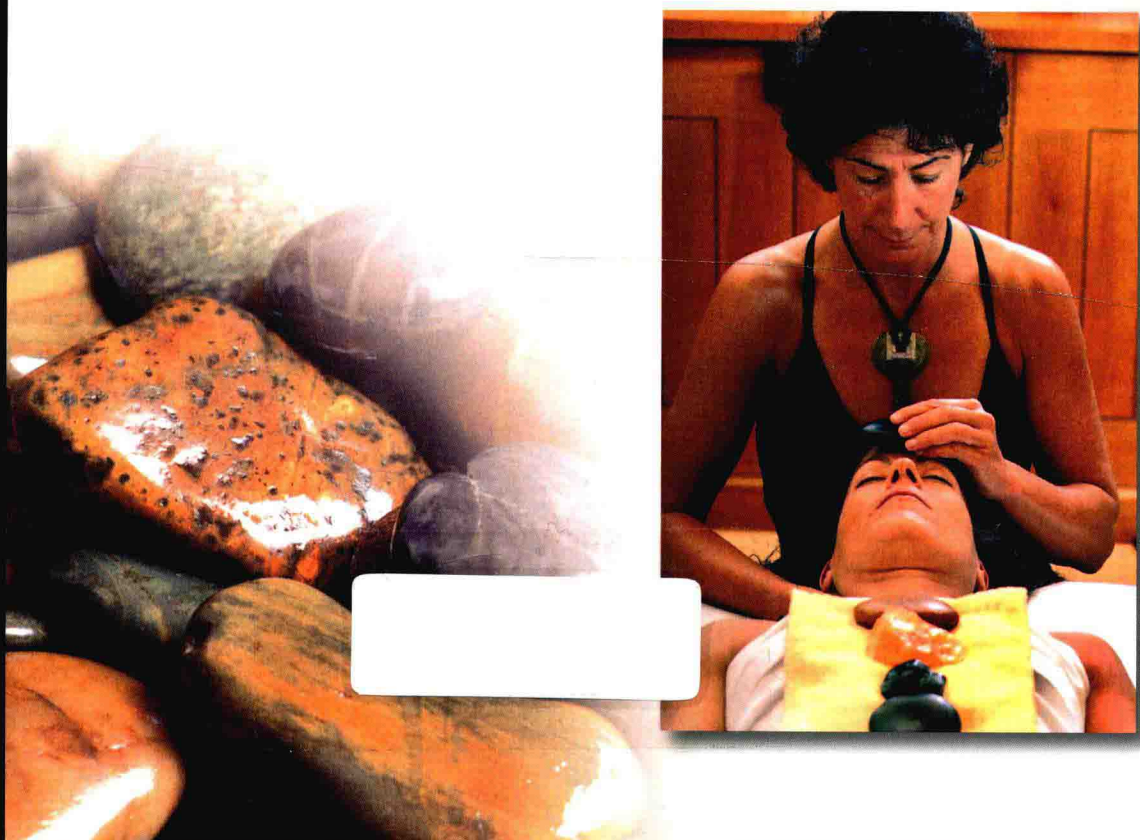


西方现代临床按摩系列

# 热石按摩疗法

## 三维按摩技术

Hot Stone Massage  
A Three-Dimensional Approach



〔美〕莱斯利·布鲁德 著  
赵卫平 董媛 胡娜 译

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

西方现代临床按摩系列

Hot Stone Massage


A Three-Dimensional Approach

# 热石按摩疗法

## 三维按摩技术

[美] 莱斯利·布鲁德 著  
赵卫平 董媛 胡娜 译

天津出版传媒集团

 天津科技翻译出版有限公司

著作权合同登记号:图字:02-2009-172

图书在版编目(CIP)数据

热石按摩疗法:三维按摩技术/(美)布鲁德(Bruder,L.)著;赵卫平,董媛,胡娜译.——天津:天津科技翻译出版有限公司,2013.8

(西方现代临床按摩系列)

书名原文: Hot Stone Massage: A Three-Dimensional Approach

ISBN 978-7-5433-3265-2

I.①热… II.①布… ②赵… ③董… ④胡… III.按摩疗法 IV.①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 141451 号

Leslie Bruder: Hot Stone Massage: A Three-Dimensional Approach, ISBN: 978-0-7817-6327-1

Copyright © 2009 by Lippincott Williams and Wilkins, a Wolters Kluwer business. All rights reserved.

This is a Simplified Chinese translation published by arrangement with Lippincott Williams & Wilkins / Wolters Kluwer Health, Inc., USA.

Lippincott Williams & Wilkins / Wolters Kluwer Health did not participate in the translation of this article.

Not for resale outside People's Republic of China (including not for resale in the Special Administrative Region of Hong Kong and Macau, and Taiwan.)

本书限在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)销售。

本书贴有 Wolters Kluwer Health 激光防伪标签,无标签者不得销售。

中文简体字纸质图书版权属于天津科技翻译出版有限公司。

本书提供了药物的适应证、副作用和剂量疗程,可能根据实际情况进行调整。读者须阅读药品包装盒内的使用说明书,并遵照医嘱使用。本书的作者、编辑、出版者或发行者对因使用本书信息所造成的错误、疏忽或任何后果不承担责任,对出版物的内容不做明示的或隐含的保证。作者、编辑、出版者或发行者对由本书引起的任何人身伤害或财产损失不承担任何责任。

中文简体字版权属天津科技翻译出版有限公司。

授权单位: Lippincott Williams & Wilkins Inc.

