

# Λιθοθεραπεία

## ΠΟΕΠ studies

Εκπαιδευτική προσέγγιση μάλαξης με χρήση πετρών  
για τον ΠΟΕΠ

Μισαηλίδης Νίκος  
Εναλλακτικός Θεραπευτής

# Παρουσίαση

- Βασική τεχνική με χρήση ζεστής πέτρας
- Εφαρμογή κρύας πέτρας για το πρόσωπο
- Συνδυασμός ζεστής και κρύας πέτρας για ενεργοποίηση των μεσημβρινών

# Οι πέτρες



- • Πέτρες και ενεργειακή χρήση τους από προϊστορικούς χρόνους (Οι μεγάλιθοι στο stonehenge)
- • Ασία , Ευρώπη (Πέτρα και κόκκαλα)
- • Ιαπωνία και Ωκεανία (πέτρες ως εργαλεία πίεσης)

# Σύγχρονη μάλαξη με πέτρες

- • Μάλαξη χεριών
- • Θερμοθεραπεία
- • Μάλαξη ενεργειακής δόνησης
  - • Αρωματοθεραπεία
  - • Ρεφλεξοθεραπεία

# Σχήμα - Θερμοκρασία

- Κατάλληλα εργαλεία για να προσαρμοστούν στα χέρια του δότη και στις θέσεις σώματος του δέκτη.
- Στρογγυλές, πλατιές, επίπεδες, μικρές ή μεγάλες
- Σίδηρος, χαλκός, νερό στα συστατικά της πέτρας
- Ζεστή, καυτή, δροσερή και κρύα.

# Σχήμα - θερμοκρασία



# Βασικός εξοπλισμός

## ESSENTIAL STONE SET

24 stones

8 toe  
4 facial  
1 neck  
1 body  
1 heart  
2 1st  
2 hand rest  
2 shoulder  
2 rounds



# Μεσαίες



# Μεγάλες



# Μικρές για μετακινούμενες



άλλες



# Συσκευές θέρμανσης

- 35o C - 45o C
- Νερό στα 2/3 της συσκευής με θερμοστάτη
- Πετσέτα στη συσκευή θέρμανσης (υδατόλουτρο)
- Αιθέριο έλαιο ως αντισηπτικό
- Αλλαγή νερού και σαπούνισμα κάθε πέτρας στο 12ωρο
- Ενεργοποίηση της πέτρας σε φυσικό περιβάλλον

# Θερμοκρασία



# Συνδυασμός αιθέριων

- Λεβάντα
- Τριαντάφυλλο
- Πορτοκάλι
- Υλανγκ – Υλανγκ

# Οφέλη

- Δυναμώνει το YIN
- Εισορροπεί το YANG
- Αυξάνει την κυκλοφορία
- Βοηθά στην αποτοξίνωση
- Αυξάνει την κινητικότητα των αρθρώσεων
- Αποσυμφόρηση ιγμορίτιδας
- Χαλάρωση μυϊκής έντασης

# Αντενδείξεις

- Ότι και για τη μάλαξη
- Ανοιχτές πληγές και δερματικά
  - Σοβαρές περιπτώσεις
    - Καρκίνος
- Καρδιακά νοσήματα/ υπέρταση - υπόταση
  - Γηραιούς και παιδιά
- Έρπης , αγγειακά προβλήματα
  - Εγκυμοσύνη

# Ενημέρωση και προετοιμασία

- Ενημέρωση για την χρήση θερμότητας και κρύου
- Ιστορικό
- Προετοιμασία ασκούμενου και δέκτη
- Κάλυψη του σώματος με πετσέτες ή σεντόνια
- Έναρξη : Θέση ύπτια με τοποθέτηση στατικής πέτρας

# Βασική τεχνική - ύπτια θέση







- Τοποθετούμε πετσέτα και πάνω σε αυτή τις πέτρες
- Κάλυψη με πετσέτα και πάνω σε αυτό το στρώμα θα ξαπλώσει ο δέκτης.
- Φροντίζουμε να ΜΗΝ υπάρχει πέτρα κάτω από τους σπονδύλους.

