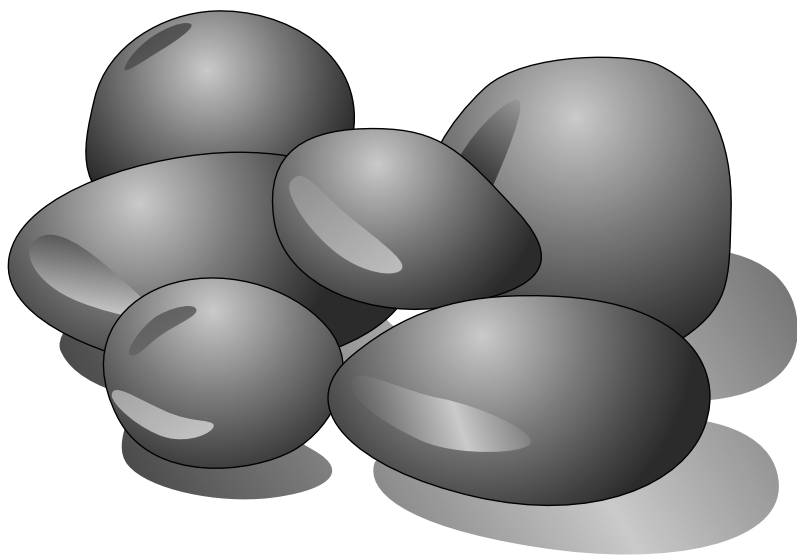




Zestaw do masażu Hot Stone



pl Krótkie wprowadzenie do techniki masażu Hot Stone

Możesz wprawdzie rozpocząć naukę masażu, ale nigdy jej nie zakończysz. Doświadczenia nieustannie się pogłębiają i stają się coraz intensywniejsze. Masaż jest jedną z najsztudniejszych sztuk, nie zaś kwestią umiejętności technicznych. Jest kwestią miłości.

Osho

Drodzy Klienci!

Masaż Hot Stone to masaż wykonywany rozgrzаныmi kamieniami, najczęściej bazaltowymi. Część kamieni układa się na ciele nieruchomo. Pozostałymi kamieniami wykonuje się aktywny masaż. Celem masażu jest rozluźnienie mięśni i poprawienie samopoczucia.

Życzymy Państwu wiele radości podczas zgłębiania tej odmiany masażu.

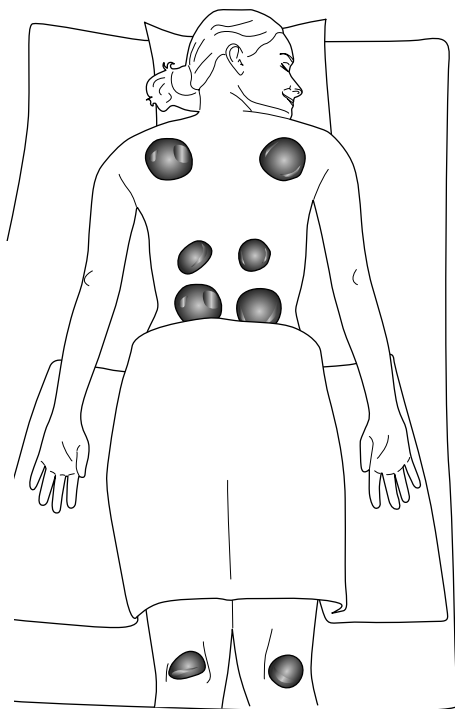
Zespół Tchibo



www.tchibo.pl/instrukcje

Spis treści

- 3 Wskazówki bezpieczeństwa**
- 4 Pochodzenie**
- 4 Zastosowania**
- 5 Akcesoria**
 - 5 Kamienie z bazaltu
 - 5 Olejek do masażu
- 7 Przygotowanie**
 - 7 Czyszczenie kamieni
 - 7 Podgrzewanie kamieni
- 9 Masaż całego ciała**
 - 11 Plecy
 - 12 Ręce
 - 13 Nogi
 - 14 Dekolt i kark
- 16 Po masażu**
- 16 Czyszczenie i przechowywanie kamieni**
- 16 Dalsza lektura**





- Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa. Używać produktu wyłącznie zgodnie z opisem zawartym w niniejszej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu.
Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.
W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

- Zestaw relaksacyjny Hot Stone jest przeznaczony do masażu ciała ludzkiego. Zaprojektowano je do użytku prywatnego i nie nadają się do celów komercyjnych, terapeutycznych ani medycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Materiały opakowaniowe oraz drobne elementy zestawu (np. małe kamienie) należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Produkt nie jest zabawką.
Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu.

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Zestawu kamieni nie należy używać w przypadku chorób serca, ciąży, choroby zakrzepowej, gruźlicy, nowotworów, żyłaków, stłuczeń, bólu stawów, obrzęków lub podrażnień skóry, oparzeń bądź bólu z nieznanej przyczyny w dowolnej części ciała. W przypadku zastosowania przeciwbólowego lub w razie wątpliwości należy przed użyciem zasięgnąć porady lekarza.
- Kamienie nie mogą być stosowane u osób z ograniczoną zdolnością odczuwania ciepła lub zimna. Małe dzieci są bardziej wrażliwe na ciepło i zimno. Określone choroby, np. cukrzyca, mogą powodować zaburzenia w odczuwaniu temperatury. Osoby niepełnosprawne lub niedołążne mogą nie dać po sobie poznać, że jest im za ciepło lub za zimno.