出版: 天津科技翻译出版有限公司

出版人: 刘庆

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tsttpc.com

印刷: 山东鸿杰印务集团有限公司

发行: 全国新华书店

版本记录: 889 × 1194 16 开本 14.5 印张 200 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价: 120.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

## 译者的话

热石疗法是一种世界流行的按摩治疗与能量治疗相融合的医学临床治疗方法。它将能量石与手部按摩结合,通过各种专业的按摩方法,加速体表血液循环,缓解肌肉紧张程度,解除身体的疲劳,治疗部分皮肤疾病,恢复身体的各种机能……热石具有的能量,作用于人体的皮肤或经络上,特别适合东方人的体质,对于寒、虚、湿、滞等都有一定的调节作用。可以说,热石疗法有排毒、解压、美容、健体等功效,是一种值得学习和体验的西方临床医学治疗方法。

本书具有明显的专业性特点,学术词汇较多,翻译人员查阅了大量医学资料和文献,并结合国内外临床的实践,历经近两年的时间,完成此项工作。在此过程中,字斟句酌,反复修改,按照英文的思维逻辑,结合中文的表达方式,力求减少偏差和歧义,使翻译更精准。赵卫平翻译前言部分和第1~4章,董媛翻译第5~9章,胡娜翻译第10章和所有的附录部分。每位译者将各自翻译好的文稿

汇总,逐人对文字通篇进行统一的校验,对使用的字句进行精心的锤炼,对表达的方式进行严格的规范。出版社的编辑们对书稿进行了认真的审核工作。同时,参与本书校对和录入工作的还有:戴昭君、刘京京、杨祁、赵薇、孙圣姿等,在此一并表示感谢。

本书的翻译不仅是一次英语的阅读和医学编辑之旅,更是一次关于按摩临床研究的探索之旅。从作者细致入微的笔触中,译者深深感悟到:体验是写作最基本也是最好的源泉。有这本书作为指导,即使没有任何医学专业基础的人都可以按图索骥,按书操作,掌握热石按摩的基本方法和操作要领。作者丰富的从业经验加上通俗流畅的文字,让颇具专业性的热石按摩治疗变得简单易行,使广大读者对热石按摩治疗的魅力产生浓厚的兴趣,相信阅读到本书的每一位读者,即使是非专业人士都会有此同感。

# 前言

## 本书内容和结构

《热石按摩疗法》一书可指导职业按摩师进行安全、有效和全面的热石按摩。本书对热石按摩这门古老而又精细的技术进行了详解。它包含了一套完整流畅的热石按摩所需的各方面内容：冷、热石按摩的目的；注意事项和安全指导；必要的设备和需要准备的各种石头；按摩工具、按摩石和辅料的准备，其中包括对所需环境的描述；适宜的石头温度；按摩石的放置；使用按摩石的技术指导；三维按摩的原则与方法；悬垂和身体力学的小窍门；三维热石按摩渐进的实例指导。

本书还包括热石使用的历史，使用热石与凉石的生理功效，把热石运用到按摩中的效果，热石的特殊使用流程和关于热石按摩训练补充性信息的附录，建议阅读的书籍和观看的视频，以及热石按摩设备的来源简表。《热石按摩疗法》中每一块石头都得到了充分的利用，揭示了人们从其他渠道无法获知的秘密。

然而，特别需要注意的是，尽管本书叙述了实施安全有效的热石按摩的各个方面，但仅仅看书就想学好三维热石按摩是远远不够的，本书不打算去代替实际的训练，而是仅仅旨在作为书面教材来配合职业三维热石按摩师的学习。本书是学习这些课程的良好补充，三维热石按摩的培训见附录 C。

用这种方法进行的班级授课只能由获得过三维热石训练课程证书的指导教师来实施。这个证书是由“非凡触动按摩学院”授予的。持证是授课的必备条件，否则，授课内容很可能不准确并有潜在危险。

本书的章节是循序渐进的。从热石按摩的基本原理开始，然后进入更高级的技术层面。每章包括一个内容概要，并专门列出了学习目的、介绍和带有释义的关键词列表。特别提示和注意事项的方框提醒内容，让你对有关重要信息更容易理解。每章的最后部分有小结和复习题，确保你有效地掌握所学知识。所有技术方面的问题和文字叙述都配有图片。这种便捷的设计进一步体现了本书接近读者的特色。

## 为什么要学习热石按摩？

作为一名有兴趣拓展自己视野的按摩师，把热石引入你的按摩中会让你获益匪浅。你不仅能因此增加顾客，还可以减少双手的过度使用，从而延长了你从事按摩事业的时间。这些石头可以代替双手来做许多工作，然而未经过任何训练就用它来按摩身体既不安全，也不被提倡。本书伴随着三维热石按摩的动手训练，将提供给你有关此项神奇按摩疗法的重要信息。

在我教学和按摩实践的 20 年中，对比经历了很多其他按摩形式，热石按摩更能让我感兴趣，使我兴奋。近几年，全国上百的温泉、学校、经销商都进行了这方面的实践，相关的全国性会议也把热石按摩作为重要议题进行研究，并促进了这项按摩技术的广泛传播。随着时间的推移，热石按摩现在已经非常流行。热石加深了按摩的功效，使普通的接触变得神奇。人们不一定是刻意地培养对热石按摩的兴趣，可一旦热石与皮肤相接触，就不再用以前那种方法按摩了。温暖的石头沿着涂了润滑油的皮肤滑过，使肌肤软化，感觉就像温暖的水顺着骨头涌下，我相信，这种感觉是你从来没有