# στατικές πέτρες ζεστές

- Δύο πέτρες στον τραπεζοειδή
- Δύο στα χέρια (Παλάμες κάτω)
  - Συγκεντρωτικός #17
- Συντονισμός στην κοιλιά με τα χέρια
- Θέση πέτρας στο τριπλό θερμαστή (Ανω, μεσαίο και 2 μικρές στο κάτω)
  - Μηριαίο (τετρακέφαλο – δικέφαλο)
    - Ιν ντο σημείο στο μέτωπο

# Κοιλιά και τραπεζοειδής



# Θέσεις πρόσωπο



# Θέσεις άκρου ποδιού



# Συγκεντρωτικός #17



# Συγκεντρωτικός #12 Πνεύμονας #1



# Θέση συκώτι



# Θέση κοιλιιά (Επιγάστριο)



# Διαδρομή μεσημβρινού



# Τοποθέτηση



## Συνέχεια - μάλαξη

πόδια (μάλαξη μετακινούμενες πέτρες)

- Τοποθέτηση στατικές ανάμεσα στα δάχτυλα χέρια

- Οι μετακινούμενες πέτρες είναι κατάλληλες για την παλάμη του δότη . Μέσα στην παλάμη είναι προέκταση του Θέναρ

Κοιλιά

- Κίνηση πάνω στην στατική πέτρα με τα χέρια
- Περιστροφή της στατικής πέτρας (Δεξιόστροφα)
- Μάλαξη με τα χέρια

Μετακινούμενες πέτρες σε αυχένα - πρόσωπο

- Θέση : Μάτια και αυτιά σε κάλυψη με πέτρα
- Κάλυψη με πετσέτα
- Αφαίρεση πέτρας πόδια

Σώμα Αλλαγή σε πρύμνη θέση

- Τοποθέτηση Πέλματα παλάμες
- Τοποθέτηση στον μεσημβρινό Κύστης στη πλάτη
- Πετσέτα κάτω και από πάνω
- Μετακινούμενες στα πόδια
- Αφαίρεση από την πλάτη και μάλαξη (χέρια)
- Μάλαξη με μετακινούμενες
- Μία μεγάλη σε περιστροφή και μετακίνηση

# Μετακινούμενη πέτρα στον Μεσημβρινό



# Περιστροφή πέτρας



# Μάλαξη με την πέτρα



# Διέγερση - επαναφορά

Χτυπηματάκια σε όλο το σώμα και αφαίρεση των πετρών



# Προετοιμασία πετρών



# Προετοιμασία δέκτη





# Μάλαξη - τοποθέτηση





































# Συμβουλές

- Φοράτε παπούτσια
- Μπορείτε να αφήσετε τον δέκτη χωρίς να τον αγγίζεται αφού η πέτρα συνεχίζει να τον αγγίζει
  - Ελέγχετε πάντα την θερμοκρασία της πέτρας αλλά ρωτάτε και τον δέκτη για το πόσο άνετα νιώθει.
- Αν κάποιος πει πως είναι η πέτρα ζεστή , ακόμη και αν εσείς έχετε άλλη αντίληψη να ακούσετε την αίσθησή του.

# Μάλαξη προσώπου

- Στατικές κρύες
  - Παλάμες
  - Στήθος
- Συγκεντρωτικός #17
- Κάτω τριπλός θερμαστής
  - Μάτια
- Μετακινούμενες αναζωογόνηση προς τα επάνω
  - Λεμφική παροχέτευση προς τα κάτω







# Μάλαξη προσώπου με κρύες

- Στατικές κρύες
  - Παλάμες
  - Στήθος
- Συγκεντρωτικός #17
- Κάτω τριπλός θερμαστής
  - Μάτια
- Μετακινούμενες αναζωογόνηση προς τα επάνω
  - Λεμφική παροχέτευση προς τα κάτω