Dlatego produktu nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 3 lat, osób niesamodzielnych, chorych wzgl. niewrażliwych na ciepło lub zimno.

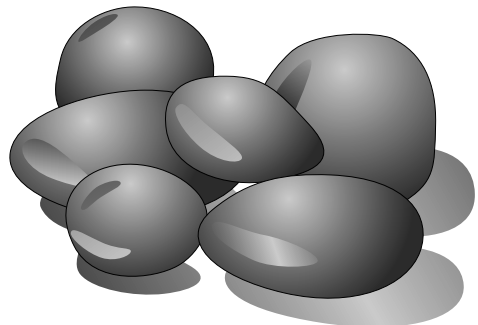
- Aby uniknąć oparzeń skóry lub przechłódzenia ciała, należy przed użyciem sprawdzić temperaturę kamieni grzbietem dłoni. Należy pamiętać, że już przy temperaturze ok. 50°C mogą wystąpić oparzenia!

Uwaga - alergią!

- Przed zastosowaniem olejku do masażu należy zapytać masowaną osobę, czy nie jest uczulona na któryś z jego składników. W razie wątpliwości wypróbować najpierw jedną kroplę olejku na niewielkiej powierzchni skóry przedramienia. Jeśli wystąpi niepożądana reakcja skóry, należy użyć innego olejku. Również osoba masująca nie powinna być uczulona na żaden ze składników olejku!

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Nie przegrzewać ani nie przechładzać kamieni. Przegrzanie i skrajne schłodzenie mogą uszkodzić kamienie.
- Nie wolno podgrzewać kamieni w kuchence mikrofalowej.
- Nie należy kłaść kamieni na delikatnych powierzchniach.
Kamienie należy zawsze (nawet podczas masażu) odkładać na specjalnie przygotowany ręcznik lub do pojemnika.



Pochodzenie

Masaż Hot Stone (masaż ciepłymi kamieniami) pochodzi z Hawajów i po hawajsku nazywa się **Pohaku** (skała/kamień) **Wai** (woda) **Ola** (życie, zdrowie). Wywodzi się on z medycyny szamańskiej i ma na celu przywrócenie równowagi ciała i duszy.

Mieszkańcy wyspy opracowali bardzo skuteczną sztukę masażu, w której wykorzystują wulkaniczne kamienie z bazaltu. Masaż ten ma na celu rozluźnienie mięśni i usunięcie napięć. W przyjemny sposób poprawia ukrwienie i uspokaja. Wiedza ta bazuje na wielowiekowym doświadczeniu i znajduje swoje odzwierciedlenie w sztuce masażu wielu społeczności żyjących w zgodzie z naturą.

Zastosowania

Dzięki właściwościom relaksacyjnym i pozytywnemu wpływowi na ogólne samopoczucie masaż Hot Stone zyskał ogromną popularność w dziedzinie kosmetyki, wellness i masażu. Technika ta cieszy się ogromną popularnością zarówno wśród masażyistów, którym ułatwia pracę fizyczną, jak i wśród osób masowanych, które od pierwszego dotyku czują rozluźniającą, relaksującą i regenerującą moc kamieni.

Wskazówka dotycząca przeprowadzania masażu według opisanych technik:

Masaż należy wykonywać ostrożnie i z wyczuciem, bo mniej niekiedy znaczy lepiej!

Masaż Hot Stone może okazać się pomocny, jeśli chcemy:

- poprawić ukrwienie
- wspomóc przemianę materii
- rozluźnić napięte mięśnie
- zrelaksować się w przypadku stresu
- wzmocnić system odpornościowy

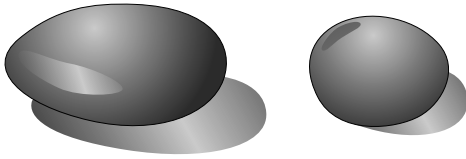
To tylko niektóre z ogromnej ilości zastosowań masażu Hot Stone. Przede wszystkim jednak powinni Państwo wiedzieć, że regularnie stosowany masaż poprawia ogólne samopoczucie.

W niektórych przypadkach nie należy stosować masażu. Należy przestrzegać wszelkich wskazówek zawartych w rozdziale „Wskazówki bezpieczeństwa”.

Wyczerpującą literaturę na temat masażu Hot Stone można znaleźć w sklepach branżowych i w Internecie.

Aksesoria

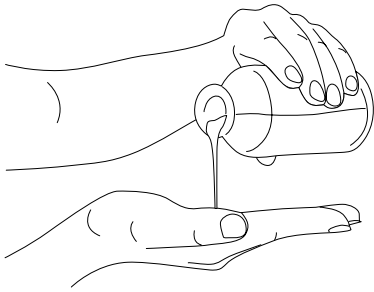
Kamienie z bazaltu



Do masażu Hot Stone należy używać wyłącznie kamieni z bazaltu.

Bazalt odznacza się dużą gęstością, dzięki czemu doskonale gromadzi ciepło. Dodatkowo bazalt ma dużą masę własną. Delikatny ucisk kamieni na ciało wspomaga ich korzystne działanie. Bazalt jest ciemny, choć niekiedy występuje również w odcieniach brązu i czerwieni.

