

Curso de Pedras Quentes

O que é Pedras Quentes?

- Técnica terapêutica que utiliza tanto pedras quentes como frias para massagear o corpo e trazer equilíbrio a saúde e bem estar para paciente.
- As manobras utilizadas na técnica são herança da massagem sueca e do shiatsu.
- Alterando a aplicação no corpo de pedras frias e quentes, conseguimos obter uma sinergia, reações fisiológicas e orgânicas que fazem muito bem.
- As pedras são dispostas ao longo dos músculos, no intuito de transmitir energia que religa a força interior.
- As pedras sobrepostas em pontos estratégicos, harmonizam os chakras, promovem o relaxamento físico e mental, equilibra o sistema nervoso e recupera a energia vital entre outros benefícios.



- A terapia das pedras quentes é a aplicação de termoterapia, utilizando pedras na massagem do corpo. Elas causam um efeito penetrante e alternado com pedras extremamente quentes e frias, que deslizam sobre o corpo, conseguindo produzir reações fisiológicas e orgânicas de mais alto benefício para o ser humano.
- A temperatura é adaptada individualmente para cada caso, sendo que as pedras ao caminharem sobre os músculos transmitem uma energia que religa a força interior.
- É um método contemporâneo de técnicas multifacetadas, baseado na termoterapia de temperaturas quentes e frias, visando beneficiar o 3 organismo por inteiro. Elas produzem respostas sedativas e reenergizadoras.
- Há muitas variedades de pedras que se pode utilizar nas massagens, as mais apropriadas são as que têm, no interior substâncias térmicas para manter o

calor por longo período. Com as pedras frias a mais indicada é a pedra de mármore.

INDICAÇÕES

- **EDEMA / MÁ CIRCULAÇÃO:** colocar na planta dos pés pedras frias e massagear a perna com pedra quente (**contraindicado para quem tem problemas de varizes**). O contraste térmico ativa a circulação, melhorando o edema, dores nas pernas, etc.
- Pedras vulcânicas, técnicas de massagem e óleos aromáticos são os ingredientes que estão na base de uma experiência única e relaxante, conhecida como massagem de pedras quentes, termoterapia ou massagem geotermal. Independente do nome, o que realmente interessa é o total estado de relaxamento que vão viver durante os 60 a 90 minutos que pode durar esta viagem ao paraíso.

As manobras clássicas da Massagem baseiam-se em duas variáveis; velocidade e pressão.

Tipo de massagem	Velocidade	Pressão
D.L.M		
Massagem Redutora		
Massagem Relaxante		

PEDRAS COM HISTÓRIA

A massagem de pedras quentes foi uma das surpresas trazidas pela proliferação dos spas e a introdução de tratamentos de corpo e mente bem apetecíveis. Apesar de ser uma técnica contemporânea, no fundo, este é um segredo que foi muito bem guardado durante séculos, uma vez que os componentes medicinais das pedras têm vindo a serem explorados desde há milhares de anos pelas civilizações antigas da China, Egito, Índia e África, sem esquecer alguns dos povos milenares da Europa e América.

- A Terapia de Massagem Geotermal com Pedras Quentes e Frias ou também chamada só de Massagem Geotermal, nasceu no Oriente há aproximadamente dois mil anos. Inicialmente foi muito utilizada pelos monges Tibetanos, principalmente nos períodos quando estes efetuam longos jejuns.
- As Pedras Quentes eram colocadas sobre o estômago e o abdômen, proporcionando assim uma sensação de saciedade diminuindo a fome, além de potencializar e energizar o corpo, aliviar gastrites e controlar a ansiedade.

