

PRUDNIK

# Masaż gorącymi kamieniami

W czwartek w schronisku młodzieżowym „Dąbrówka” w Prudniku odbył się kurs masażu gorącymi kamieniami z udziałem słuchaczy Zespołu Szkół Medycznych im. Janusza Korczaka.

**ANDRZEJ DEREŃ**

**M**asaż gorącymi kamieniami łączy trzy rodzaje bodźców – wyjaśnia prowadzący pokaz Rafał Uryzaj, reprezentujący Szkołę Masażu Body-Relax oraz serwis-masazysta.pl. - To termoterapia, czyli ciepłolecznictwo, mechaniczne oddziaływanie masażu oraz litotera-



**Do masażu używa się zarówno kamieni bazaltowych jak i pół szlachetnych**

pią, czyli oddziaływanie kamienia na ciało. Chodzi zarówno o kamienie bazaltowe, czyli skały powulkaniczne, jak i kamienie półszlachetne, które układamy na punktach energetycznych zwanych czakrami.

Masaż kamieniami zdobywa coraz większą popularność w ośrodkach spa. Jedna sesja masażu trwa od 1,5 do 2 godzin. Uryzaj podkreśla, że chociaż ten rodzaj masażu spotyka się coraz częściej, to jednak nie wszędzie wykonywany jest prawidłowo. Najczęstszym błędem jest to, że masażysta

skupia się na jakimś fragmencie ciała, tymczasem zabieg powinien być wykonywany na całym organizmie.

Masaż kamieniami jest bardzo starą techniką wywodzącą się z Wysp Hawajskich.

- Z jednej strony masaż jest relaksacyjny, ale z drugiej strony każdy zabieg jest leczniczy. Jeśli ktoś przychodzi do nas z nerwicą, ma problemy ze stresem lub depresją, to w tej sytuacji masaż jest już formą leczenia – mówi Rafał Uryzaj. ▣



**Kurs odbył się w sali schroniska młodzieżowego w Prudniku**