Olejek do masażu



Skuteczność masażu Hot Stone jest zależna od umiejętności masażysty, jakości kamieni oraz właściwego doboru olejku do masażu.

Olejek jest ważny dla skóry i dla całego ciała. Do masażu należy wybrać taki olejek, który poprawia samopoczucie osobie masowanej. Olejek powinien mieć przyjemny dla tej osoby zapach i konsystencję. Do masażu najlepiej nadają się olejek jojoba, olejek migdałowy, olejek z orzechów makadamii oraz oliwa z oliwek. Stosunkowo neutralny jest np. olejek z ziaren słonecznika.

Należy zapytać osobę masowaną o występujące u niej alergie skórne. Ewentualnie wypróbować działanie olejku najpierw na sobie.

Olejek migdałowy jest wyjątkowo łagodny i dobrze tolerowany. Jest bogaty w witaminę E. Doskonale oczyszcza cerę, odżywia suchą skórę, chroni i pielęgnuje skórę, łagodzi podrażnienia. Powoli wchłania się w skórę, dzięki czemu zapewnia optymalny poślizg. Nie stosować w przypadku alergii na orzechy!

Olejek jojoba to idealny olejek pielęgnacyjny, który dzięki bogatej zawartości kwasów tłuszczowych doskonale chroni, wygładza i uelastycznia skórę. Odpowiedni do każdego typu skóry. Bogaty w witaminy E i F, składniki mineralne oraz naturalne substancje odżywcze. Szybko się wchłania, czyniąc skórę gładką i miękką.

Olejek z orzechów makadamii jest odpowiedni dla skóry typu suchego. Pielęgnuje suchą i spierzchniętą skórę, aktywizuje oddychanie skórne i pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia. Skóra staje się odporniejsza, znikają zrogowacenia. Olejek powoli wchłania się w skórę, dzięki czemu zapewnia optymalny poślizg. Nie stosować w przypadku alergii na orzechy! Nie nadaje się do stosowania na skórze tłustej, ponieważ może spowodować tworzenie się wyprysków.

Oliwa z oliwek, znana przede wszystkim z zastosowań kulinarnych, w wersji pełnowartościowej i odpowiednio oczyszczonej nadaje się również doskonale do pielęgnacji ciała. Jest bogata w witaminę E, która poprawia elastyczność i odporność skóry.

Generalnie należy stosować pełnowartościowe olejki wysokiej jakości. Olejek powinien być w miarę możliwości jak najbardziej naturalny i tłoczony na zimno, ponieważ tylko wtedy zachowa witaminy i składniki mineralne.

Wyżej wymienione olejki do masażu Hot Stone można także mieszać z olejkami eterycznymi.

Olejki eteryczne to skoncentrowane ekstrakty roślinne pozyskiwane w procesie destylacji z parą wodną, wyciskania ze skórek lub ekstrakcji. Wiele olejków wywiera korzystny wpływ na skórę i organizm człowieka. Każdy olejek odznacza się unikalnym zapachem, przez co oddziałuje w specyficzny sposób na nasz zmysł powonienia i samopoczucie. Do masażu Hot Stone idealnie nadają się olejki pomarańczowy, lawendowy, melisowy, sandałowy oraz różany.

Obok znajdują Państwo do wyboru kilka przykładowych mieszanek z olejkami eterycznymi. Zachęcamy do wypróbowania, która z nich odpowiada Państwu najbardziej.



Przykładowe mieszanki z olejkami eterycznymi

1.

- | | |
|--------------|---|
| 50 ml | olejku bazowego (np. olejku jojoba, migdałowego lub z orzechów makadamii) |
| 10-12 kropli | olejku eterycznego (np. pomarańczowego, melisowego, sandałowego lub różanego) |

2.

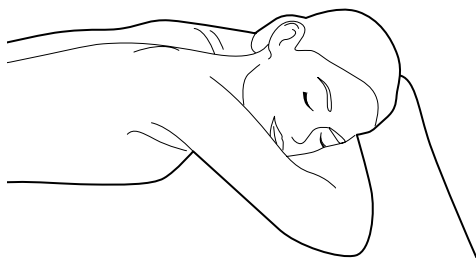
- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 50 ml | olejku migdałowego |
| 6 kropli | eterycznego olejku pomarańczowego |
| 5 kropli | eterycznego olejku lawendowego |
| 4 krople | eterycznego olejku sandałowego |

3.

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 50 ml | olejku jojoba |
| 5 kropli | eterycznego olejku różanego |
| 3 krople | eterycznego olejku lawendowego |
| 3 krople | eterycznego olejku pomarańczowego |

Również tutaj należy uwzględnić możliwe alergie i wrażliwość na jakiś zapach!

Przygotowanie

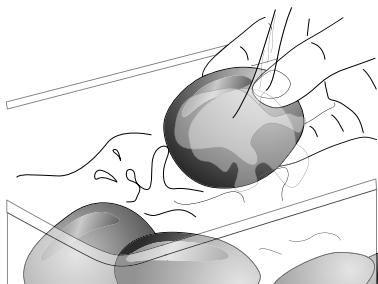


Aby masaż przebiegał spokojnie i harmonijnie, należy przeprowadzać go w czystym, dobrze przewietrzonym i zacisznym pomieszczeniu. Temperatura powietrza w pomieszczeniu powinna być przyjemna dla rozebranej osoby masowanej. Oświetlenie powinno być przyćmione, ponieważ ostre światło utrudnia zrelaksowanie się.