# Μεσημβρινοί



# Πνεύμονας

- Πνεύμονας για :
- • Άσθμα
- • Αναπνευστικά
- • Κρυώματα
- • Πόνοι στους ώμους και ωμοπλάτη
- • Δυσκολία κίνησης της άρθρωσης του ώμου
- • Θλίψη
- • Υγρός, ξηρός καιρός με άνεμο



Στατικές : Πνεύμονα #1

Συγκεντρωτικός #19, #17, #12, #6

Παλάμες , τραπεζοειδής

Μετακινούμενες ΜΟΝΟ ΖΕΣΤΕΣ Χ3

Θέση στο εσωτερικό της άρθρωσης του  
αγκώνα

# Ενεργοποίηση διαδρομής



# Σημείο στατικής



# Σπλήνα - χολή

**BLADDER & SPLEEN MERIDIAN**



## Στατικές θέσεις ΧΑΡΑ

Σπλήνα , Συγκεντρωτικός #6, #17, και παχύ έντερο στο ΧΑΡΑ

- Για γυναικολογικά , πόνους μέσης , κύφωση, διαφορετική θέση ώμων, πλατυποδία, γενικά μυο-σκελετικά.
- Χειμώννα
- Ενεργοποίηση του μεσημβρινού σπλήνας στα πόδια με ζεστή πέτρα, θέση στο εσωτερικό του γόνατος.
- Μεσημβρινός χολής στο πρόσωπο (με μετακινούμενες- ζεστές)

# Μεσημβρινός Σπλήνας









# Στατική στο εσωτερικό του γόνατος



# Μεσημβρινός Χολής



# Στατική στη Χολή



**STOMACH MERIDIAN**



- Ανησυχία, άγχος, καούρες, ναυτία, βαρύ κεφάλι, δυσπεψία.
- Στατικές ανώτερη θάλασσα ΚΙ, τραπεζοειδής, παλάμες
- Μετακινούμενες στον μεσημβρινό από κάτω από τα μάτια μέχρι 2-3 δάχτυλο.





# LIVER MERIDIAN



# ΣΥΚΩΤΙ

- • Ορμονικές διαταραχές, διαταραχές χρώματος, αδυναμία, διαταραχές σχέσεων, θυμός υψηλή χοληστερίνη
- • Στατικές κρύες στα μάτια και Iν ΝΤΟ, εναλλαγή Ζεστής και κρύας στο συκώτι κάθε λεπτό



# Εναλλαγή





**INTESTINE LAYOUT**



# Έντερο (Παχύ και λεπτό)

- Στατικές όπως και στην βασική τεχνική για την ύπτια θέση
  - Μετακινούμενες στην διαδρομή του μεσημβρινού
    - Ευερέθιστο έντερο, Αντιβίωση, φουσκώματα στην κοιλιά, υπερβολικό άγχος, καλοκαίρι



# Νεφρό και Ουροδόχος



- Στατικές όπως και στην πρύμνη βασική τεχνική
- Πόνοι στην μέση αλλά και στην σπονδυλική, τοξίνες, εθισμοί, εξάντληση, μαύροι κύκλοι, φόβος, Διαβήτης, Δίψα, πέτρες στα νεφρά, ουρολοίμωξη, χειμώνας ΜΟΝΟ ΖΕΣΤΕΣ
  - Θέση στα πέλματα