经历过的。

自热石按摩出现以后，我教过的班级数量已经扩大到了原来的3倍。尽管大家都十分感兴趣，一直以来却没有一本深入、全面、实际可行的有关热石按摩的指南。而本书的出现满足了这种需求。

## 本书的特点

---

我一直有这样的愿望，全面掌握有关热石按摩的知识，因而我一直关注着这个领域，研究致力于热石按摩现存的所有版本。我评论过各种教学方式，比较了解市场上出现的各种石头，研习过已知的每一种技术和方法，评估了能找到的大多数文件和视频。本收是我收集到的各种热石按摩知识之集大成者。它剔除了无效的方法，采纳了许多教授热石按摩医师们所忽略的重要内容。

本书的信息资料没有抄袭其他热石按摩书籍或者培训材料。它教给你一种控制整个按摩过程和按摩石温度的独特方法。它包含着神奇的三维处理方法，并且为你示范怎样快速地移动身体以迅速将石头置于顾客身体两侧。这样一种独特的

处理方式使医师能够从顾客的身体下面从容移动石头而不必麻烦顾客作相应配合。这种在顾客身体两侧同时用石头按摩的经验是独一无二的。它使你的热石按摩技术完全区别于其他所有技术。

一直有一种说法是热石按摩全程随时可能被中断，而我倾力创造出的一套流畅的热石按摩流程将打破那种说法。这种强调流畅的进程和手与石成为一体操作的方法，会使你的顾客相信，石头不一定都是对身体不利的，它不是取代手，而是手的延伸。这样一种不间断的处理方式创造了一种更大的身体满足感，也创造出热石按摩的动作优美的体验。用这种三维的方式，你可以做到让任何石头在身体上真正地跳舞。

石头是地球赋予我们的天然而神圣的礼物，你可以使用它们本身的力量再结合你新开发的能力，用三维的方法在身体上去驾驭它们。这种动作优美的新时尚能为所有正享用热石按摩的顾客带来身体深度的放松、平和和快乐。尽情地享受它吧！

莱斯利·布鲁德

# 目 录

第 1 章	热石按摩介绍 .....	2
第 2 章	热石按摩的生理效应 .....	16
第 3 章	按摩设备及安装 .....	36
第 4 章	石头 .....	52
第 5 章	加热和冷却石头 .....	74
第 6 章	石头的布置 .....	88
第 7 章	石头的操控 .....	104
第 8 章	三维热石按摩的原则 .....	120
第 9 章	使用石头的技巧 .....	140
第 10 章	三维热石按摩操作手法 .....	158
附录 A	全身三维热石按摩步骤指南 .....	195
附录 B	按摩所用石材及精油的来源 .....	204
附录 C	三维热石按摩的培训 .....	206
附录 D	复习题答案 .....	208
附录 E	关于石头温度的研究数据 .....	210
附录 F	扩展阅读与参考资料 .....	218
本书术语	.....	221





## 第 1 章

# 热石按摩介绍



### 概要

#### 热石治病:简史

古代使用石头治疗

热石按摩的发展

#### 什么是热石按摩?

热石按摩的基本要素

热石按摩的益处

对顾客的益处

对医师的益处

热石按摩的三维处理方法

#### 把热石按摩结合到治疗实践中

对现存按摩实践潜在的冲击

优势

挑战

需要关注的问题

#### 把热石按摩结合进其他的治疗方式中

头骨、骶骨、灵气和其他能量按摩

罗尔夫按摩和深度组织按摩

面部按摩、修脚和修甲

针刺疗法、指压治疗和物理疗法

热石的其他使用

“热石按摩是一种神秘的体验,没有任何方法能与之相比。”

——唐娜·雷·斯皮尔(顾客)

## 目标

通过本章的学习,你应该能够:

- 描述出一些医疗小组在治疗过程中对石头的使用情况。
- 论证区别热石按摩与传统按摩治疗的关键因素。
- 讨论热石按摩对治疗的益处。
- 解释三维热石按摩如何对顾客和医师都有益处。
- 讨论把热石按摩结合进按摩治疗实践中的优势和挑战。
- 解释热石如何被结合进其他治疗方式中。

## 关键词

**韦达养生学:**起源于印度,具有两千多年历史,基于一种全面式按摩手法,此手法旨在建立和维持人体内部整个生命能量的平衡,而不局限于某一个部位。在梵文里,“ayu”是“生命”之意,“veda”是“学问”之意。

**气:**一种能量形式,古代中国人认为它们沿着人体经络运行。中医认为,滞气有害于身心健康。

**温泉地热疗法:**热石按摩的另一种说法。

**热石按摩:**一种把加热和冷却的石头用于传统按摩或其他治疗中的按摩方法。

**三维热石按摩:**一种热石按摩方法。为了用石头同时按摩身体两侧,治疗医师需要轻松、迅速地移动顾客身体。

热石按摩,在学术上又被称为地质温热疗法,是将加热和冷却的石头用于传统按摩,以治疗损伤或其他身体不适,减轻疼痛,增加顾客的舒适度。使用石头按摩可以让顾客体验按摩石的加热和冷却的医疗功效,以及用石头产生的运动、摩擦、愉悦和震动。石头的使用为传统按摩的众多优点又增添了一项,从而可以改善顾客治疗的效果。