Wysokość stołu do masażu powinna zapewniać masażystę swobodę ruchów. Jeśli masaż ma być przeprowadzany na podłodze, należy ze wszystkich stron przygotować wystarczająco dużo miejsca do siedzenia dla osoby masującej. Kamienie oraz olejek do masażu powinny zawsze znajdować się w zasięgu ręki. Przygotować bawełniany koc do przykrycia, a także ręczniki oraz wałek pod kolana. Ewentualnie można też podłożyć koc elektryczny, tak aby masowana osoba nie wyiębiła się. Na kocu elektrycznym rozłożyć duże bawełniane prześcieradło lub duży ręcznik kąpielowy/plażowy, aby chronić koc elektryczny przed zanieczyszczeniami. Zadbaj o odpowiednią atmosferę w pomieszczeniu: kwiaty, świece, przyjemny zapach.

Masażysta powinien być rozluźniony, cieszyć się dobrym samopoczuciem i czerpać radość z wykonywania masażu. Zaleca się używanie luźnego, wygodnego stroju, zapewniającego masażystę swobodę ruchów.

Czyszczenie kamieni



Przed masażem należy starannie oczyścić kamienie. Opłukać je pod bieżącą wodą. Następnie dokładnie osuszyć kamienie.

Podgrzewanie kamieni

Istnieje kilka sposobów podgrzewania kamieni:

- w dużym naczyniu z gorącą wodą (garnku lub misce)
- w piekarniku

- w specjalnym, elektrycznym podgrzewaczu do kamieni z termostatem

Podgrzewanie kamieni w dużym naczyniu z gorącą wodą

Włożyć kamienie do dużego garnka. Zagotować wodę w czajniku, a następnie wlać do garnka z kamieniami. Wszystkie kamienie muszą znajdować się całkowicie pod powierzchnią wody. Po około 20 minutach kamienie dobrze się nagrzeją i mogą zostać użyte do masażu. Wyjąć kamienie za pomocą łyżki wazowej lub podobnego przedmiotu. Nie wylewać wody, dopóki jest jeszcze ciepła. Włożyć schłodzone podczas masażu kamienie ponownie do ciepłej wody, aby je podgrzać.

Podgrzewanie kamieni w piekarniku

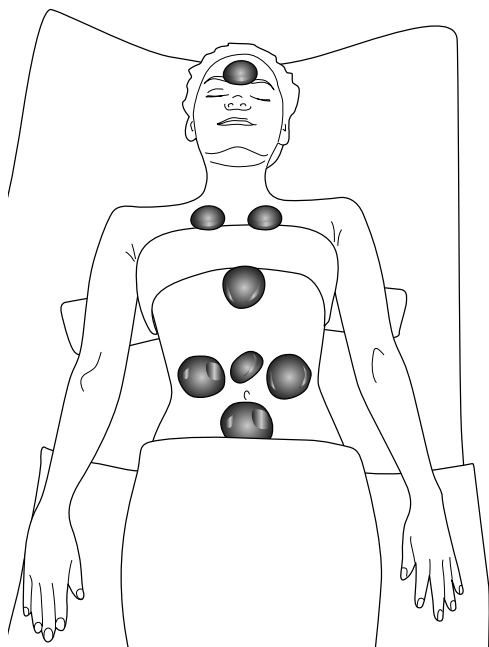
Umieścić kratkę na środkowej szynie piekarnika. Podgrzać piekarnik do 50°C (grzanie z góry i z dołu). Przy użyciu łapki do garneków umieścić kamienie w piekarniku na około 20 minut. Po upływie tego czasu wyjąć kamienie z piekarnika, ponownie używając łapki do garneków itp. Kamienie są odpowiednio podgrzane i mogą zostać użyte.

Podgrzewanie kamieni w przeznaczonym do tego celu podgrzewaczu elektrycznym

W sprzedaży dostępne są specjalne podgrzewacze, zaprojektowane do celów masażu Hot Stone. Zapewniają optymalny sposób nagrzewania kamieni.

Elektryczny podgrzewacz składa się przeważnie z 2 części, tj. z właściwego urządzenia podgrzewającego oraz ze specjalnego wkładu. Napełnić urządzenie kamieniami i wodą, a następnie podgrzać do odpowiedniej temperatury. Wszystkie kamienie muszą znajdować się całkowicie pod powierzchnią wody. Po około 20 minutach kamienie dobrze się nagrzeją i mogą zostać użyte do masażu.

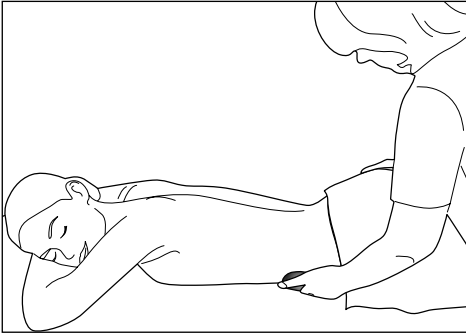
Urządzenie powinno pozostać włączone na czas masażu. Dzięki temu można łatwo ponownie podgrzać kamienie, które wystygły w trakcie masażu. Urządzenie zużywa przy tym niewiele prądu.