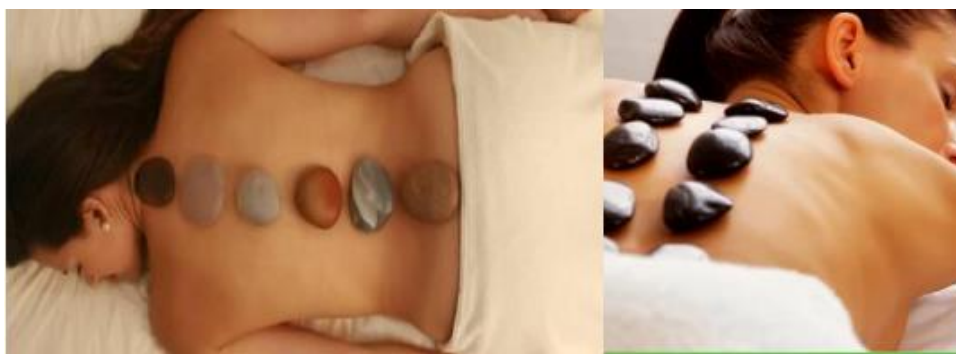
O SEGREDO DAS PEDRAS

Cada vez mais aperfeiçoada e divulgada, hoje a massagem de pedras quentes é uma terapia que implica a disposição e fricção de pedras no corpo. O segredo destas pedras – ricas em sais minerais – está na herança energética que carregam e que remonta há milhões de anos, mas também na sua capacidade de reter o calor. Lisas e macias, estas pedras de basalto, como também são conhecidas, são o resultado do processo natural de arrefecimento após a libertação de lava vulcânica.

Com formatos e tamanhos distintos, as pedras são escolhidas em função da zona do corpo onde serão aplicadas, uma vez que devem encaixar na perfeição.

UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL

Num ambiente tranquilo e aconchegante, a terapeuta começa por fazer-lhe uma massagem leve, normalmente com óleos que, para além de induzir o relaxamento muscular, vai preparar o corpo para receber as pedras, que entretanto encontram-se em aquecimento. Uma vez quentes, as pedras são dispostas ao longo da região vertebral, mas também no rosto, braços, pernas, mãos e pés, ou seja, em qualquer zona do corpo que necessite de ser tratada.



- A composição vulcânica das pedras, assim como o calor que delas emana, é o suficiente para penetrar pele e músculos, descontraindoos e incentivando a circulação sanguínea.
- O massagista poderá ainda concentrar a ação das pedras nos pontos mais propícios à acumulação de tensão; e recorre a técnicas de Shiatsu e/ou movimentos de massagem sueca para potenciar o efeito das pedras quentes sobre o corpo.
- Para além das suas propriedades terapêuticas, que praticamente dispensam o recurso à pressão manual de uma massagem básica, os “poderes milagrosos” destas pedras quentes residem na sua capacidade de induzir um estado de relaxamento puro – o estado Alfa – que não raras vezes provoca uma fase sedativa.
- No final, e com as energias naturais renovadas e reequilibradas (o que, por sua vez, fortalece o sistema imunológico), quem se beneficiou de uma massagem de pedras quentes aponta ainda outros resultados duradouros: uma sensação de bem-estar espantosa, alívio total do stress, melhorias na capacidade de concentração, serenidade espiritual e emocional no fundo, um equilíbrio completo entre corpo e alma.



QUENTE E FRIO

O que muitas pessoas desconhecem acerca desta massagem é que, para além das pedras quentes, também podem ser utilizadas pedras frias. A reação térmica que a disposição alternada de pedras quentes e frias desencadeia é conhecida como homeostasia, ou seja, a forma que o organismo tem de ordenar os seus desequilíbrios interiores.

Os resultados são efeitos fisiológicos e orgânicos positivos, que contribuem para corpo e mente sã – uma ação duplamente eficaz, que permite a recuperação física e psíquica.

As pedras quentes produzem efeitos tão benéficos como:

- ✓ Relaxamento muscular;
- ✓ Vasodilatação, aumento da irrigação sanguínea;
- ✓ Desintoxicação dos órgãos internos, aumenta o metabolismo celular;
- ✓ Relaxante tranquiliza o sistema nervoso, anti-stress, reduzindo significativamente os níveis de stress.

As pedras frias, por sua vez, não ficam nada atrás:

- ✓ Atuam como estimulante;
- ✓ Tonificam os músculos;
- ✓ Restabelecendo a energia vital, melhorando as funções orgânicas.