本章对热石按摩进行了介绍。这种技法发源于什么地方?是如何发展的?在按摩中使用热石和凉石对顾客和按摩师各有什么好处?本章描述了我独特的按摩方法,我称之为三维热石按摩,解释了它如何区别于其他热石按摩疗法。本章简要概述了把热石按摩结合到现存的按摩实践以及其他治疗中的效果、挑战和可能涉及的问题等内容。总之,阅读这一章,你可以了解所有的背景资料,从而开始热石按摩世界的发现之旅。

## 热石治病:简史

第一次体验热石按摩的顾客可能认为热石按摩是一种最新的技术,但是按摩石被用作治疗的手段几乎就如石头本身那样久远。作为一种治疗方法,热石在世界各国已经使用了几个世纪。

### 古代使用石头治疗

让我们回顾一下……过去几年间,石头已经被广泛使用在桑拿、蒸汽浴和蒸汗屋中;可以治疗或减轻疼痛;同时可以辅助接生,润滑皮肤,还可以成为热源。温热的石头已经被用于缓解老人和儿童的不适,镇静神经系统,或帮助使死亡过程更平静,或助消化,改进内部脏器的功能等。

据来自古代中国和日本的资料显示,他们宁可不用针,而使用石头去刺激身体的经络和针灸点。加热的石头施力于皮肤表面,可以起到疏通脉络的功效,刺激气的流动。这种技术与艾灸是有区别的。

艾灸是古代中国的热疗方法,是用一束艾蒿(一种中草药)点燃后烟熏皮肤,刺激气血流通。当艾蒿不能发挥效用时,使用热石可以达到同样的效果。

“在美国土著人的治疗中,石头也扮演着重要的角色。”马里奥·索斯达这位被任命为医疗官的雅基族印第安人如是说。

### 特别推荐



在蒸汗屋里,我们把石头看作石人,造物主把石头赐予我们作为治病的工具。我们的先人们把从火中取出的石头放入水囊,使石头冷却。然后,一个接一个地传递这些石头,并用石头摩擦身体的特殊部位用于治疗。他们还使用石头来加热和压浸草药用来治病。我们的祖先教我根据石头不同的特质来放置这些石头。他们相信石头带给我们神奇的力量。科瑞兹·豪斯在一个石头床上进行了这种神奇的探寻。北美土著居民把石头用于治疗已有几千年的历史了,然而还没有声称发现石头的治疗特性。他们只不过很简单地接受了它们,并把它们尊为来自神秘造物之 Wankantonka 的礼物。

莫奎印第安部落,现居地犹他州,他们使用带有金属外壳的奇石用于治疗,并在正式的宗教仪式中使用。那些称作莫奎的大理石或者萨满教石据说被用在萨满教巫师的各种仪式中,比如,他们把这些石头以各种不同的压力沿着身体滑动进行治疗。印第安人也经常把石头放进口袋或者手里拿着石头,他们认为这样可以获得大地的能量。石头被用来治疗以后,常常被放置在屋外经受雷电的轰击或者由哲人涂抹污泥在上边,为了是再储蓄能量。

在温暖的地区,像哥斯达黎加和夏威夷,被太阳照热的黑色的熔岩石被用来接生。生产中的妇女躺在温暖、干燥的熔岩石上以便减轻疼痛。助产士把石头放在产妇的大腿后来协助刺激孩子的出生。熔

岩石铺在水池里,吸收太阳的能量,为婴儿出生提供热水浴。吸收了阳光的黑色石头使水变暖,为婴儿提供了一个从温暖的羊水到外面世界的很合适的转变。同样,罗马人、希腊人、埃及人、日本人和土耳其人的蒸汽浴,也利用加热的石头去提高水温。

我在每个我教过的热石班都会让学生讲他们的先人怎样使用加热的石头的故事。欧洲的学生们说他们的祖父母在有集体供暖以前,在寒冷的夜晚会用热石预热他们的羽绒床。他们称这些温暖的石头帮助他们进入梦乡并避开疾病。来自斯坎迪纳维亚的学生们描述了石头怎样被运用到他们国家里随处可见的桑拿浴中。石头从河床运来,经过一整夜的干燥以防止第二天早晨快速加热而爆裂。然后,这些石头被火加热,放置在有许多板凳的小木屋里,小凳子上坐满了人。他们认为桑拿浴使人体大量发汗,可以帮助身体排除毒素。俄罗斯的学生们讲述了他们的祖父母创造“Banyas”的故事。“Banyas”与桑拿差不多,只不过用被水和精油浸泡的石头和大的扇形橡树叶拍打身体,刺激发汗。还有一个美国西部牛仔的故事。他们把加热的石头放进口袋、手套、袜子或睡袋里,以免手、脚或者内部器官在寒冷的天气里受凉。

每个国家的文化可能都被石头的治疗效果震撼过。然而,即使石头已经被使用了几千年,能够使人舒适和帮助治疗,它的全部功能并没有被完全开发出来。直到20世纪90年代的早期,热石与按摩的整合完成,并普遍流行开来之后,我们今天所熟知的热石按摩才真正成形。