Masaż całego ciała

Zalecany czas masażu wynosi ok. 30-45 minut.

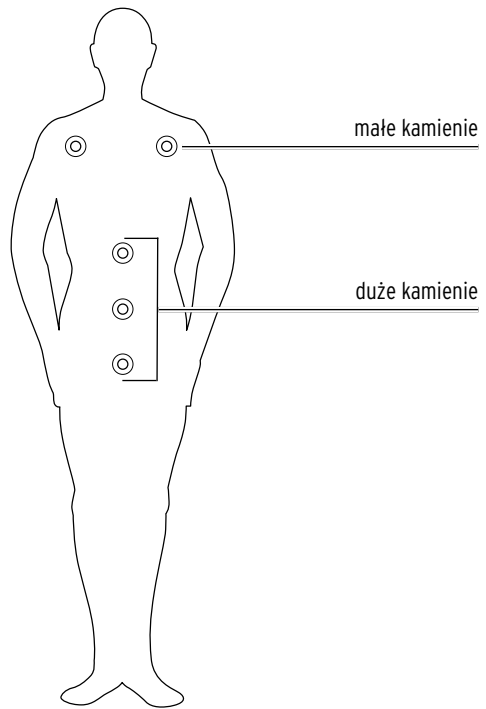
Pozycja na brzuchu



Masowana osoba leży rozluźniona na brzuchu na leżance do masażu lub na miękkiej podkładce na podłodze.

Wsunąć 5 rozgrzanych kamieni **pod ciało** osoby masowanej.

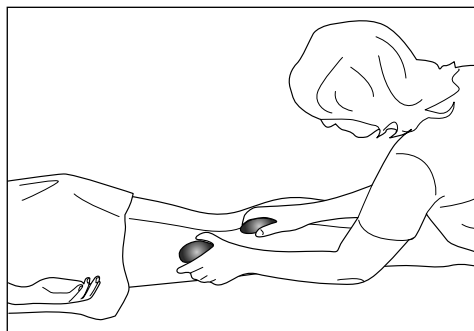
Zwrócić uwagę, aby osoba masowana nie leżała kośćmi na kamieniach. W przypadku, gdy kamienie okażą się źródłem nieprzyjemnych odczuć dla masowanej osoby, należy umieścić je w innej pozycji bądź całkiem usunąć.



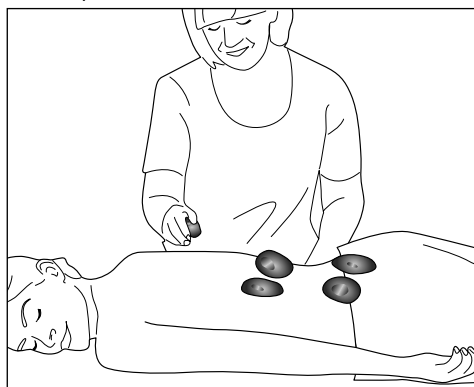
Wsunąć kamienie pod ciało osoby leżącej na brzuchu:

- ▷ Umieścić duży kamień pod kością łonową.
- ▷ Umieścić duży kamień pod pępkiem.
- ▷ Umieścić duży kamień pod przeponą.
- ▷ Umieścić dwa małe kamienie w okolicach grasicy poza środkową częścią ciała.

Wskazówka: Jeżeli osoba masowana odczuwa kamienie jako zbyt gorące, należy umieścić ręcznik między jej ciałem a kamieniami.



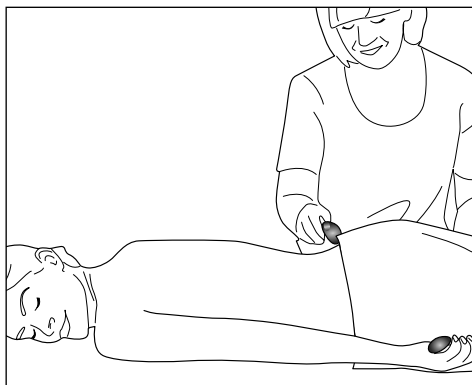
- ▷ Wsunąć mały kamień powyżej każdego kolana.
- ▷ Umieścić w każdym dołku podkolanowym mały kamień.



- ▷ Ułożyć kolejne kamienie na plecach.
- Nie kłaść kamieni na kręgosłupie!

Jeśli masowana osoba czuje się wygodnie, należy pozostawić ją w takiej pozycji na kilka minut i pozwolić, aby ciepło przeniknęło jej ciało.

- ▷ Następnie usunąć wszystkie kamienie z pleców oraz z nóg.

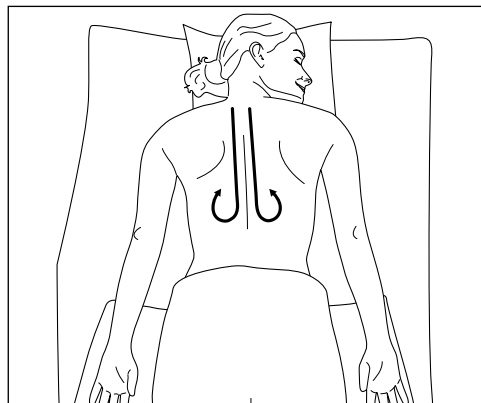


- ▷ Umieścić we wnętrzu każdej dłoni duży kamień.
- ▷ Ułożyć na podeszwie każdej stopy duży kamień.
- ▷ Pozostawić kamienie leżące na dłoniach oraz na podeszwach stóp tak długo, jak długo dobrze działają na osobę masowaną.
- ▷ Nasmarować plecy, nogi i ręce olejkami do masażu.