# Ουροδόχος κύστη



# Θέση Νεφρό #1





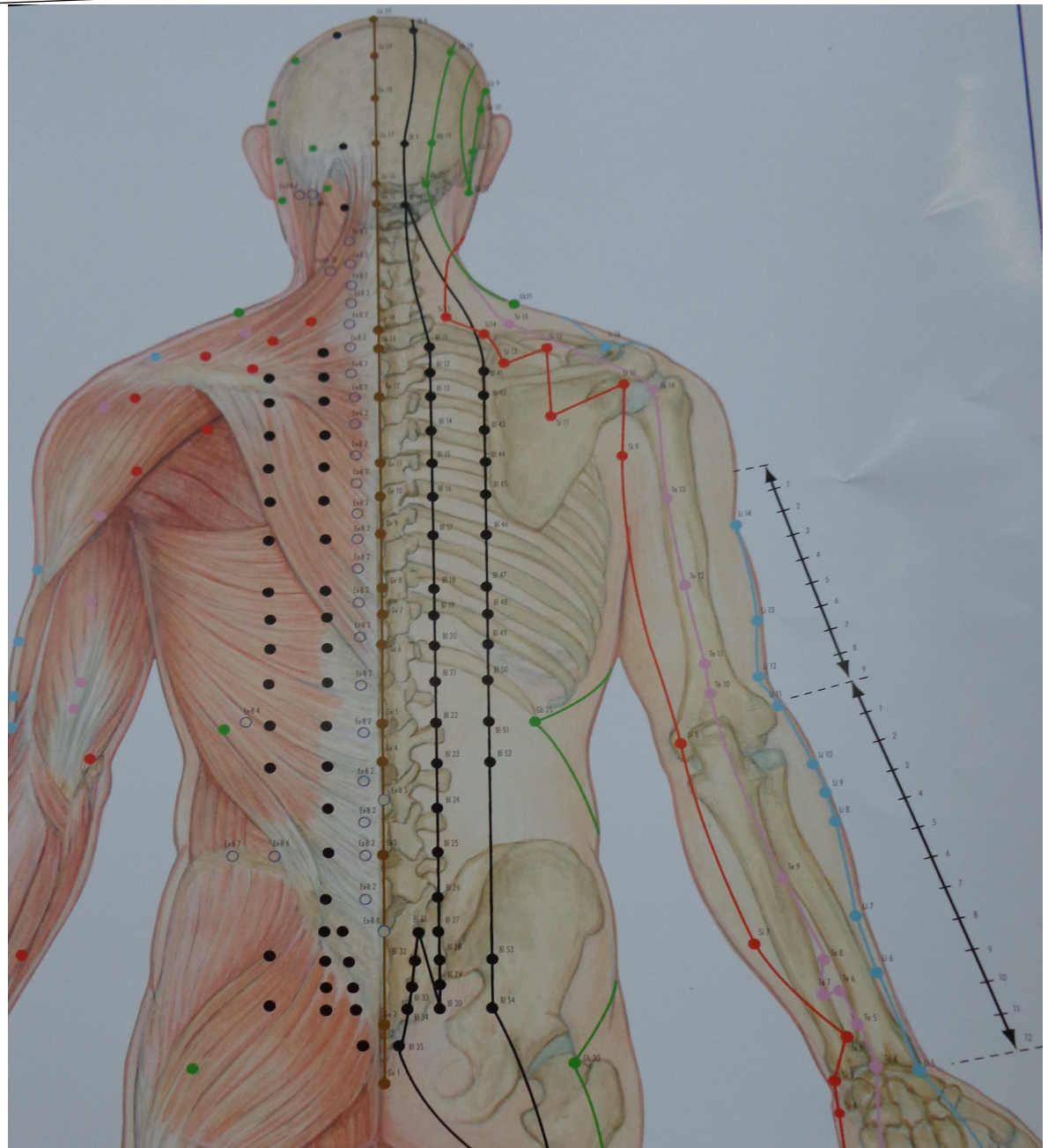
# Ενεργοποίηση Νεφρό



Ευχαριστώ για την  
υπομονή.

Ώρα για πράξη!

Μάλαξη - massage -  
τεχνικές και  
φιλοσοφίες  
<http://salviamassage.blogspot.gr/>



## Επόμενη διάλεξη - παρουσίαση τεχνικής



**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**  
**2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

---

**ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

---

Κόστος σεμιναρίου 100€ ☎ 2310 402 360  
[www.poep.gr](http://www.poep.gr)  
[info@poep.gr](mailto:info@poep.gr)



**Π.Ο.Ε.Π.**  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