## 热石按摩的发展

虽然没有清晰的记载,也还无法确定谁是第一个把加热和冷却石头用于按摩课程里去的,然而,玛丽·尼尔森确实使热石按摩成为正式的和普遍的治疗艺术。正如珍妮·斯科里芙娜在她的《Lastone疗法》一书中讲到的,玛丽·尼尔森于1993年介绍了“Lastone疗法”,一种正规的热石和凉石的按摩。当时已经是按摩医师的玛丽找到了一种可以治疗和缓解肌肉内部痛

症的方法,而该方法不会对她自己的关节和肌肉造成伤害。她声称她是由于在自己的土著印第安精神导师的带领下开始在按摩中使用石头。Lastone已经在全美流行开来并已经影响到许多的从业者和温泉治疗地,他们把石头整合进自己的按摩过程中。然而,“Latone疗法”只不过是进行热石按摩的一种方法而已。

自热石按摩流行以来,许多其他方式的按摩和这门技术的创新已经进一步发展了。索尼娅·亚历山德拉,这位《石头治疗艺术》的作者,更关注水晶治疗,在方法上注意平衡穴位。圣石中心的卡伊恩·沙伯和石堂学院的卡洛恩·克莱顿在他们的石头按摩中使用了韦达养生学方法,一种古印度的传统草药治疗法。这只不过是发展自己的热石按摩方法中的少数几个人。

我最终发现热石按摩是在1995年。我没有师从任何一位老师学习热石按摩,而是完全来自我内心深处的体会。

当我还是一个孩子的时候,我和妈妈在泽西岛的岸边、罗德岛、缅因州和新汉普郡的海边收集石头。我津津有味地帮妈妈找那些最光滑、最圆润的石头用来画画。我们收集的石头如此之多,以至于父亲时常开玩笑地说,石头太重了,太多了,咱家的这台旧旅行车都不能把它们运回家了。妈妈把石头堆放在空旷的屋子里,放到车库的台架上。当妈妈挑选出石头去画画的时候,仍旧有许多的画石以它们天然的状态被留下来,成为了我逐渐增多的收集作品。那时我绝对不会想到这些石头最后会变成我的工具。

几年之后,我成了一名河流导游,并开始收集来自西部许多河床的光滑的河滩石。最后,我开始经常光顾加州大索尔海岸和墨西哥的海滨,收集这些岸边的石头。我家成为了美丽石头的圣殿。石头多得就像我妈妈家里一样。然而,除了欣赏它们,不知道还能用它们做什么。我的按摩室堆满了美丽的石头,我常常目不转睛地看着它们,惊叹它们的美丽,把它们放在手里把玩,并本能地对着自己的皮肤摩擦。与我的石头接触之后,我总是感觉到身心愉悦。不知怎么的,我的心里因石头释放出

来的天然的能量而感到温暖。我一直觉得,它们来到我的生命里是为了一个更高的目标,但我还是没有确切地明白,那个目标是什么?

接下来一个冬天,我正在科罗拉多州黄金城温泉河上的一个用木柴取暖的小屋里按摩。天气特别冷,尽管还生着火,但我的顾客还感觉稍有点凉意,我看到了一块保存多年的又大又平的石头,突发奇想,为什么不把那块石头放到炉子上加热,再把加热后的石头放到顾客的肚子上来取暖呢?说干就干,立即着手,那是我把石头融入按摩实践的开始。

一点一点地,我不断地收集更多的石头,从屋子的四周到烧木柴的炉子的顶部,一直到再没有更多的地方可放了。随后,我开始把石头放到加热器上,用这些加热的石头实验了多年——首先,简单地把它们放置在顾客身体的上部或下部,然后,试着用它们来按摩。

同时,我那20块珍贵的石头经常不断地从加热器或炉子边上掉下来,声音很吵,最后,我决定使用一个小平底锅,结果发现它更有效率,加热石头时的噪音也小了许多。并且我还开始在旁边放置一碗冰水,用于快速冷却石头。逐渐地,我发现更多新的方法使用这些石头,顾客很喜欢。最后,我从一个朋友,安德烈亚·范德·卢普那得到了一本热石按摩书。通过学习书中石头使用的方法,促使我成为这个古老艺术的内行。

十年过去了,我发展了这个三维按摩法,包括:按摩石管理、指导、方针、原则、技术,以及书里讲的操作手法。在这段时间里,我亲爱的朋友,南希·劳伦斯和许多按摩治疗医师找到我,要求进行热石按摩,并鼓励我去推广我的这种按摩方法。我的教学体验在本书的每一页都有描述。在我进一步讨论三维按摩法之前,让我们看看组成这种热石按摩的基本要素。

## 什么是热石按摩?

热石按摩同传统按摩一样,但是按摩师除了用手以外,也使用热石。加热的、油光的石头沿着身体滑动,在刺激着、温暖着顾客的关节和肌肉组

织的同时,带来一种放松的感受,加速了顾客的血液循环,帮助排毒。热石也可以被放置在顾客身体的上部或下部以增强这种效果。

大多数的热石按摩一般使用加热的石头,凉石也能用来刺激身体的肌肉,减轻炎症,帮助消除疼痛,提升肌体敏感度。我们将在第2章深入讨论热石和凉石的生理学功效。

## 热石按摩的基本要素

当第一次听说热石按摩的时候,许多人认为是把石头简单地放在身体上面,按摩师很少用手来进行接触,这是一种误解。静态放置加热的石头是一个重要要素,但同时一个专业的热石按摩也需要按摩师们手握光滑、浸油的按摩石进行传统的各种手法的按摩。顾客感受到的按摩体验是同时来自于按摩师手的接触和石头的热度。如果有顾客说:“我简直分不清是你的手还是石头在按摩!”这样的话,你就知道你的热石按摩成功了。这说明你已经成功地把石头用于按摩中了,以至于顾客体验到的手和石头的感觉是一样的了。