Com múltiplos benefícios, começando pelo efeito “escape” de um quotidiano agitado e marcado pelo stress e falta de tempo, a termoterapia está ainda recomendada para quem sofre de dores musculares e menstruais, obstipação e perturbações do aparelho digestivo, má circulação, problemas relacionados com as vias respiratórias, cansaço, depressão e ansiedade.

TÉCNICA – TERAPIA DAS PEDRAS QUENTES

Essa técnica envolve a colocação de pedras quentes (temperatura entre 40° e 50°) em pontos estratégicos do corpo, como os chacras (centros magnéticos, que, segundo o hinduísmo, captam, armazenam e distribuem a energia).

Acredita-se que estão relacionados a órgãos e glândulas) e pontos específicos da coluna. Mas a diferença está na combinação entre as pedras quentes e técnicas de massagem como shiatsu, reflexologia e drenagem linfática.

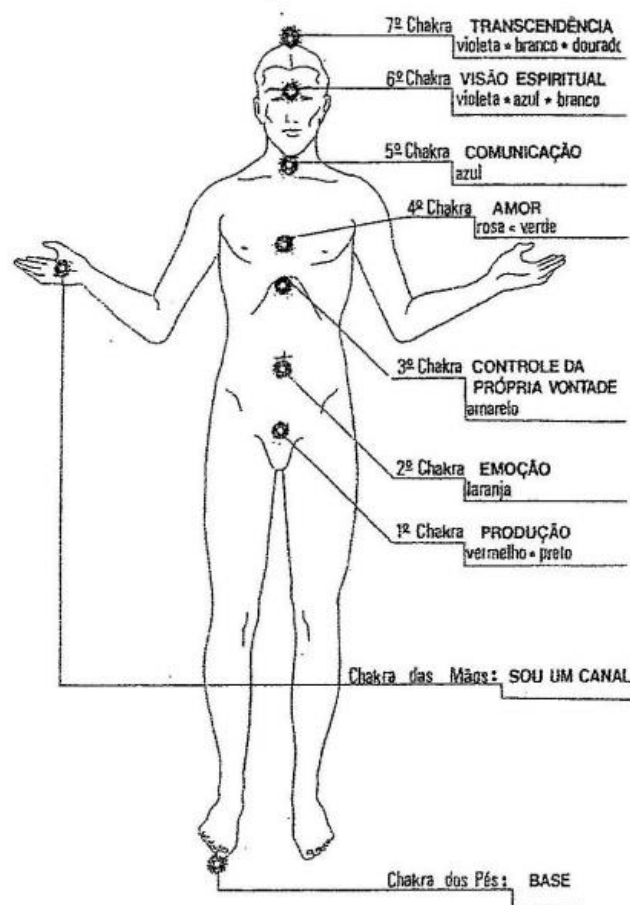
BENEFÍCIOS DA TERAPIA

- A aplicação das pedras permite que se realize massagem profunda sem dores da massagem convencional.
- O calor aplicado também vai atuar em profundidade.
- Através do aquecimento liberam energia acumulada no seu interior, devolvendo ao ser humano a força vital.
- A aplicação das pedras quentes desobstrui as vias energéticas propiciando a penetração dessa energia.
- A termoterapia quente e fria aumenta a circulação levando os nutrientes à cada célula do organismo, acelerando a energia vital, oxigenando o cérebro, reduzindo o nível do estresse e equilibrando a emoção.

Tempo:

Uma sessão de terapia das pedras quentes dura aproximadamente uma hora e aconselha-se fazer uma vez por semana.

- As pedras são dispostas ao longo dos músculos, no intuito de transmitir energia que religa a força interior. A aplicação é profunda.
- A pedra transmite calor a até 4 cm abaixo da pele e de maneira difusa, o que intensifica e prolonga os efeitos.
- O tamanho e o tipo de pedra variam com a manobra e o local do corpo. Há pedras com a curvatura da planta dos pés e outras que se encaixam sobre o estômago. As pedras podem ser colocadas no chão seguindo a linha dos chacras.
- Outra disposição eficaz: os seixos ficam em lugares correspondentes a sacro, pescoço, e pontos entre a coluna e as escápulas.
- O quartzo verde é o mais usado, pois possui propriedades curativas. O quartzo e outros cristais permanecem quentes por mais tempo.



