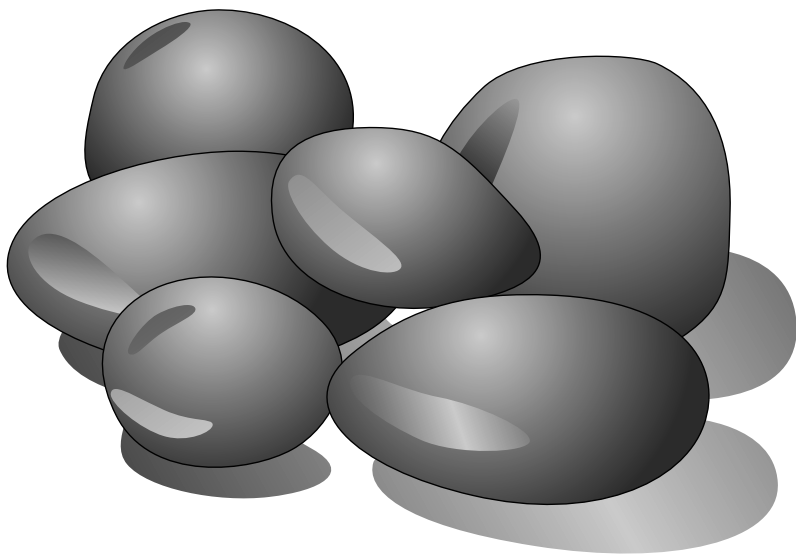




Lávaköves masszázskészlet



hu Rövid bevezető a lávaköves masszázs technikájába

Elkezdheted ugyan tanulni a masszírozást, de sohasem érsz a végére. A tapasztalatok folyamatosan mélyülnek el és egyre intenzívebbek lesznek. A masszázs egyike a legkifinomultabb művészeteknek, nem csak technikai tudás kérdése. A szeretet is lényeges.

Osho

Kedves Vásárlónk!

A lávaköves masszázs során felmelegített köveket, általában bazaltkövet helyeznek a testre. További kövekkel aktív masszírozás történik. A masszázs célja az izmok ellazítása és az általános közérzet javítása.

Kívánjuk, legyen öröme a masszázs művészetének megismerésében!

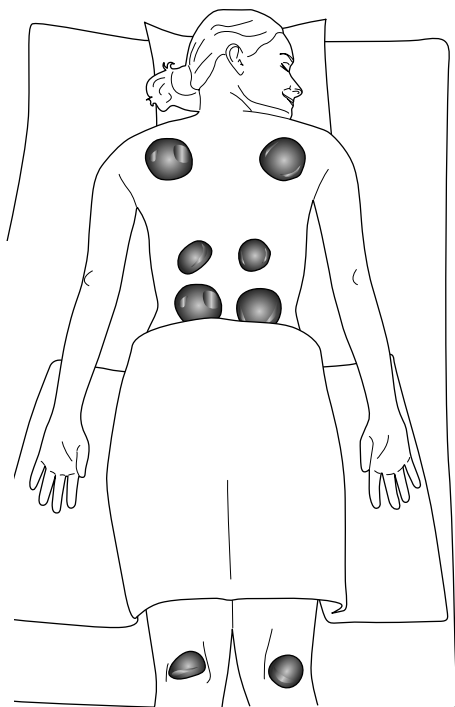
A Tchibo csapata



www.tchibo.hu/utmutatok

Tartalom

- 3 Biztonsági előírások**
- 4 Eredet**
- 4 Alkalmazási területek**
- 5 Segédeszközök**
 - 5 Bazaltkövek
 - 5 Masszázsolaj
- 7 Előkészületek**
 - 7 A kövek tisztítása
 - 7 A kövek melegítése
- 9 Teljes testmasszázs**
 - 11 Hát
 - 12 Karok
 - 13 Lábak
 - 14 Dekoltázs és nyak
- 16 Masszázs után**
- 16 A kövek tisztítása és tárolása**
- 16 További információk**





Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni.

Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

- A lávaköves masszázs készlet az emberi test masszírozására szolgál.
A termék magánjellegű felhasználásra alkalmas, üzleti, terápiás vagy gyógyászati célokra nem használható.

VESZÉLY gyermekek esetében

- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyag-tól és a termék apró részeitől (pl. a kisebb kövektől).
Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A termék nem játékszer. A gyermekeket tartsa távol a terméktől.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ne használja a köveket szívbántalmak, terhesség, trombózis, tuberkulózis, daganat, visszértágulat, zúzódás, ízületi fájdalom, bőrduzzanat vagy irritáció, égési sérülés vagy bármely testrész ismeretlen fájdalma esetén.
Fájdalomkezelés esetén vagy, ha kétségei lennének, használat előtt kérdezze ki orvosa véleményét.
- A köveket nem használhatják olyan személyeken, akik nem érzékelik megfelelően a hőt vagy a hideget. A kisgyermekek érzékenyebben reagálnak a megre és a hidegre. Bizonyos betegségek, mint pl. a cukorbetegség, hőérzékelési zavarokkal járhatnak. Fogyatékkal élők vagy segítségre szoruló személyek esetleg nem tudják magukra felhívni a figyelmet, ha túlságosan melegük van vagy nagyon fájnak.

