Terapia das pedras quentes

escrito por Universo e Cultura



Utilizando a energia que vem da natureza, a terapia das pedras quentes permite realizar massagens profundas sem que o paciente sinta qualquer dor. Nesse processo, equilibra os chakras e estimula a saúde do corpo e da mente. Vale a pena conhecer!

Texto • Paula Bianca de Oliveira

Quando os medicamentos não fazem mais efeito, as dores não dão trégua e o estresse já se tornou elemento cotidiano, talvez seja hora de olhar para o chão: a solução pode estar aos seus pés. Com inúmeras funções terapêuticas, as pedras são instrumento fundamental para a chamada terapia das pedras quentes, um tipo de massagem na qual as mãos do profissional não entram em contato com quem recebe o tratamento. Posicionados sobre os chakras, os minerais atuam diretamente no sistema nervoso central, estabelecendo uma comunicação entre a mente e o ambiente externo.

Em altas temperaturas, as pedras – que podem ser vulcânicas, plutônicas ou sedimentares – emanam uma energia vital capaz de melhorar o nível energético de uma pessoa. Ao aquecer os músculos do corpo, a massagem promove a vasodilatação e o relaxamento, aliviando tensões, cólicas e dores musculares. Outro benefício da técnica é a melhora do fluxo de água no organismo e o regulamento do metabolismo, o que pode atuar no combate ao mau funcionamento de órgãos vitais.

Durante o tratamento, a temperatura das pedras é adaptada de acordo com as necessidades de cada paciente. A duração do tratamento também depende muito da necessidade de cada pessoa, mas é recomendável que se faça ao menos três sessões (que duram uma hora e meia, em média), para que o corpo possa absorver a energia e manter seu equilíbrio. De um modo geral, a terapia das pedras quentes tem como objetivo equilibrar o fluxo energético de todo o organismo, proporcionando uma sensação revigorante, que gera alívio, calma e serenidade.

Energia sólida

Apesar de já ser reconhecido no Ocidente como técnica terapêutica, o ato de massagear o corpo com pedras é uma prática milenar. Há registros de que, no antigo Egito, o gesto fazia parte de um ritual de purificação, enquanto no Velho Testamento, também existem passagens que fazem menção à prática.

Para a esteticista Ala Szerman, que trouxe a técnica ao Brasil e é responsável por sua implantação em dezenas de clínicas e spas do país, a origem da terapia das pedras quentes data de 3 mil anos atrás. “Nos períodos de jejum, um grupo de monges chineses utilizava a técnica para aliviar a fome”, conta. As pedras quentes eram colocadas sobre a pele, na região do estômago, aliviando, assim, a sensação de fome. Atualmente, a mesma prática é bastante utilizada em tratamentos para perda de peso, pois além de inibir o desejo de comer também gera a diminuição da ansiedade.

A terapia das pedras quentes trabalha com os recursos da chamada termoterapia – técnica que utiliza altas e baixas temperaturas, com o objetivo de aumentar a circulação sangüínea e, assim, induzir a chegada dos nutrientes às células. Com a aplicação das pedras é possível realizar massagens profundas, sem que o paciente sofra com as dores das massagens convencionais.

Como afirma Ala, “não se trata simplesmente de escorregar as pedras pelo corpo do paciente”. As manobras executadas com pedras quentes permitem a comunicação entre as células nervosas superficiais com todo o sistema nervoso, fazendo com que a energia positiva equilibre perfeitamente corpo e mente. Depois ou mesmo durante a sessão de massagem, é comum que os pacientes entrem num sono profundo. “Em todas as vezes que apliquei a massagem, pude constatar que os pacientes entram num estado ‘alfa’, como se chegassem ao nirvana, experimentando sensações de relaxamento nunca antes alcançadas”, relembra Ala.

Fonte primordial

Por serem os primeiros materiais sólidos conhecidos na Terra, as pedras condensam em seu interior toda a energia e poeira cósmica que deu origem ao Universo. Durante milhões de anos, ao longo de sua formação, elas receberam luz, energia, sofreram com a ação das águas e dos ventos. Dessa forma, acredita-se que elas carreguem em seu interior a verdadeira sabedoria da natureza.

De maneira concreta e energética, elas trazem consigo a nossa memória mais profunda e inconsciente de que pertencemos à Terra da mesma forma que ela também faz parte de nós. Não é à toa que, desde a primeira infância, o contato com as pedras nos traz prazer e bem-estar. “Através da massagem com as pedras quentes, o paciente consegue restaurar sua conexão com o universo, redescobrindo a natureza do seu ‘eu’ verdadeiro”, completa a esteticista.

Tons do arco-íris

Existe uma enorme variedade de pedras que podem ser utilizadas na terapia das pedras quentes. Porém, as mais apropriadas são aquelas que têm, em seu interior, substâncias térmicas capazes

de manter o calor por um longo período. Para uma energização, você pode escolher aquelas que se relacionam com as cores de cada um dos chakras. Confira:

- **Jaspe** (pedra vermelha) – chakra básico
- **Ágata alaranjada** – chakra umbilical
- **Citrino amarelo** – chakra do plexo-solar
- **Quartzo rosa e verde** – chakra cardíaco
- **Sodalita** (pedra azul) – chakra da laringe
- **Quartzo branco** – chakra coronário
- **Ametista** (pedra violeta) – chakra da terceira visão

Fonte: Triada.com.br