COMO UTILIZAR AS PEDRAS

Existem três maneiras de utilizar as pedras:

- Técnica do quente-frio:

Consiste no aquecimento de uma pedra e no resfriamento de outra, colocando-as sobre pontos precisos durante alguns segundos e, em seguida, invertendo suas posições várias vezes.

- Aquecer as pedras:

Prática mais empregada em estética, na qual se utiliza as pedras como instrumento de massagem. As pedras podem ser aquecidas. Escolha aquelas de cor escura, que possuem propriedades de condutividade térmica muito importante (permanecem mais tempo aquecidas). Para um tratamento com pedras frias, é preferível a utilização de quartzo branco, as quais esfriam muito no congelador. Caso se queira alternar uma massagem com pedras quentes e

frias, é melhor começar com as pedras quentes, para produzir vasodilatação, e terminar com as pedras frias, para contrair os poros.

- Utilização de pedras sobre os diferentes pontos de acupuntura:

Por meio de pressões simples ou da utilização da moxibustão – tratase do aquecimento das pedras com um sistema de incenso, a fim de difundir o calor suavemente nas pedras.

CONTRA INDICAÇÕES DA MASSAGEM

Para toda técnica de tratamento existem certas atenções e algumas contra indicações específicas.

Lembre-se que nenhuma técnica é “milagrosa”, e se os efeitos ou sintomas não passarem, procure um especialista o mais rápido possível.

- As contra indicações específicas da massagem com as pedras quentes são todas onde existem problemas circulatórios: má circulação sanguínea ou fragilidade capilar;
- Não se deve realizar a massagem, ou exercícios respiratórios após as refeições ou exercício físico exaustivo.
- Não se deve realizar a massagem em feridas diretamente, ou em áreas com a presença de micoses, trombozes, ou pressão muito forte em áreas com varizes, áreas inflamadas, erupções e hematomas.
- Massagem em grávida – uma atenção muito especial para os três primeiros meses de gravidez, aonde é especialmente contra indicado a massagem no abdômen.

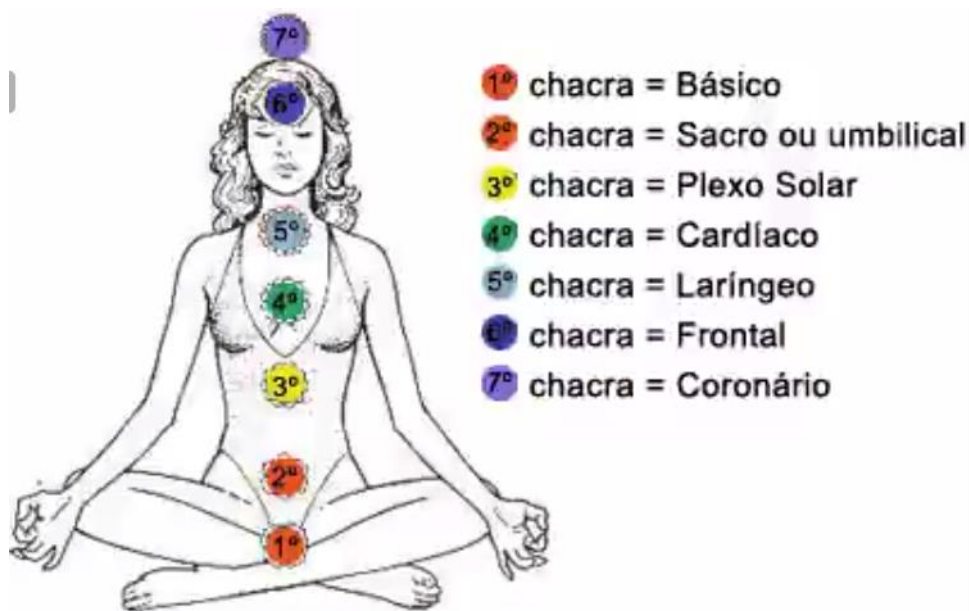
Antes de iniciar o tratamento é necessário fazer uma avaliação (ficha de anamnese)

LIMPEZA DAS PEDRAS

Lavar as pedras em água corrente (pia), com um sabão neutro para retirar o óleo, deixá-la abertas em cima de uma toalha para tomar banho de sol ou lua.