Ezért ne használja a terméket 3 évesnél fiatalabb gyermekeknél, tehetetlen, beteg, illetve meleget vagy hideget nem érzékelő személyeknél.

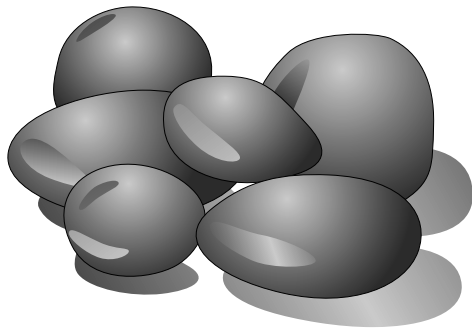
- Az égési sérülés vagy erős lehűlés elkerülése érdekében használat előtt ellenőrizze a kövek hőmérsékletét a kézfején. Vegye figyelembe, hogy az 50 °C körüli hőmérséklet már égési sérülést okozhat.

FIGYELEM - allergia!

- A masszázs megkezdése előtt kérdezze meg a masszírozandó személyt, hogy allergiás-e a masszázsolaj bármely összetevőjére. Szükség esetén próbaként cseppentsen egy csepp olajat az alkar egy pontjára. Allergiás bőrreakció esetén válasszon másik olajat. A masszőr sem lehet allergiás a használt olajra!

FIGYELEM - anyagi károk

- Ügyeljen arra, nehegy túlhevítse vagy túlhidegetse a köveket! A túlhevítés és az erős lehűtés megrongálhatja a köveket.
- **A termék mikrohullámú sütőben nem melegíthető.**
- A köveket ne helyezze kényes felületre. Ha leteszi a köveket (akár masszázs közben is), mindig törülközőre vagy a tárolózsákba tegye őket.



Eredet

A lávaköves masszáz (forró köves masszázs) Hawaï-ról származik, neve a helyiek nyelvén **Pohaku** (szikla/kő) **Wai** (víz) **Ola** (élet, egészség, egészséges). A masszázs a sámánok gyógyítására vezethető vissza, és a test és lélek harmóniáját hivatott helyreállítani.

A szigetlakók nagyon hatásos masszázst fejlesztettek ki, amely során a lapos, vulkanikus bazalt-kövek segédeszközként szolgálnak. A masszázs célja az izomlazítás és a feszültségek oldása. Kellemes módon támogatja a vérkeringést, és megnyugtatja a lelket.

Ezek a felismerések ősi tapasztalatokon alapulnak, ezért sok természeti nép masszázsművészetében fellelhetők.

Alkalmazási területek

A lávaköves masszázs mára a kozmetika, wellness és masszázs területein is trend lett, melynek lényege az intenzív ellazulás és az általános közérzet javítása. Ezt a masszázstechnikát a masszőrök és a páciensek is egyformán kedvelik, mivel a masszőr számára megkönnyíti a fizikai munkát, a páciens pedig az első pillanattól kezdve érezheti a kövekből áramló lazító, stresszoldó és vitalizáló hatást. Egy apró javaslat a leírt masszázs kivitelezéséhez: Legyen óvatos és gyengéd, hiszen a kevesebb néha több!

A lávaköves masszázs az alább felsorolt alkalmazási területeken segíthet:

- vérkeringés javítása
- szövetek anyagcseréjének javítása
- izomfeszültség feloldása
- stressz esetén nyugtató hatás
- immunrendszer erősítése

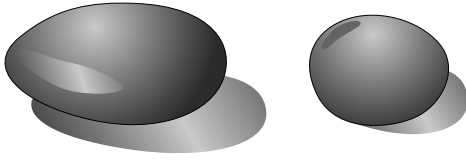
Ez csupán néhány alkalmazási területe a lávaköves masszázsnak, közel sem a lehetőségek teljes tárháza. Mindenekelőtt tudnia kell, hogy a rendszeres masszázs pozitív hatással van az általános közérzetre.

Akadnak azonban olyan esetek is, amikor nem szabad masszázst végezni. Vegye figyelembe a „Biztonsági előírások” fejezetben található fontos tudnivalókat.

„Lávaköves masszázs” témában részletes szakirodalmi anyaghoz juthat a szakkereskedésekben vagy az interneten.

Segédeszközök

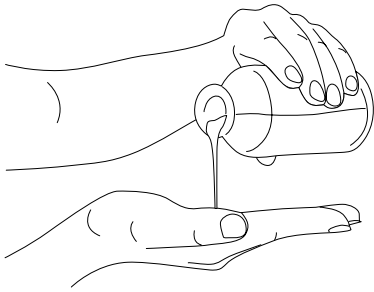
Bazaltkövek



A lávaköves masszázshoz kizárólag bazaltköveket használjon. A bazalt nagy sűrűségű, ezért

kiváló hőtartó tulajdonsággal rendelkezik. Sűrűségénél fogva saját súlya is jelentős. Az enyhe nyomás, melyet a kövek a testre kifejtenek, hozzájárul a jótékony hatáshoz. A bazalt nagyon sötét színű, azonban néha barnás vagy vöröses színben is fellelhető. Általános szabály: minél sötétebb a kő, annál jobb.