Plecy

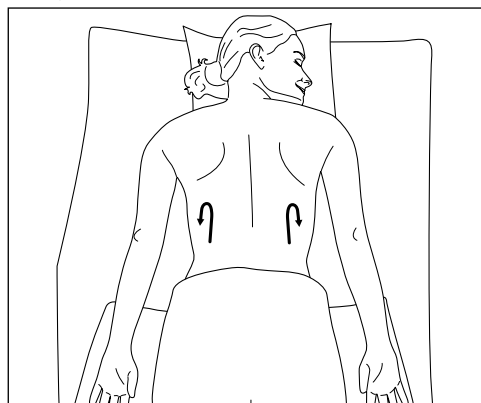
Podczas masażu wszystkie ruchy powinny być wykonywane tylko w kierunku wskazanym przez strzałki, zgodnie z rysunkiem!

▷ Wziąć dwa małe kamienie i naoliwić je.

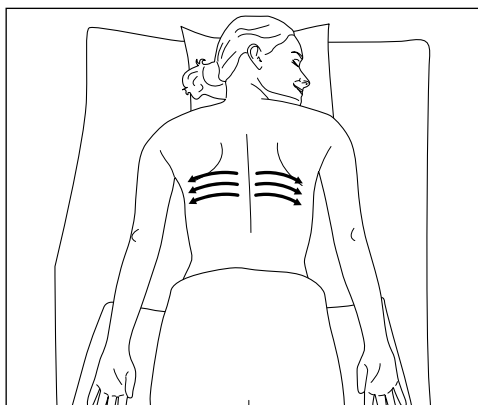


▷ Olejkiem, który pozostanie na dłoniach, naoliwić plecy.

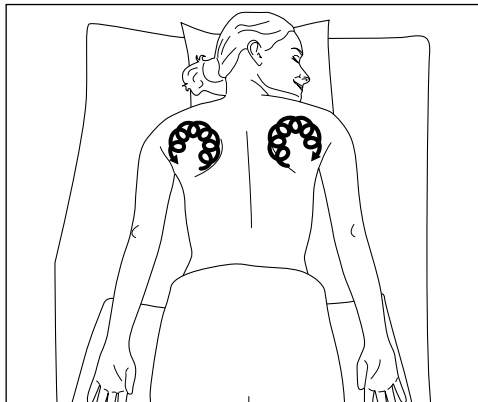
▷ Następnie przesuwając naoliwione, małe kamienie po plecach wzdłuż (obok) kręgosłupa zgodnie z rysunkiem.



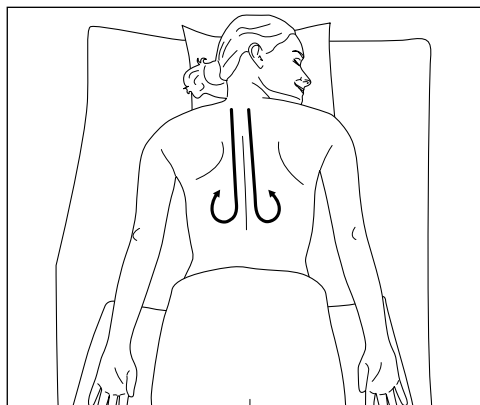
Następnie, zgodnie z rysunkiem, delikatnie przesuwając kamienie po bokach pleców.



▷ Masować kamieniami boczne partie pleców.



▷ Przesuwać kamienie okrężnymi ruchami po łopatkach.



- ▷ Na zakończenie przesuwając kamień po plecach **wzdłuż (obok) kręgosłupa** zgodnie z rysunkiem.
- ▷ Odłożyć kamień i gładzić plecy otwartymi dłońmi (bez kamienia).

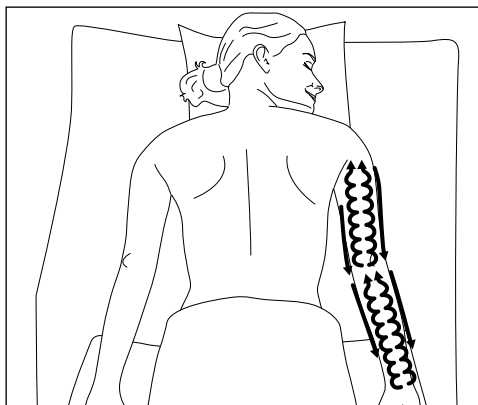
Ręce

Podczas masażu wszystkie ruchy powinny być wykonywane tylko w kierunku wskazanym przez strzałki, zgodnie z rysunkiem!

- ▷ Wziąć dwa małe kamienie i naoliwić je.



- ▷ Olejkiem, który pozostanie na dłoniach, naoliwić całą rękę.
- ▷ Następnie przesuwając naoliwione, małe kamienie delikatnie od nadgarstka do barku i z powrotem.