除此以外,进行热石按摩的时候,按摩师也可以不用石头来工作。手有一种按摩石所没有的敏感性,许多与顾客的交流反馈是通过按摩师的手来进行的。像这样石头和手之间的精准结合就创造出了热石按摩的独特体验。

热石按摩的学习者通常认为,与传统按摩相比,热石按摩更加耗费体力,其实这是另外一种误解。一旦按摩师习惯于使用石头,与传统按摩相比,在顾客身上进行一次热石按摩实际上更加容易。这是因为石头提供了重量和热度,帮助松弛肌肉使其更加柔软。简言之,石头帮你做了很多工作,更快地放松了顾客身体的表层组织,并减少了手腕和手上的用力。

热石按摩可以简单,也可以复杂。如果你是一位初级按摩师,你可以尝试用最简单的技术,让石头沿着顾客的身体滑动。如果你是一位经验丰富的按摩师,你可能会感觉使用先进的技术来进行热

石治疗是很愉快的。这样能创造出一种最佳的操作流程。所有这些都将在本书随后的章节里阐述。

## 热石按摩的益处

### 特别推荐

“我经常接受按摩,还有物理治疗法、指压按摩法,针灸疗法和灵气功能治疗法,所有这些治疗方式加在一起,仍旧不能与一次美妙的热石按摩所带来的益处和舒适相比!”

——玛丽·阿克塞尔拉得(顾客)

热石按摩所带来的这种感觉就是为什么人们频繁使用它们。这种感觉已经在前面描述过了,就像温暖的水流顺着骨头涌下,或在海洋中漂移,或躺在热沙之上,或者进行一种超然的旅行。总而言之,使用热石有非常多的益处。

下面列出了一个全面的热石按摩对顾客和按摩师本人所产生的益处。因为热石按摩把凉石按摩的使用结合在内,下列内容包括了使用冷热两种石头的益处。下面的绝大多数信息是我在这个领域内多年研究和实践的总结。当然,你也可以去发现没有包含在内的其他益处。

### 对顾客的益处

热石按摩:

- **滋养:**热石具有非常滋润的特性。接受过按摩的人说,他们感觉很安全,好像他们正在一个慈母的怀里。一些顾客在第一次体验到石头滋养感觉的时候甚至哭了出来。这种滋养的特质对于老人是非常适宜的,对于那些长时间没有按摩过的人以及住院疗养的人也同样有效。
- **安神:**石头是大地的一个元素,帮助顾客强基固本,平静身心,引导顾客的意念回到现实中来。热石按摩帮助顾客安定心神。热石的温暖把顾客注意力吸引到石头正在按摩的部位,把顾客从幻想拉回到现实。
- **引导放松:**石头的这种穿透性热度能马上引导顾客进行深度的放松,释放了压力,舒缓了神经系统。这就像专为安抚焦虑、紧张而进行的一次热水浴,帮助你在一天的紧张工作后很快入睡。
- **用热度放松肌肉:**热石实际上用热度来为顾客进行按摩,而不只是把这个热度施加在顾客身上。按摩师们可以加热他们的手或者使用的按摩油,但是这个热度仅维持几秒钟。电热垫,热谷物袋,热凝胶垫或者热香膏也能用来加热身体的某个部位,但是,这些材料没有一个可以用于按摩。
- **渗透和持续:**在身上使用一、两分钟之后,石头上的热度就消散了。这个热度到哪去了呢?它渗透到肌肉里面了。按摩过程是伴随着每一块石头重复进行的。这样到热石按摩结束时,身体的肌肉组织已经吸收了足够的热度,能够继续帮助肌肉组织维持柔顺性和热量,长达几个小时。这在寒冷的天气效果特别明显。顾客进行了热石按摩后,走出房间进入雪花漫天的户外,仍会感到温暖。这也可以使得顾客在按摩结束后的几个小时内避免伤寒。
- **消除剩余的疼痛:**顾客接受传统的深度肌肉组织的按摩之后,第二天会感觉疼痛。使用热石按摩可以保护肌肉组织不在深度按摩中受伤,并且可以大大减轻第二天的疼痛。我的许多顾客告诉我,接受深度热石按摩之后第二天,绝对不会感到疼痛。热石也可以帮助运动员们更快地恢复,并在运动后的第二天不会觉得肌肉痛。
- **打通经络和穴位:**石头的能量和石头内部热度的结合有助于打通能量渠道和能量的中心,这样增加了经络和穴位中充满活力的能量或气的流动。有些实践者把特别珍贵的宝石放在身体能量的中心点,增加那个部位的按摩体验。
- **舒缓肌肉:**石头的热度有助于舒缓肌肉的紧张度,这可以帮助顾客获取或者释放可能深藏在他们肌肉保护壳之下的感情问题。因情感的释