Massázsolaj



A lávaköves masszázs hatása függ a masszőr tudásától, a kövek minőségétől és a megfelelő masszázsolaj kiválasztásától.

Az olaj fontos a test és a bőr számára is.

A masszázshoz olyan olajat válasszon, amely a masszázs alanyánál kellemes érzést vált ki. Fontos, hogy finomnak találja az olaj illatát, és bőrének is legyen kellemes.

Jól használható pl. a jojobaolaj, mandulaolaj, makadámiaolaj vagy az olívaolaj. Semleges pl. a napraforgóolaj.

Kérdezzen rá, hogy a masszázs alany allergiás-e valamire. Szükség esetén próbálja ki előbb saját magán az olajat.

A mandulaolaj különösen gyengéd és kevésbé allergizál. E-vitaminban gazdag, és kiválóan alkalmas a bőr tisztítására és a száraz bőr hidratálására. A mandulaolaj védi és táplálja a bőrt. Megnyugtatja az érzékeny bőrfelületeket. Optimálisan kenhető, mivel csak lassan szívódik be a bőrbe.

Dióallergia esetén ne használja!

A jojobaolaj zsírsav tartalmának köszönhetően kiváló tápláló olaj, mely óvja a bőrt, simává és rugalmassá teszi azt. Minden bőrtípusra használható.

E- és F-vitaminban, ásványi anyagokban és természetes ápoló anyagokban gazdag. A jojobaolaj gyorsan beszívódik a bőrbe, és selymessé, puhává teszi azt.

A makadámiaolaj száraz bőrtípusra használható. Ápolja a repedezett és száraz bőrt, aktiválja a bőr anyagcseréjét, és segít tárolni a nedvességet.

A bőr ellenállóbb lesz, és a bőrkeményedésekre is jó hatással van.

Optimálisan kenhető, mivel csak lassan szívódik a bőrbe. Dióallergia esetén ne használja!

Ne használja zsíros bőrre, mert hatására pattanások alakulhatnak ki.

Az olívaolaj, melyet egyébként gyakran csak a főzés kapcsán ismerünk, minden olyan feltételnek megfelel - amennyiben kiváló minőségű és tiszta -, amelynek köszönhetően testápoló termékként teljes tudását kamatoztathatja.

E-vitamint tartalmaz, amely növeli a bőr rugalmasságát és terhelhetőségét.

Általánosságban fontos a kiváló minőségű olaj használata. Az olaj legyen hidegen sajtolt, és amennyire csak lehet, természetes, mivel csak így maradhatnak benne a vitaminok és az ásványi anyagok.

A fenti olajokat a lávaköves masszázshoz éteri olajokkal is lehet vegyíteni. Az éteri olajok koncentrált növényi kivonatok, melyeket desztillációval, a héj préselésével, vagy kivonatolás során nyernek. Sok éteri olaj van kellemes hatással a bőrre és a szervezetre. Minden éteri olajnak különleges illata van, ezért különböző hatással van a szaglásunkra és közérzetünkre. Lávaköves masszázshoz optimálisan használható pl. a narancs, levendula, citromfű, szantálfa vagy a rózsa olaja.

A következőkben példákat talál éteri olajokkal történő elegyítésre.
Próbálja ki, melyek tetszenek Önnek a legjobban.



Példák éteri olajos elegyekre

1.

50 ml	alapolaj (pl. jojoba-, mandula- vagy makadámiaolaj)
10-12 csepp	éteri olaj (pl. narancs, citromfű, szantálfa vagy rózsa)

2.

50 ml	mandulaolaj
6 csepp	éteri narancsolaj
5 csepp	éteri levendulaolaj
4 csepp	éteri szantálfaolaj

3.

50 ml	jojobaolaj
5 csepp	éteri rózsolaj
3 csepp	éteri levendulaolaj
3 csepp	éteri narancsolaj

Ilyenkor is vegye figyelembe a lehetséges allergiákat vagy a szaglási érzékenységet!

Előkészületek

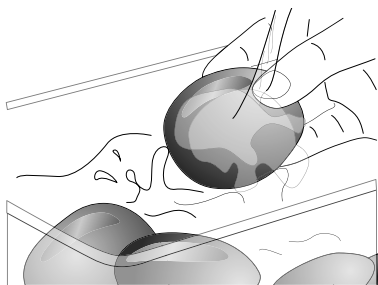


Hogy a masszázs nyugodt és harmonikus légkörben történjen, a masszázs helyisége legyen tiszta, jól szellőző és nyugodt. A szoba hőmérséklete lehetővé legyen kellemes. Válasszon tompított fényt, mivel az éles fény gátolja az ellazulást.