- ▷ Przesuwać kamień okrężnymi ruchami od nadgarstka do łokcia i z powrotem do nadgarstka. Czynność powtórzyć trzykrotnie.
- ▷ Następnie przesuwając kamień delikatnymi ruchami od łokcia do barku i z powrotem do łokcia. Czynność powtórzyć trzykrotnie.

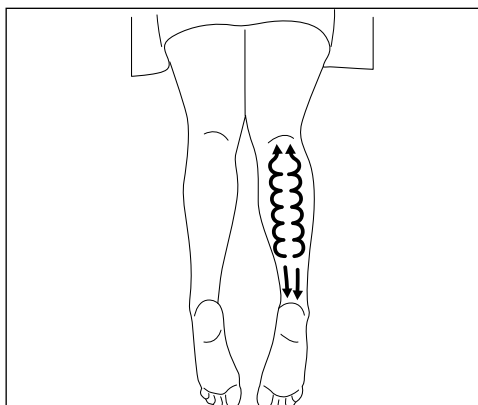
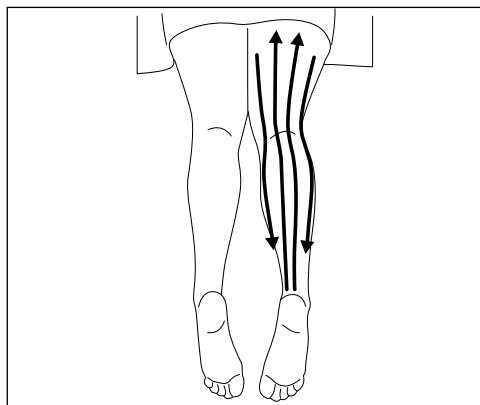


- ▷ Następnie przesuwać kamienie delikatnie od nadgarstka do barku i z powrotem.
- ▷ Odłożyć kamienie i gładzić rękę otwartymi dłońmi (bez kamieni).
- ▷ Następnie w ten sam sposób wymasować drugą rękę.

Nogi

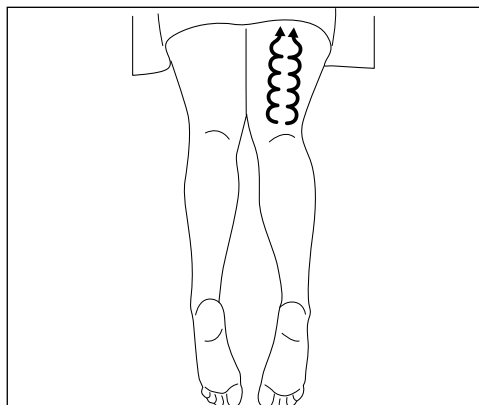
Podczas masażu wszystkie ruchy powinny być wykonywane tylko w kierunku wskazanym przez strzałki, zgodnie z rysunkiem!

- ▷ Usunąć kamienie z podeszew stóp.
- ▷ Wziąć dwa duże kamienie i naoliwić je.

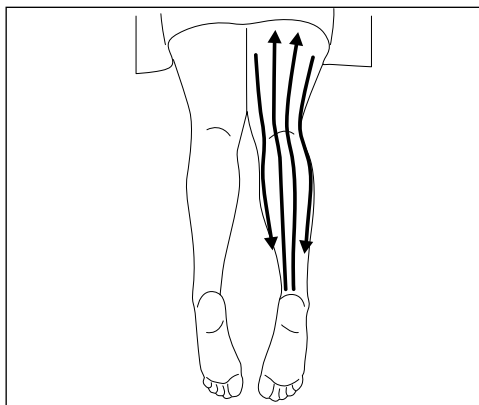


- ▷ Następnie przesuwać kamienie okrężnymi ruchami od stawu skokowego wzdłuż łydki aż do stawu kolanowego i z powrotem. Czynność powtórzyć trzykrotnie.

- ▷ Olejkiem, który pozostanie na dłoniach, naoliwić nogi.
- ▷ Przesuwać naoliwione kamienie, zgodnie z rysunkiem, od stawu skokowego aż do pośladka i z powrotem.



- ▷ Następnie przesuwac kamienie łagodnymi, okrężnymi ruchami od stawu kolanowego wzdłuż uda aż do pośladka. Czynność powtórzyć trzy razy.



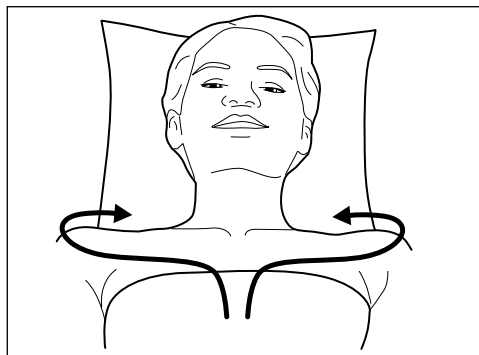
- ▷ Na koniec przesuwac kamienie od stawu skokowego aż do pośladka i z powrotem.
- ▷ Odłożyć kamienie i gładzić nogę otwartymi dłońmi.
- ▷ Następnie w ten sam sposób wymasować drugą nogę.