放而造成肌肉的舒缓,比从外部的揉、捏更能达到释放和放松的效果。

- **充当界线:**如果顾客不愿他们身体某些部位被碰触,这些石头可以做为界线,让顾客感觉得很安全。举例来说,如果顾客曾经被性侵犯过,如果围绕着他们的骨盆、小腹、大腿内侧或者臀部按摩,他们通常就会本能地夹紧身体或者挪开。而当有一块石头放置在顾客的身体之上,按摩师的手只起到防护性作用来帮助石头运动,对顾客来讲,用石头按摩这些敏感部位更容易让他们放松或与他们沟通。或许对这些顾客来说,这种接触还是受到伤害后的首次。
- **像是多出来的手:**当热石被放在顾客身体上的时候,石头的热度开始渗透入人体,感觉就像是手在按摩而不是石头。所以在进行热石按摩时,顾客会感觉好像是几只手同时在按摩。甚至当按摩师去小平底锅里拿石头时,由于热石仍留在顾客身上,以至于他们感觉是按摩师的手还在他们的身上。许多顾客评价说,使用按摩石感觉就像两个人同时在给他们按摩。
- **化瘀消肿:**凉石按摩帮助消除严重的受伤或者炎症的反应造成的肿胀,防止液体渗入伤口。眼部的凉石按摩有助消除浮肿,可以用于面部按摩。
- **止痛:**用凉石按摩可以缓解疼痛,提高疼痛的“门槛”。特别对于将要达到阈值的疼痛,效果明显。将凉石用在受伤的关节上,可以增加关节活动的范围。但是需要谨慎地使用凉石,因为石头的止痛效果可能使你忽略一些受伤后不允许从事的活动。
- **使人精力充沛:**凉石刺激身体,产生一种活力,尤其对那些情绪低落的顾客,凉石的冲击能用于治疗、激发身心系统的活力。凉石也可使一个疲劳的顾客感觉精神焕发。
- **改善大脑的功能:**在面部和太阳穴进行凉石按摩可以帮助顾客改善大脑功能。如果一个顾客要进行考试或者正在完成一个项目,凉石按摩

可以帮助他们清醒头脑。

- **恢复神志:**在一次按摩结束时使用凉石按摩可以使顾客立刻清醒。如果顾客思维模糊,而且必须立即回去工作或者需要开车到很远的地方,使用凉石去完成按摩就显得更加重要。

### 对按摩师的益处

与传统的仅用手来完成的按摩比较,热石按摩对按摩师具有以下功效:

- **增加皮肤的柔软度:**与仅用手按摩相比,用热石按摩皮肤会使肌肉松弛、放松、柔软、滑润。由于有热石的帮助,传统按摩需要花15~20分钟的按摩,热石按摩则仅需要2~3分钟的时间,这不仅节省了体力和时间,并且使按摩师的工作更加轻松。
- **减轻了按摩师双手的工作量:**由于石头的热度舒缓了肌肉紧张,按摩师再用双手按摩就会更加容易。先前需要按摩师的双手来完成的工作,现在由按摩石来代为完成。石头也可以被用作施加压力的工具,做为姆指或其他手指的代用品。因为绝大多数的按摩工具不是热的,所以会感觉很硬,而石头的热度可以缓解其僵硬的感觉。这也让石头变成了更易于接受的工具。
- **延长从业时间:**许多按摩师发现,与不使用热石疗法相比,使用热石按摩后,他们可以继续从事更多年的按摩治疗。
- **增加收入:**一方面,与常规的按摩比,热石按摩收费更高。另一方面,由于热石按摩也让按摩师感觉更加舒服,所以一天之内可以服务的顾客数量也增多了。此外,热石按摩可以留住那些已经对常规按摩感到厌烦的顾客,这样热石按摩自然而然就增加了收入。
- **安抚亢奋的顾客:**许多按摩师想方设法去应付那些在按摩过程中不停地说话或要求不断的顾客,石头的热度能够真正使这类顾客平静和安静下来,让按摩工作容易些。
- **提升活力:**许多按摩师跟我谈到他们的体会时

说,与通常仅仅用手来按摩相比,使用热石按摩后使他们经常感觉更加有活力。无论是石头的原因还是热度的原因,或者简单说是石头发挥了作用,使用热石按摩好像对许多按摩师都有一种增加活力的效果。

■ **温暖关节:**用热石按摩时,热石可以温暖按摩师的手指、手掌、手腕和前臂的肌肉,防止受伤或过度使用关节而产生的习惯性疼痛。

■ **使按摩师自己放松:**按摩石和热度不仅可以使顾客吸收大地的能量,对按摩师也有共同的功效。并且在按摩期间,按摩师可以预先把手石放在自己的口袋或者紧身衣服里面,以达到放松肌肉的目的。按摩师坐在热石上面按摩同样可以吸收大地的能量。

■ **提升竞争力:**对于那些刚刚从事按摩,还不是精通按摩手法的按摩师来说,使用热石按摩可以提高顾客的满意度。热石沿着身体滑过那样让人舒服,石头本身也是那样神奇,它可以带来幻想中的抚摸的感觉。这样就给刚从业的按摩师提供了更多的机会,随着他们按摩经验的增多,他们的按摩能力和水平也会逐步提高。

就如前文提到的,这些只不过是按摩中使用热石和凉石的一些好处,一旦你体验过热石按摩,你将会发现更多的好处。

## 热石按摩的三维处理方法

与使用普通的石头进行按摩不同,三维热石按摩的按摩师需要轻松转动顾客的身体以便能够同时按摩顾客两侧的身体。这种全面接触的处理方式与身体的三维特性是一致的。当身体的某个部位被轻轻托起和拥抱时,整个部位的所有部分都会有同样的感觉。

