



O.T.E.C. CENAKIN
FORMANDO PROFESIONALES PARA EL MUNDO DEL MAÑANA.

Masaje Relajante CON PIEDRAS CALIENTES

**Presentaciones realizadas por Kinesiólogos y masoterapeutas.
Revisadas por especialistas en educación.**

Introducción

Stone massage, también conocido como terapia geotermal, es un masaje que incorpora en su protocolo piedras calientes volcánicas para su uso.

El objetivo es efectuar un masaje extremadamente relajante y beneficioso, produce reacciones fisiológicas y orgánicas .

Hoy en día es uno de los masajes mas solicitados en los spas mas prestigiosos del mundo.

Beneficios del masaje

El masaje ocasiona efectos sobre funciones físicas y psicológicas del cuerpo al producir estímulos mecánicos, térmicos y químicos.

Liberación de células muertas, la secreción de glándulas sudoríparas sebáceas superficiales evitando obstrucciones.

Aumenta la temperatura corporal en 2 o 3 °c, beneficiando el sistema circulatorio(riego sanguíneo) y linfático.

Aumenta el metabolismo local.

Mejora el tono muscular y la contractilidad.

Relaja el sistema nervioso, provocando una sedación.

Mejora el aporte de oxígeno.

Actúa profundamente sobre tendones , ligamentos y músculos.

Permite realizar masajes profundos sin los dolores de los masajes convencionales.

Similares efectos de la termoterapia convencional.

Alta liberación de endorfinas, elimina el estrés.

Estimulan que las terminaciones nerviosas superficiales comuniquen una energía, positiva al cerebro, equilibra el cuerpo y mente.

Tipos de piedras calientes

Las piedras se clasifican según su origen en tres grandes grupos.

Ígneas: se forman a partir del enfriamiento y solidificación de los magmas.

Metamórficas: formada a partir de otras rocas sin llegar a fundirse, se someten a intensas presiones y temperaturas.

Sedimentarias: formadas en la superficie de la corteza terrestre a partir de materiales que se depositan formando capas y estratos.

Propiedades de la piedras

Las piedras volcánicas son oscuras y de alto contenido en hierro.

Cuando son mas oscura y grades, mas tiempo retiene el calor.

Su textura debe ser suave y sedosa



Indicaciones

Esta terapia esta indicada para todas las personas, en especial para pacientes con:

Estrés

Ansiedad

Insomnio

Dolores musculares

Mala circulación



Debido a la propia naturaleza del tratamiento, los resultados se perciben en forma notable en la primera sesión.

Contraindicaciones

Este tratamiento tiene similares contraindicaciones a la de una masaje normal, con las precaución de no generar quemaduras.

Cáncer.

Infecciones en la piel.

Hipertensión con controlada.

Quemaduras.

Heridas cirugías.

Enfermedades cardiovasculares graves.



Practica...



Preparación del masaje

Lugar silencioso

Espacio cómodo para desplazamiento.

Identificar un lugar seguro donde dejar la olla y las piedras

Se recomienda dejar una mesa con una toalla, con el fin de secar y enfriar las piedras.

Se debe aplicar aceite de masaje para facilitar el desplazamiento de las piedras.

Recomendaciones de uso

Generalmente se utilizan de **36 a 72 piedras** volcánicas de tamaño, origen y forma diferente.

Calientan en una olla hasta unos **39 a 50 grados °C** sin quemar ni dañar la piel.

Es necesario tocar previamente las piedras antes de aplicarlas al paciente, con la palma y luego con el antebrazo.



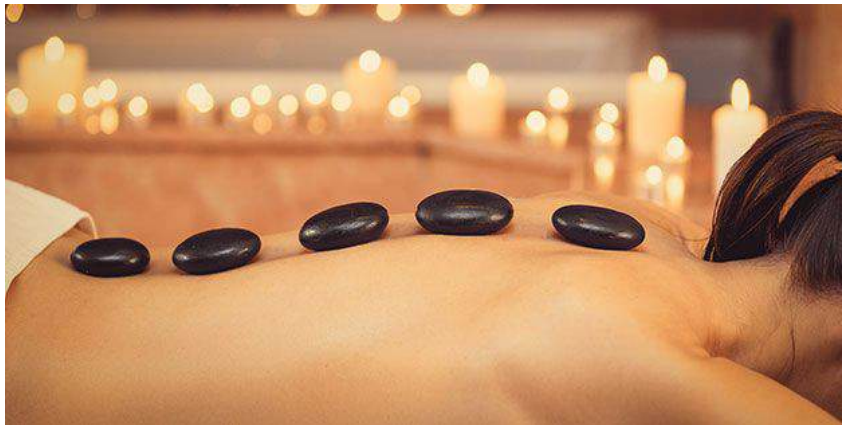
Cabe aclarar que el tamaño y la forma de las piedras pueden variar ya que en cada spa adquieren diferentes tipos y formas de piedras



