

# L'arte della Stone Therapy

di ELISA TAGLIAFERRI

Massaggio

Accade qualcosa di magico  
quando l'estetista ci appoggia una pietra  
riscaldata e profumata sul corpo.

*Il processo di rilassamento inizia immediatamente, e ci guida alla riscoperta del nostro essere più profondo.*

*E più rilassati siamo, maggiore è l'efficacia di qualunque terapia corporea.*

*Gli effetti terapeutici delle pietre sul corpo umano erano conosciuti fin dall'antichità da molti popoli.*

*Praticavano la Stone Therapy i Sumeri, gli Egiziani, gli Indiani d'America e gli Indiani dell'India, i Giapponesi, i Greci e i Romani nelle famose Thermae.*

*Oggi finalmente anche la moderna industria del benessere sta riscoprendo e divulgando questa antica forma di cura.*

*Vastamente apprezzata per l'efficacia e i notevoli effetti positivi, la terapia con le pietre viene proposta con successo in beauty farm, centri estetici e centri benessere in tutto il mondo.*

*La stone therapy non vuole sostituire il potere terapeutico delle mani, ma può essere usata come valore aggiunto per potenziare tutte le terapie corporee.*

*Abbinata al Reiki, all'aromaterapia, alla riflessologia, ai chakra della medicina indiana e alla massoterapia dà vita a nuove tecniche combinate e arricchite per soddisfare la clientela sempre più informata ed esigente che si orienta verso le cure naturali.*

## I cinque elementi

L'arte del massaggio con le pietre è considerata una forma primordiale di cura. Secondo l'antica scienza della medicina indiana, l'Ayurveda (parola sanscrita che significa 'scienza della lunga vita'), ogni essere umano è un composto unico dei cinque elementi - etere, aria, fuoco, acqua e terra.

Tutte le terapie possono essere ricondotte a questi cinque elementi primordiali.

La Stone Therapy appartiene all'elemento Terra.

Le pietre della terra sono le ossa della grande Madre Terrestre, Gaia. Mentre le qualità dell'etere sono sottili, le qualità della terra sono dense.

Introducendo il lavoro con le pietre in altre terapie, portiamo anche l'elemento Terra.

Proprio perché le pietre appartengono all'elemento Terra, sono il veicolo perfetto per aiutarci a riconnetterci con la forza tipicamente terrena di stabilità e solidità.

## Il fattore termico

Diverse sono le tecniche utilizzate nella stone therapy, a seconda del cliente e dell'effetto che si vuole raggiungere.

Una delle principali caratteristiche di questa tecnica è quella di essere un'efficace forma di termoterapia.

L'azione terapeutica delle pietre e dei vari materiali che le compongono poggia sul concetto dello scambio termico tra pietra e paziente.

Quando si utilizzano pietre appositamente raffreddate parliamo di crioterapia. Indicata solo in casi particolari, questa tecnica toglie l'eccesso di calore dal corpo e i gonfiori localizzati. Può essere utile per gli sportivi o nei mesi più caldi dell'anno.

Più comune è la tecnica mista, o termoterapia di contrasto, che si avvale di pietre riscaldate alternate a pietre fredde, indicata per smuovere i ristagni e favorire la circolazione.

Le pietre riscaldate restano comunque le più efficaci per favorire il rilassamento e quella piacevole sensazione di calore che nelle stagioni umide e fredde è un vero toccasana per l'organismo.

Le persone che soffrono di mani e piedi freddi le troveranno veramente eccezionali!

La temperatura ideale delle pietre riscaldate è intorno ai 70°C ed il riscaldamento può avvenire per immersione in acqua calda o tramite un'apposita piastra. Quando le pietre si raffreddano vanno sostituite con nuove pietre riscaldate.