Dekolt i kark

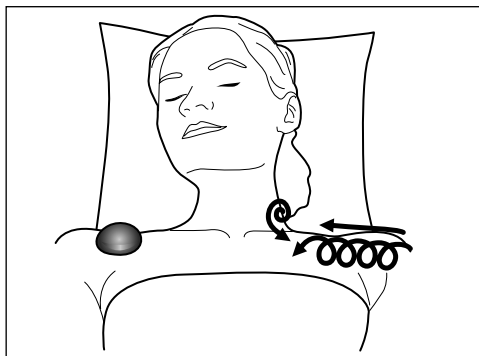
Zanim masowana osoba obróci się na plecy, usunąć podłożone kamienie. Przykryć tułów i nogi miękkim kocem.

Podczas masażu wszystkie ruchy powinny być wykonywane tylko w kierunku wskazanym przez strzałki, zgodnie z rysunkiem!

- ▷ Wziąć dwa małe kamienie i naoliwić je.

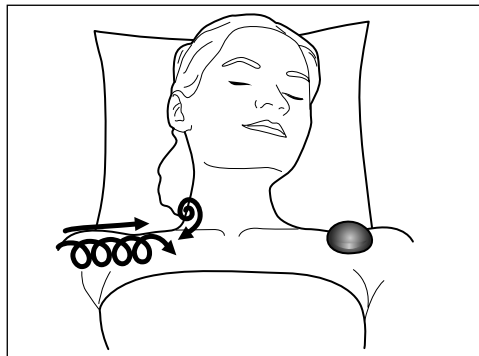


- ▷ Olejkiem, który pozostanie na dłoniach, naoliwić cały dekolot.
- ▷ Następnie delikatnie przesuwac naoliwione, małe kamienie wzdłuż dekoltu.



- ▷ Delikatnie odchylić głowę masowanej osoby w bok. Każdą stronę masować osobno.

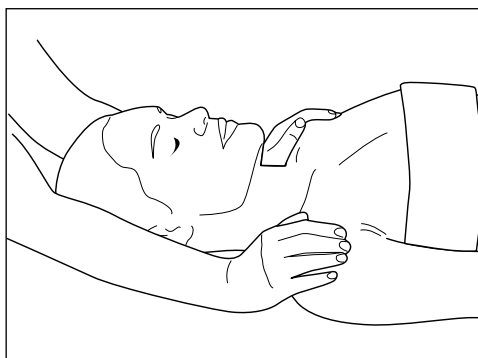
- ▷ Umieścić jeden kamień po niemasowanej stronie ciała, w okolicy barku.
- ▷ Następnie przesuwając drugi kamień łagodnymi, okrężnymi ruchami po drugiej stronie ciała, od barku aż do mięśnia czworobocznego, potem od karku do mięśnia czworobocznego i ponownie delikatnie po barku aż do mięśnia czworobocznego.



- ▷ Delikatnie obrócić głowę masowanej osoby w drugą stronę.
- ▷ Umieścić jeden kamień po niemasowanej stronie ciała, w okolicy barku.
- ▷ Następnie przesuwając drugi kamień łagodnymi, okrężnymi ruchami po drugiej stronie ciała, od barku aż do mięśnia czworobocznego, potem od karku do mięśnia czworobocznego i ponownie delikatnie po barku aż do mięśnia czworobocznego.



- ▷ Przesuwać kamienie łagodnymi ruchami od skroni w dół aż do barków.
- ▷ Przesunąć dłońmi bez kamieni ponownie od skroni w dół aż do barków.



- ▷ Zakończyć masaż łagodnym przyciśnięciem barków obiema dłońmi.

Po masażu

Efekt masażu utrzyma się, jeśli masowana osoba odpocznie po masażu i nie zostanie gwałtownie wyrwana ze stanu relaksu.

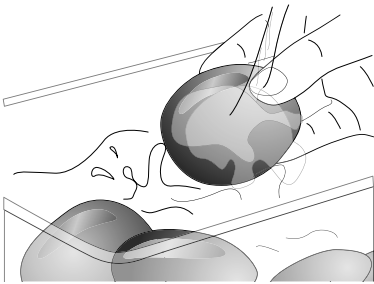


Pozycja leżąca oraz rozluźnienie w trakcie masażu zmieniają ciśnienie krwi, co może prowadzić do problemów z krążeniem podczas wstawania. Z tego względu powrót do pozycji pionowej powinien przebiegać ostrożnie i powoli.

Picie wody pomaga przetransportować i usunąć toksyny, które wydzielili się podczas masażu. Nawet najskuteczniejszy masaż nie przyniesie zamierzonego efektu, jeśli systemy transportu w organizmie nie zostaną odpowiednio zaopatrzone.

Należy zwrócić uwagę, aby pita woda nie zawierała gazu ani zbyt wielu składników mineralnych. Niegazowana, czysta woda absorbuje i wyprowadza z organizmu odpowiednio więcej toksyn niż woda wysokozmineralizowana.

Czyszczenie i przechowywanie kamieni



Użyte kamienie należy bezpośrednio po masażu starannie oczyścić.

- ▷ W celu gruntownego oczyszczenia można je umyć w ciepłej wodzie z zawartością łagodnego środka czyszczącego pochodzenia roślinnego.
- ▷ Następnie starannie osuszyć kamienie i umieścić je z powrotem w woreczku do przechowywania.

Dalsza lektura

Jeśli ten krótki wstęp do sztuki masażu Hot Stone wzbudził Państwa zainteresowanie, polecamy

poszukanie dalszych informacji na ten temat w księgarniach lub w Internecie.

Numer artykułu: 648 100