Modo de aplicación

Estático

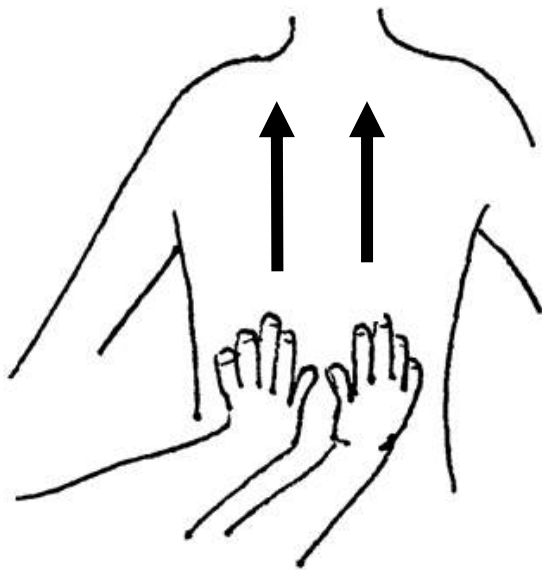
Ejercen presiones terapéuticas en puntos concretos, las piedras quedan estáticas durante la aplicación, mientras que se trabaja de forma dinámica en otras zonas



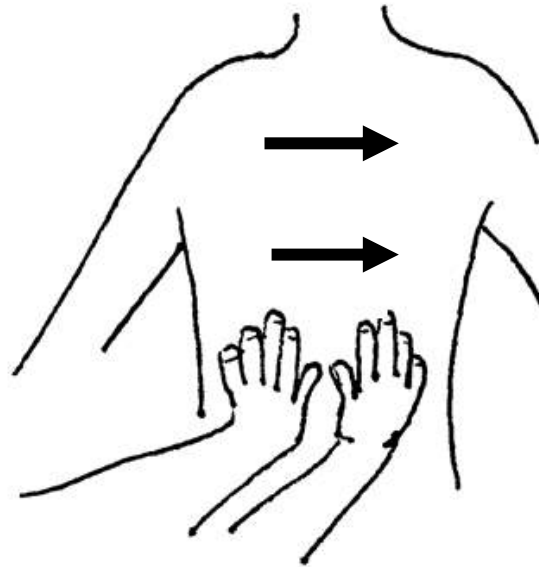
Dinámico

Movilizar las piedras durante el masaje.

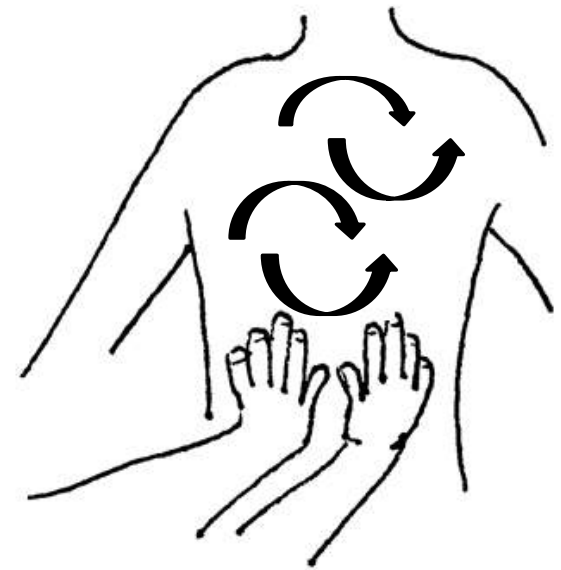
Deslizamiento longitudinal



Deslizamiento transversal



Deslizamiento circular



Secuencia sugerida

Decúbito prono(boca abajo)

0 a 20 min

Posicionar 6 o mas piedras ordenas de la mas pequeña a mas grande en sentido descendente partiendo por columna cervical a lumbar. En caso de encontrar la temperatura muy elevada, se debe colocar las capas de toallas necesarias para que no genere quemadura.

De manera dinámica con piedras (mientras están aplicadas las piedras estáticas), **trabajar ambas piernas y brazos** , intercambiándolas cuando se enfríen

Si se dispone de mas piedras, se recomienda colocar 2 filas de piedras, de tamaño similar.



En el caso de no contar con suficientes piedras, al momento de aplicar piedras estáticas, realizar masaje manual, en zonas libres de piedras.

Técnica longitudinal en pierna



Decúbito prono

20 a 40 min

Retirar piedras que estaban en columna, dejarlas en la olla nuevamente.

Colocar piedras en brazos y piernas de manera estática.

Trabajar de manera dinámica en espalda, cuello y cabeza con piedras de diferentes tamaños.

Recordar siempre volver a dejar las piedras usadas en la olla para ser calentadas.



- Técnica estática en piernas





Es recomendable dejar una piedra mediana en cada palma del paciente.

Decúbito supino

40 a 55 min

Trabajar de manera dinámica con piedras en:

Pierna izquierda

Pierna derecha

Abdomen

Brazo izquierdo

Brazo derecho

Abdomen

Cuello y cara.





O.T.E.C. CENAKIN
FORMANDO PROFESIONALES PARA EL MUNDO DEL MAÑANA.

Masaje Relajante CON PIEDRAS CALIENTES

**Presentaciones realizadas por Kinesiólogos y masoterapeutas.
Revisadas por especialistas en educación.**