A masszázsra legyen a masszörnek megfelelő magasságú. Ha a masszázst a padlón végzik, legyen mindkét oldalon elég hely a leüléshez. Ügyeljen arra, hogy a lávakövek és a masszázsolaj mindig könnyen elérhető legyen. Készítsen elő egy pamuttakarót a masszázs alanyának betakarásához, valamint törölközőket és egy kerek térdpárnát. Szükség esetén terítsen alulra melegítő takarót, hogy a masszázs alanya ne fázzon. Helyezzen a melegítő takaróra egy nagy pamutlepedőt vagy egy nagy fürdőlepedőt, hogy megóvja a melegítő takarót a szennyeződésektől. Teremtse kellemes légkört a helyiségben: virágokkal, gyertyákkal, finom illatokkal.

A masször legyen nyugodt, érezze jól magát, és lelje örömét a masszírozásban. Viseljen laza, kényelmes ruhát a masszázs közben, hogy könnyen mozoghasson.

A kövek tisztítása



Közvetlenül a masszázs után alaposan tisztítsa meg a köveket. Mossa el őket folyó víz alatt. Végül alaposan törölje szárazra a köveket.

A kövek melegítése

A lávakövek melegítésére különböző lehetőségek állnak rendelkezésre:

- nagy tartályban (edény vagy tál), forró vízzel
- a sütőben

- speciális, hőszabályozós lávakő melegítő készülékben

Kövek felmelegítése nagy tartályban (edény vagy tál), forró vízzel

Helyezze a köveket egy nagy edénybe. Forralja fel a vizet vízforralóban, és öntse óvatosan az edénybe.

A víz teljesen lepje el a köveket. Kb. 20 perc elteltével kivetheti a jól átmelegedett köveket, és használhatja őket.

Vegye ki a köveket a vízből egy merőkanál vagy hasonló tárgy segítségével.

Ne öntse ki a vizet, amíg meleg.

A masszázs közben lehűlt köveket tegye vissza a meleg vízbe, hogy újra felmelegedjenek.

Kövek melegítése a sütőben

Helyezze a sütőrácsot a középső sínre.

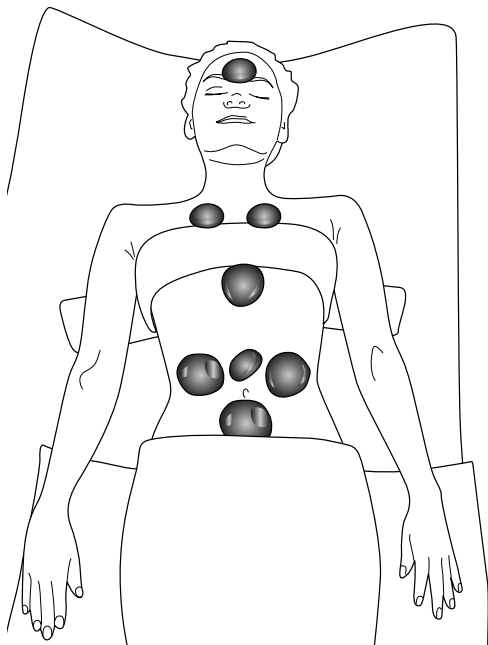
Melegítse elő a sütőt 50 °C-ra (alsó-felső sütés).

Tegye a köveket kb. 20 percre a sütőbe. A kövek kivételéhez használjon edényfogó ruhát vagy hasonlót. A jól átmelegített kövek máris használhatók.

Kövek melegítése speciális, elektromos melegítő készülékkel

Már léteznek olyan elektromos melegítő készülékek, amelyeket kifejezetten a lávaköves masszázshoz terveztek. Ez a kövek melegítésének optimális formája.

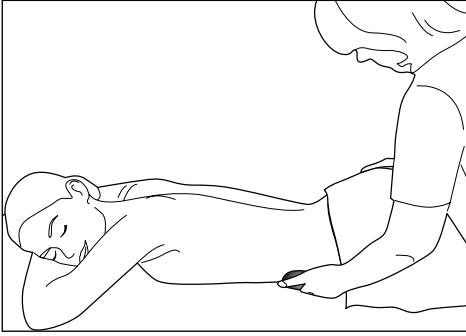
Az elektromos melegítő készülék általában két részből áll: a tényleges melegítő készülékből és a hozzá tartozó betétből. A készüléket megtöltjük a kövekkel és vízzel, majd felmelegítjük a kívánt hőmérsékletre. A víz teljesen lepje el a köveket. Kb. 20 perc elteltével kivetheti a jól átmelegedett köveket, és máris használhatja őket. A készülék a masszázs teljes időtartama alatt üzemel. Ennek az az előnye, hogy a masszázs során lehűlt köveket újra felmelegítheti a készülékben. Az áramfogyasztás eközben nem jelentős.



Teljes testmasszázs

A masszázs ajánlott időtartama kb. 30-45 perc.