三维的热石按摩也使按摩师能够利用大地引力和顾客身体的重力对抗石头的压力。这样,按摩师就不需要用力把石头压进顾客皮肤里。在顾客体重允许的情况下,按摩师用手或按摩石从下面

向上托住顾客身体时,肌肉更加容易放松,比按摩师从上面用力按压更有效。这使三维按摩具有灵活多变的特性,而这种特性是传统手法所缺乏的。

近来,许多提供热石按摩的按摩师要求顾客在按摩期间坐起来,躺下或者转向身体另一侧,这样他们可以从身体下面放置或移开石头。而三维按摩方法将教你如何放置和移开石头,在此过程中顾客只管享受而无需配合。你将知道如何自然流畅地把石头融入到按摩的程序中去,而顾客却浑然不觉。

三维的热石按摩也形成了许多整体的原则,是成功施行各种形式治疗的基础。这些形式包括密切关注手与身体接触的方法,重复按摩,减少必要的摆姿势时间去按摩肌肉内部,适当重复按摩身体的各部位,避免顾客疼痛和受伤,确保顾客舒适。在第8~10章将会更加全面地介绍三维热石按摩的原则和技术。

### 特别推荐



“一旦你了解了三维按摩法,你就不会再使用原先的按摩手法了,也不想再用了!你将步入一个全新的世界!三维按摩法不仅会影响你的工作,而且也将影响你生活中的各个方面!”

——阿涅·沃斯侯姆(按摩师)

## 把热石按摩结合到治疗实践中

在三维热石按摩结合到你的实践中之前,应该了解这个方法的几个注意事项。由于热石按摩是一种特殊的服务,它能使越来越多的顾客感到满意,但同时也有许多事情需要优先考虑,不仅包括按摩物品的管理,还涉及到所采用的按摩方法。我们在这里简略提到这几方面,在本书随后的章



节我们将进行细致的讨论。

## 对现存按摩实践潜在的冲击

如同现实生活中大多数情况一样,把热石按摩融入到常规按摩操作中既有优势也有挑战。下面简要介绍热石按摩所包含的内容。

### 优势

把热石按摩加入按摩实践中将会提高按摩师在高度专业化的行业里的竞争力,进而扩展潜在的客源。增加新的按摩方式可以吸引新的顾客,增加老顾客带来的收入,并且有更多的顾客被介绍过来。

由于热石按摩的操作更加简单,按摩师可以服务更多的顾客,而不会伤及自己或感到疲劳,同时顾客也愿意出更高的价钱。这样,通过把热石按摩加入到按摩中,随着顾客数量的增多,收入也随之增高,不论老顾客是否选择新的按摩服务。

有时,从事按摩工作多年之后,按摩治疗也没有什么新意了。而把热石按摩加入传统按摩方法中去,可以使按摩师从工作中得到更多的乐趣。此外,由于热石按摩在释放压力、缓解肌肉僵硬和疼痛方面具有很好的效果,顾客们对按摩师的按摩也会越来越满意,这可以进一步提升按摩师的工作激情和成就感。

除了简单地把热石融入到按摩中之外,也需要把三维按摩方法结合进去,这样不仅仅可以形成自己独有的热石按摩,也可以给常规的按摩带来影响。因为在本书中所教的许多三维处理原则、方法也适用于对于不用石头的按摩。加入三维按摩方法后,不仅可以为顾客提供新的服务,也使顾客对传统按摩手法的满意度大大提高。

### 挑战

虽然把热石按摩加入按摩实践中可以增加收入,但刚开始时还需要一部分资金投入。首选需要

对按摩室的布局做出一些小的调整,还需要购买一些热石按摩的必需品(见3~4章)。另外,如果本书并不是培训项目的一部分,按摩师需要报名参加专业课程或按摩培训班接受培训,以确保按摩师可以安全有效地用热石法来按摩。本书也不能代替实际的操作训练,仅作为训练前,训练期间和训练之后,甚至是整个按摩事业中的一个参考。与传统按摩显著不同的是,热石按摩需要额外的时间和计划来处理按摩石。比如,按摩前,需要一定的时间去加热按摩石,并安排好按摩石摆放的地方;按摩完成后,也需要时间进行清洗。整个热石按摩过程,也需要设计一个流程计划,比如需要计划好按摩石如何摆放,按摩石的温度变化,按摩石的保存以及重复加热,并且一定要注意时间。这种按摩计划会随着工作时间的延长变成习惯性的动作,但仍需要耐心和经验。当开始把热石按摩结合进治疗实践中去的时候,设计按摩计划可能是按摩师需要面对的一个最大的改变。

在此,我要说一句安慰的话……也许一个按摩计划需要耗费大量的思考和休息时间,但顾客也许并不了解这些,而只是沉浸在按摩石所带来的愉悦之中。下面这个故事将给你描述具体情景:

## 特别推荐



我的一位新顾客正在考虑是要做常规按摩还是热石按摩,于是问我哪个按摩的优点更多。我解释说,热石按摩中间会有间断,因为按摩过程中我需要多次离开去取石头,但我保证说,不论怎样,这种按摩带来的好处要远超过间断所带来的不便。然后我让顾客选择,顾客认真考虑后决定尝试热石按摩。为了更好地理解这个故事,需要说明一下我的工作室座落在一条小河边。

大约按摩了45分钟之后,这位顾客说:“我想你将要时不时地离开我去取石头了。”