## Il fattore di compressione

La terapia di compressione con l'utilizzo delle pietre e sacchetti di sabbia, ha un doppio beneficio. Primo, la compressione dà l'avvio alla reazione di rilassamento. Poi, quando la compressione viene rimossa, il corpo sperimenta un incredibile senso di leggerezza del corpo e dell'essere. La compressione immobilizza il muscolo, perciò sollecita una resa da parte del cliente.

Il cliente si abbandona quando si sente sicuro. Quando il corpo si assesta nella posizione che trova più confortevole, si può sperimentare la calma interiore che tutti cerchiamo.

Manfred Klein, un pianista australiano, scoprì che poteva provocare le lacrime agli occhi del suo pubblico semplicemente variando la pressione sui tasti del piano. Questo processo non aveva nulla a che vedere con la melodia.

Anche quando si lavora con le pietre, il modo in cui si utilizza il fattore di compressione crea un ulteriore spazio di benessere e di guarigione nel cliente.





Anche i sacchetti di sabbia o di sale provocano una pressione ottimale e possono essere scaldati con facilità. Vengono usati per rieducare le parti del corpo che non hanno un buon allineamento. Posizionare dei sacchetti di sabbia sulle cosce, incoraggia il femore ad entrare meglio nelle anche. Aiuta anche a dirigere l'energia verso il basso accrescendo la coscienza corporea nelle gambe.

## Stone massage

La terapia corporea che può esaltare maggiormente i benefici della stone therapy è il massaggio. L'utilizzo di queste due tecniche congiunte consente di raggiungere in breve tempo notevoli risultati. Lo stone massage scioglie i muscoli delle spalle, del collo e della schiena irrigiditi dalle tensioni, drena le ritenzioni di liquidi, migliora la circolazione, leviga la pelle, migliora il metabolismo, disintossica l'organismo, rilassa profondamente la mente e il corpo e soprattutto garantisce una profonda azione antistress.

Il cliente percepisce da subito una generale sensazione di benessere, di relax. Le pietre danno un senso di sicurezza e quando sono riscaldate vengono percepite come tante mani sapienti che si uniscono a quelle dell'operatore.

Da subito ci si sente coccolati, accuditi e protetti, possono risvegliarsi ricordi antichi, forse addirittura prenatali, di quando eravamo in un ambiente sempre caldo e sicuro, piacevolmente cullati nel ventre materno.

Durante il massaggio vengono usate miscele di olii essenziali rilassanti, che sprigionano tutto il loro aroma e penetrano nel corpo a fondo grazie all'azione del calore delle pietre. Le pietre vengono appoggiate in zone strategiche, oppure scivolano sul corpo: una sensazione piacevolissima e davvero unica, che fa dello stone massage una terapia ad alto gradimento sensoriale. Un tipo di massaggio che agisce da forte stimolo delle endorfine, quelle sostanze prodotte naturalmente dal nostro corpo per alleviare il dolore e renderci più felici, tanto necessarie per contrastare gli effetti negativi dello stress.

Durante il massaggio, le pietre agiscono anche a livello spirituale. Oltre a migliorare la circolazione e la vitalità, ampliano lo spazio per la guarigione, diminuiscono le infiammazioni quando sono fredde, portano il cliente in uno stato più profondo di rilassamento quando sono calde, e rinnovano dolcemente il piacere di vivere.

## Pietre diverse per usi diversi

Le pietre vengono catalogate in termini di emanazione termica, ovvero la quantità di tempo e l'intensità con cui una pietra cede calore. Le pietre di mare spesso cedono calore con una frequenza lenta e stabile. Queste pietre hanno varie sfumature di grigio e la consistenza del velluto.

Le pietre basaltiche, che si trovano lungo i fiumi e nei pressi dei vulcani non attivi, sono forme indurite di lava. Sono pietre che possono diventare molto più calde dei composti minerali. vanno quindi utilizzate con attenzione per non provocare bruciature al cliente. I vari tipi di quarzo sono invece indicati per venire raffreddati. In questo caso basta metterle in freezer per alcuni minuti prima della terapia.