Hason fekvés

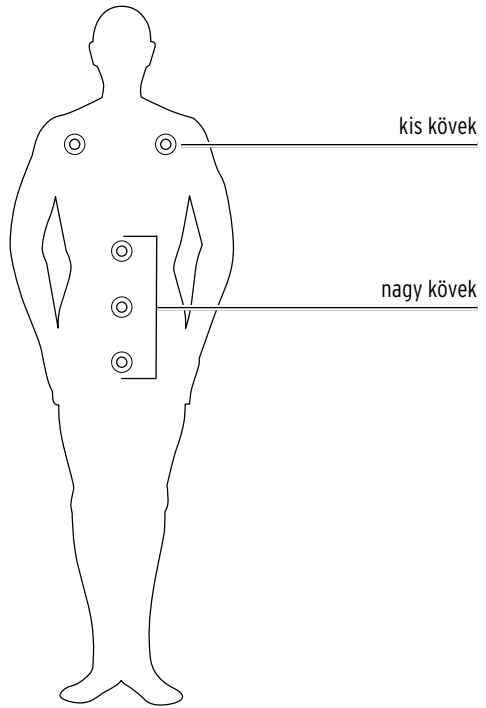


A masszázs alanya ellazulva, hason fekszik a masszázsgyón vagy egy puha alátétén a padlón.

Először csúsztasson öt felfelemelegített követ a masszírozandó személy **teste alá**.

Ügyeljen arra, hogy a köveket ne a csontok alá helyezze.

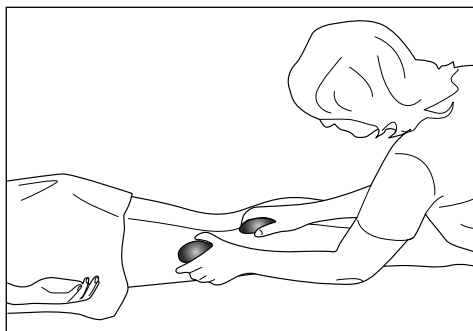
Ha a kövek kellemetlen érzetet okoznak, helyezze át vagy távolítsa el őket.



Hason fekvésben tolja be a köveket a test alá:

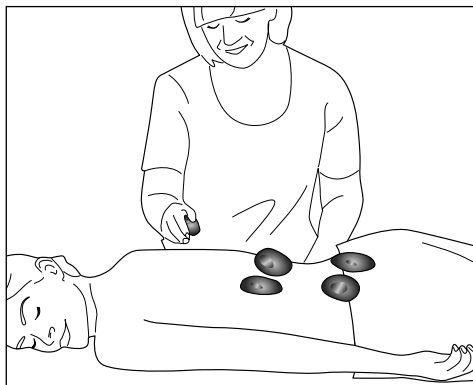
- ▷ Helyezzen egy nagy követ a szeméremcsont alá.
- ▷ Helyezzen egy nagy követ a köldök alá.
- ▷ Helyezzen egy nagy követ a rekeszizom alá.
- ▷ Helyezzen két kis követ a csecsemőmirigy tájékára, a test középvonalától kijebb.

Tipp: Ha a kövek túl melegek a masszázs alanya számára, tegyen egy kéztörölkőt a test és a kövek közé.



▷ Csúsztasson a térdék fölött a lábak alá 1-1 kis követ.

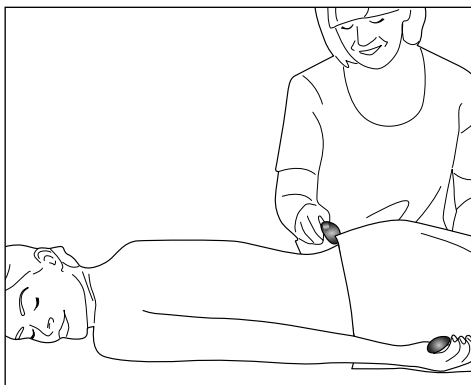
▷ Helyezzen mindkét térdhajlatba 1-1 kis követ.



▷ Tegyen további köveket a hátra. Ne tegye őket a gerincre!

Ha a masszázs alanya jól érzi így magát, hagyja néhány percre pihenni, amíg az egész teste átmelegszik.

▷ Vegye le a köveket a hátról és a lábokról.



▷ Helyezzen mindkét tenyérre 1-1 nagy követ.

▷ Helyezzen mindkét talpra 1-1 nagy követ.

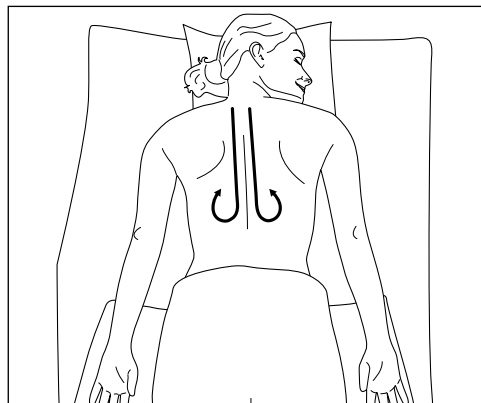
▷ Hagyja fent a köveket a tenyereken és a talpakon, amíg a páciensnek jólesik.

