

Masáž lávovými kameny – Hot stones

- je technika, která se už odedávna praktikovala na Havajských ostrovech nebo v Číně. Při názvu masáž lávovými kameny si na první dojem většina lidí představí, že se na záda položí kameny a po zbytek návštěvy ležíte. To je veliký omyl! Celá masáž probíhá tak, že masér drží kameny v ruce a pomocí masážního oleje provádí jemné tahy na celém těle. Kameny se nahřívají v horké vodě, která má 30-60



Kameny zároveň předávají, mimo naakumulovaného tepla, velmi silnou energetickou vibraci a ovlivňují tak meridiány - energetické cesty vedoucí od konečků prstů až k našim vnitřním orgánům. Tyto cesty bývají často špatně průchodné nebo zcela uzavřené, ale díky masáži lávovými kameny se znovu otevírají.

Tato masáž blahodárně působí na unavené a bolestivé svaly, klouby, záda, krční páteř, revmatismus, křeče, stres, nespavost, na bolesti hlavy, výborně stimuluje krevní oběh a lymfatický systém. Lávové kameny přiložené na tělo navozují hluboké uvolnění celého organismu. Podporují a stimuluje krevní oběh a tím obnoví energii těla, zrychlují metabolismus a mohou nastartovat proces hubnutí.

Po této masáži **je** lidský organismus nahřátý a dehydratovaný, je proto velmi nutné pít mnoho tekutin před i po masáži a odpočívat. Relaxační proceduru je dobré alespoň párkrát opakovat.

Kdy se masáž nedoporučuje:

- **těhotenství** - vysoké teplo způsobuje silné prokrvení organismu, a tak by mohlo dojít k ohrožení plodu
- **varixy** neboli křečové žíly na dolních končetinách
- **epilepsie**
- **poruchy oběhového systému**
- **kožní onemocnění**, kterými jsou například atopické ekzémy a jiná chronická nebo infekční onemocnění kůže
- **otevřené rány**
- **cukrovka**
- **popáleniny**
- **infekční a respirační onemocnění**
- **silná menstruace** – může se dostavit bolest břicha, silnější krvácení