

## Chakra Stone Massage: il benessere viene dai sassi!

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Salute](#) » [Medicina alternativa](#) »

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Fin dai tempi più antichi, molti popoli della terra consideravano la pietra lavica ricca di proprietà magiche e taumaturgiche. Spesso venivano utilizzate infatti per diagnosticare vari tipi di malattie, oppure come semplici portafortuna o amuleti da donare alle persone amate.

La moderna pratica del **chakra stone massage** è infatti stata ereditata dalla cultura *Monhè*, antica filosofia in voga presso alcune tribù degli Indiani d'America (anche se il concetto di chakra è prettamente di origine asiatica). Tali popoli ritenevano che le pietre laviche fossero in grado di apportare notevoli benefici sia alla mente che al corpo e un massaggio effettuato con esse potesse rigenerare spirito e organismo. Un vero toccasana per tutti malesseri.

Ma come si svolge una seduta di massaggio chakra? Il "**massaggio**" è qui concepito come una sorta di sentiero, segnato da pietre laviche disposte sui sette principali punti che, secondo la cultura chakra, sono collegati ad alcuni organi, responsabili di diverse funzioni del nostro corpo. Tali organi sono la ghiandola pituitaria, la ghiandola pineale, timo, pube, ghiandole surrenali, pancreas e tiroide). Il massaggio combina però le proprietà della pietre laviche con quelle del **massaggio ayurvedico** attraverso movimenti fluidi, lenti rilassanti e avvolgenti. Tali movimenti aiuterebbero il corpo e lo spirito a rinfrancarsi dallo [stress](#) quotidiano. Il termine "*Ayurveda*" deriva dall'antico sanscrito e significa letteralmente "*scienza della vita*". Si tratta della medicina tradizionale di origine indiana (ma praticata in molti altri paesi del meridione asiatico) che ha il fine di aiutare i malati a curarsi in modo autonomo e le persone sane a mantenere intatto il loro [benessere](#) prescrivendo alcune regole grazie alle quali prevenire i malanni.

### Le fasi del massaggio.

Il massaggio chakra può essere effettuato con **pietre** (sempre laviche) calde o fredde. Il massaggio maggiormente diffuso è quello a caldo, in cui le pietre sono preriscaldate in [acqua](#) bollente ad una temperatura di circa 65° - 70°. Esso si fonda quindi sul principio fisico dello scambio di calore. Cedendo lentamente calore al nostro corpo, le pietre curano diverse patologie con interventi efficaci

ma assolutamente non invasivi.

Il più delle volte, assieme alle pietre laviche, gli esperti di massaggio chakra usano spalmare sul corpo del paziente alcuni **oli essenziali**, totalmente naturali quindi, specifici per le zone da curare. La combinazione fra calore e olio permette all'organismo di ricevere i benefici delle pietre laviche in maniera più immediata.

Come abbiamo già detto sopra, il chakra stone massage può essere eseguito anche con pietre laviche a **freddo**. Tuttavia, per aumentare gli effetti benefici, gli esperti utilizzano pietre di quarzo, precedentemente poste in un congelatore. Tale tipologia di massaggio è particolarmente indicata per gli sportivi, mentre è sconsigliata per coloro che presentano capillari fragili.

Ma quali sono in dettaglio gli effetti benefici di questa pratica? In realtà ce ne sono vari ma principalmente il chakra stone massage tende a: rilassare i muscoli contratti, migliorare la circolazione del sangue, migliorare il metabolismo e la digestione, sbloccare le tensioni della colonna vertebrale, conferire elasticità e morbidezza alla pelle, aiutare l'organismo ad espellere tossine, migliorare le articolazioni, smaltire lo [stress](#), aiutare a prevenire cellulite e ritenzione idrica. Chi ha provato tale massaggio assicura che, al termine del trattamento, ci si trova in una condizione di grande [benessere](#), accompagnato da una sensazione di **totale relax** sia fisico che mentale.

### Un po'di filosofia!

Vediamo ora quali sono le basi e i principi su cui si fonda il chakra stone massage. I chakras, letteralmente "ruote", sono dei **punti di energia** che si aprono nel momento in cui l'energia del nostro corpo entra in contatto con quella dell'Universo. Sette sono i chakras principali ma nel nostro corpo ce ne sono ben 144. Secondo la tradizione, lo stress fisico e mentale, le preoccupazioni, le ansie e i malesseri in genere, tendono a "chiudere" i chakras creando **squilibrio energetico all'interno del nostro corpo**. La medicina ayurvedica e il chakra stone massage, assieme alle altre pratiche tradizionali orientali, tendono ad "aprire" i chakra ristabilendo l'equilibrio originario. I chakra sono disposti sulla colonna vertebrale ma hanno il loro corrispettivo anche nella parte anteriore del nostro corpo. Tutti i chakra sono attraversati dall'energia *Kundalini*, che, nella tradizione, rappresenta una vera risorsa energetica, potenzialmente inesauribile.

Nando Merisi