▷ Most kenje be a hátat, a lábakat és a karokat a masszázsolajjal.

Hát

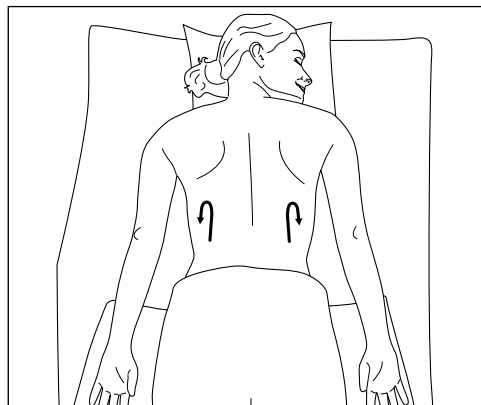
A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

▷ Kenjen be olajjal két kis követ.

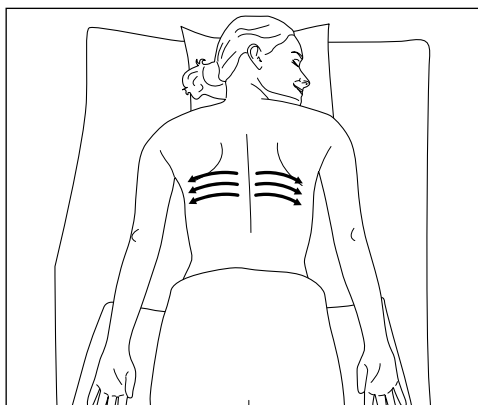


▷ A kezén maradt olajjal, széles mozdulatokkal kenje be a hátat.

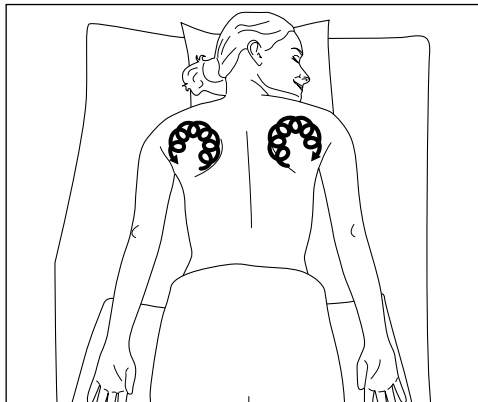
▷ Húzza végig finoman az olajjal megkent kis követek a hátán, a gerincoszlop mentén.



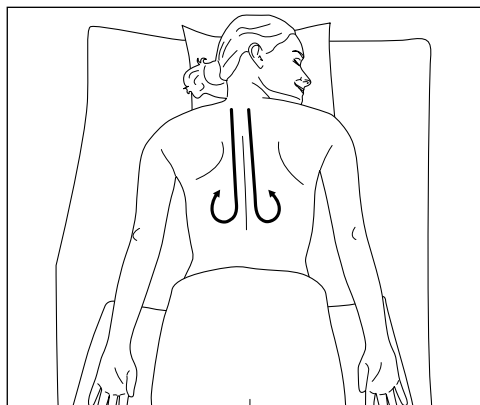
Ezután húzza végig finoman a hát oldalsó részén.



▷ Masszírozza az oldalsó részeket a követekkel.



▷ Finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a követek a lapockákon.



- ▷ Végül húzza végig a köveket finoman a hátan, a **gerincoszlop mentén**.
- ▷ Széles mozdulatokkal simítsa végig - kövek nélkül - a hátat.

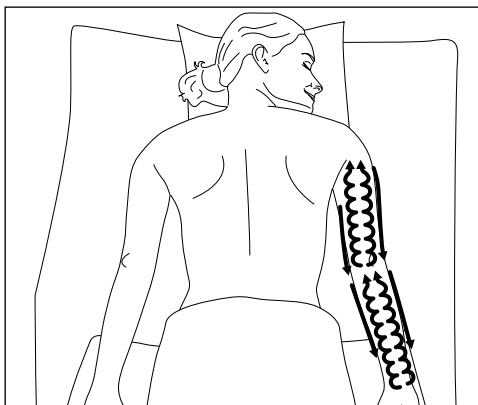
Karok

A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

- ▷ Kenjen be olajjal két kis követ.



- ▷ A kezén maradt olajjal kenje be a karokat.
- ▷ Húzza végig az olajjal megkent kis köveket finoman a csuklótól a vállig, majd vissza.



- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a csuklótól a könyékig, majd vissza a csuklóig. Ismételje meg háromszor.
- ▷ Ezután finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a könyöktől a vállig, majd vissza a könyékig. Ismételje meg háromszor.