Le pietre a forma di dito possono essere fermate nel palmo della mano del terapeuta e mantenute parallele al pollice. Queste pietre sono ideali per aprire punti bloccati o stimolare punti dell'agopuntura. Possono anche venire usate come aggiunta al pollice nei trattamenti shiatsu. Il calore in punta alla pietra aiuta a penetrare nei blocchi del cliente e risparmia i pollici del terapeuta.

La trama della pietra è fondamentale per il lavoro sul corpo in profondità. Le pietre basaltiche sono spesso troppo lisce e sferiche. Le pietre marine composte da minerali diversi hanno le migliori superfici e forme. I sassi del mare sono lisci come velluto ma non scivolosi. Sono più porosi, quindi più facilmente impugnabili, e consentono un miglior controllo.

Il kit ottimale per la stone therapy comprende una serie di pietre di forma e materiali differenti, da usare secondo necessità.

## LINEE GUIDA PRECAUZIONALI

- Evitate di usare la Stone Therapy sulle clienti in menopausa, nel caso di ferite aperte, pelle infetta, acne, psoriasi, eczema, pruriti.
- Non appoggiate le pietre direttamente su dischi vertebrali danneggiati, erniati, deteriorati, protuberanze ossee, o su persone affette da osteoporosi.
- Per quanto riguarda la terapia sul viso, assicuratevi che il cliente non si sia sottoposto a trattamenti di microdermoabrasione, peeling all'acido glicolico, o altri tipi di peeling professionali nell'ultima settimana.
- Le pietre raffreddate e i cristalli non andrebbero posizionati nelle mani, che sono estensioni del cuore. Il freddo costringe e reprime le emozioni, chiudendo il chakra del cuore. L'unica eccezione è in casi estremi di eccessiva calura estiva o di persone molto calorose.
- Se arriva da voi un cliente arrabbiato, che usa parole taglienti e prova sentimenti intensi, non usate pietre calde o fate un massaggio tradizionale senza pietre. Utilizzate pietre fredde sul viso.
- Non muovete le pietre sull'addome in senso orario in caso di diarrea o se si tratta di una donna nel primo trimestre di gravidanza.
- Non muovete le pietre in senso antiorario in caso di stipsi
- Chiedete al cliente di togliersi gioielli e simili prima di cominciare, poiché interferiscono con il lavoro delle pietre
- Non posizionate una pietra calda sul punto 'marma' del cuore, che si trova in mezzo al petto all'altezza dei capezzoli.
- I bambini, le donne incinte e gli anziani vanno trattati più dolcemente e con temperature moderate
- Non applicate pietre su clienti con pelle che ha perso di sensibilità a causa di neuropatie o tatuaggi
- Chiedete al cliente se sta prendendo dei farmaci che acuiscono la sensibilità della pelle, come ad esempio gli antibiotici
- Non usate la Stone Therapy su clienti che hanno utilizzato creme abbronzanti a base di niacina
- La Stone Therapy è controindicata nel caso di obesità, disturbi cardiaci, vene varicose o capillari rotti

## MAPPA DELLE PIETRE

### AMETISTA

Posizionata sul terzo occhio, aumenta l'intuizione e acuisce i sensi.

### BASALTO

Ideale per scivolamenti leggeri e per interrompere la stagnazione energetica.

### CITRINA

Posizionata sul plesso solare, accresce l'autostima.

### LAPISLAZZULI

Posizionato sul chakra della gola, stimola una conversazione tranquilla.

### GEODE DI CRISTALLO

Base naturale per ricaricare i cristalli e le pietre.

### PIETRE DI QUARZITE BIANCA

Calmano le infiammazioni e agiscono da catalizzatore nella termoterapia di contrasto.



**Dott. GIOVANNI LEANTI LA ROSA**

Ideatore del Massaggio antidepressivo  
Direttore della Scuola Europea di Medicina  
del Massaggio e Terapie Naturali di Milano