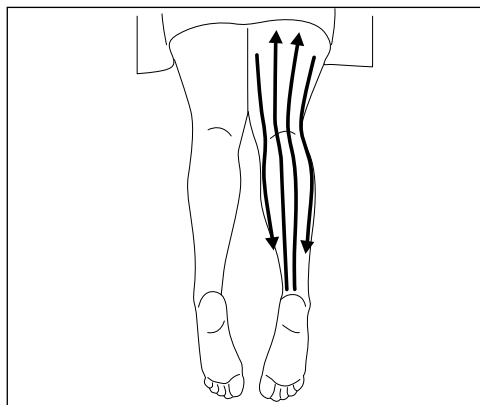


- ▷ Végül húzza végig a köveket finoman a csuklótól a vállig, majd vissza.
- ▷ Kezével széles mozdulatokkal simítsa végig - kövek nélkül - a karokat.
- ▷ Most masszírozza meg a másik kart is az előbbiek szerint.

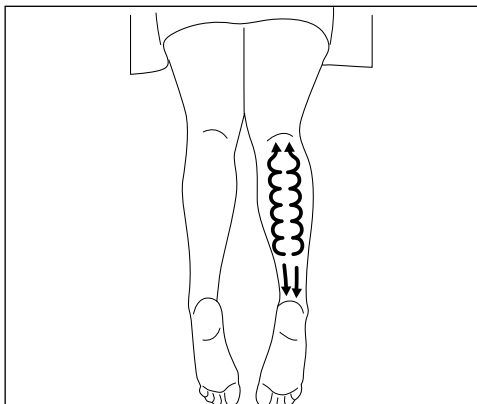
Lábak

A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

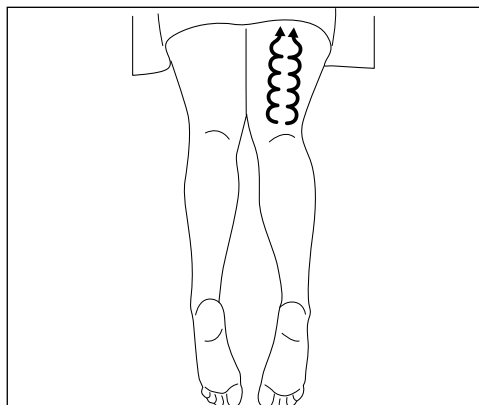
- ▷ Vegye le a köveket a talpakról.
- ▷ Kenjen be olajjal két nagy követ.



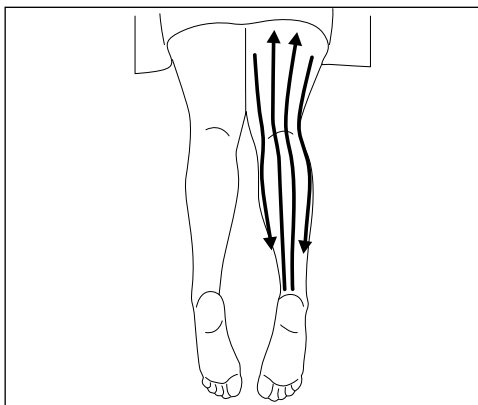
- ▷ A kezén maradt olajjal kenje be a lábakat.
- ▷ Húzza végig az olajjal megkent nagy köveket finoman a bokától a comb tetejéig, majd vissza.



- ▷ Ezután finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a bokától a vádlin át a térdig, majd vissza. Ismételje meg háromszor.



- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal húzza végig a köveket a térdtől a comb hátsó részén át a comb tetejéig. Ismételje meg háromszor.



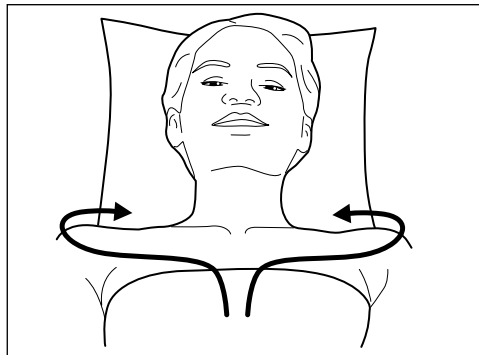
- ▷ Végül húzza végig a köveket a bokától a comb tetejéig, majd vissza.
- ▷ Kezével széles mozdulatokkal simítsa végig - kövek nélkül - a lábakat.
- ▷ Most masszírozza meg a másik lábat is az előbbiek szerint.

Dekoltázs és nyak

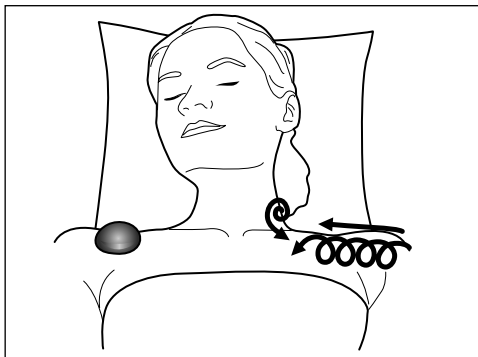
Távolítsa el a test alatt található köveket, majd kérje meg, hogy forduljon a hátára. Takarja be a lábait és a felsőtestét egy puha takaróval.

A masszírozó mozdulatokat általában, ahogy az ábrázolt módon, mindig csak a nyíl irányában végezze!

- ▷ Kenjen be olajjal két kis követ.

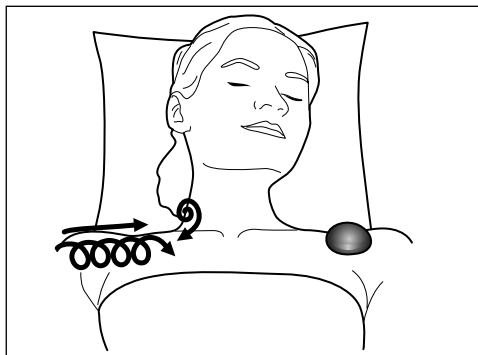


- ▷ A kezén maradt olajjal, széles mozdulatokkal kenje be a teljes dekoltázst.
- ▷ Húzza végig az olajjal megkent kis köveket finoman a dekoltázson.

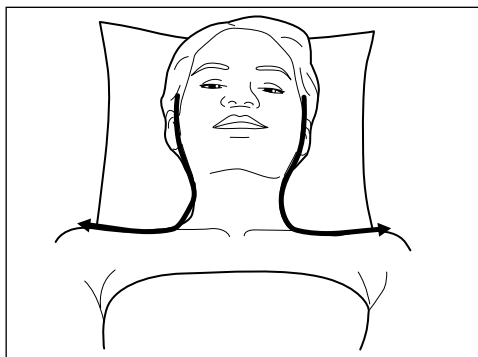


- ▷ Óvatosan fordítsa oldalra a masszírozandó személy fejét. Mindkét oldalt külön-külön masszírozza meg.

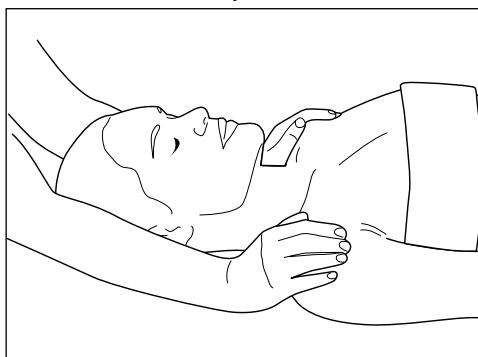
- ▷ Helyezzen egy lávakövet a nem masszírozott oldalra a váll környékére.
- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal vezesse végig a másik követ a másik oldalra, a válltól a trapézizomig, majd nyaktól a trapézizomig, és még egyszer a válltól a trapézizomig.



- ▷ Óvatosan fordítsa a másik oldalra a masszázsalanyának fejét.
- ▷ Helyezzen egy lávakövet a nem masszírozott oldalra a váll környékére.
- ▷ Finom, körkörös mozdulatokkal vezesse végig a másik követ a másik oldalra, a válltól a trapézizomig, majd nyaktól a trapézizomig, és még egyszer a válltól a trapézizomig.



- ▷ Húzza végig a követ finoman a halántéktól a vállig.
- ▷ Simítsa végig - kövek nélkül - még egyszer a halántéktól a vállig.



- ▷ Két kezével finoman nyomkodja meg a vállakat a masszázs befejezéséhez.

Masszázs után

A masszázst követő pihenés fontos, mert így a masszázs hatása tovább tart, és a masszírozott személyt nem szakítjuk ki hirtelen az ellazult állapotból.

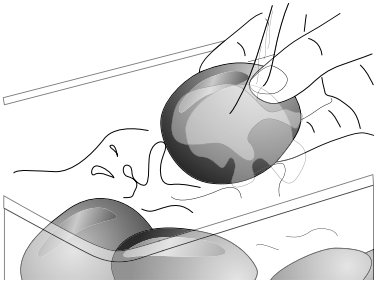


A fekvés és az ellazulás a masszázs közben megváltoztatja a vérnyomást, amely vérkeringési problémát okozhat felállás közben. Éppen ezért a masszírozott személy óvatosan és lassan álljon fel.

A vízfogyasztás segít a testnek, hogy a masszázs közben felszabadult salakanyagokat könnyebben szállíthassa és kiüríthesse. A legjobb és leghatékonyabb masszázs sem érheti el a kívánt hatást, ha nem gondoskodunk a test szállítórendszerének megfelelő ellátásáról.

Ügyeljen arra, hogy szénsavmentes és kevés ásványi anyagot tartalmazó vizet fogyasszon. A tiszta víz több méreganyagot tud felvenni és szállítani, mint a magasabb ásványianyag-tartalommal rendelkező víz.

A kövek tisztítása és tárolása



Közvetlenül masszázs után alaposan tisztítsa meg a köveket.

- ▷ Mossa le őket alaposan meleg vízzel és egy kevés, növényi alapú tisztítószerrel.
- ▷ Végül alaposan törölje szárazra a köveket, és helyezze vissza a tárolózsákba.

További információk

Ha a lávaköves masszázsról szóló rövid bevezető felkeltette érdeklődését, ajánljuk, hogy olvasson

utána részletesebben a könyvesboltokban kapható szakirodalomban vagy az interneten.

Cikkszám: 648 100