Enxugar passando um pano com álcool 70.

OS CHACRAS PRINCIPAIS:



1 – Primeiro Chakra: (básico) – de nome oriental “Muladhara”.

Localiza-se no púbis.

Está ligado às glândulas sexuais.

Época de formação: desde a concepção até o primeiro ano de vida.

É responsável pela reprodução e pela nossa sobrevivência.

Elemento: Terra.

Cor: vermelho e marrom, associadas a terra.

Pedras vermelhas: calcita vermelha, rubi e jaspe.

Pedras marrons: galena, Magnesita e madeira petrificada.

Pedras pretas: turmalina preta, ônix, hematita e o crisântemo.

Aromas: cedro e cravo.

Emoções: autoconfiança, auto estima, orgulho, desejo e sensualidade, paixão e agressividade.

O bloqueio desse chacra se manifesta nestas áreas: trabalho, carreira, finanças, lar, situação de vida, segurança, desnutrição e sexualidade.

Por esse chacra podemos energizar as pernas e os pés.

É o chacra que corresponde aos ossos, coluna vertebral, dentes, unhas, ânus, reto, intestino grosso, intestino delgado, próstata e construção celular.

É a nossa força vital, reprodutora dos instintos, do vigor, da força do prazer da vida e da energia criativa.

O desequilíbrio provoca dor de cabeça, enxaqueca, alergias, bloqueios do estímulo sexual, perda de virilidade, distúrbios na bexiga, próstata, testículo, intestinos, colón e reto, acúmulo de energia nos joelhos e nas plantas dos pés e das pernas.

Para ajudar o equilíbrio desse chacra, coma raízes

2 – Segundo Chacra: (esplênico ou sexual) – de nome oriental “Suadisthana”.

Localiza-se à esquerda e abaixo do umbigo.

Associado ao baço.

Época de formação: segundo ano de vida.

Responsável pela intuição e decisão.

Elemento: Água.

Cor: laranja.

Pedras: cornalina, citrino laranja, crisocola, coral.

Aroma: Ilang-Ilang, sândalo.

Emoções: solidão, isolamento, necessidade de isolamento, injustiçado, carência afetiva, amargura, insegurança, insatisfação.

O bloqueio desse chacra se manifesta em: culpar pessoas, tomada de decisões, isolamento, problemas emocionais, problemas femininos.

Responsável pela vitalidade, ânimo, alegria de viver e equilíbrio. Sua energia é tanto passiva como receptiva.

Correspondem aos quadris, órgãos de reprodução, rins, sangue, linfa, sucos digestivos e produção de esperma, glândula supra-renal, alterações de peso, distúrbios alimentares, cistos, tumores, concepção, gravidez e ovários.

Seu desequilíbrio provoca carência, negação ou recusa da sexualidade, instintos reprimidos.

Para ajudar no equilíbrio desse chacra, procure comer verduras.

Obs: Nos dois primeiros chacras, o fluxo de energia dirige-se para baixo; nos demais para cima.

3 – Terceiro Chakra: (umbilical ou do plexo solar) – de nome oriental “Manipura”.

Localiza-se dois dedos acima do umbigo.

Suas glândulas: pâncreas, fígado, supra-renais.

Época de formação; terceiro ano de vida.

Responsável pela digestão e nutrição.

É o nosso centro gerador de energia.

Elemento: Fogo.

Cor: amarelo.

Pedras: citrino amarelo, topázio, âmbar, olho-de-tigre.

Aroma: lavanda, rosmaninho e bergamota.

Emoções: raiva, desesperança, desespero, sensação de impotência, fracasso, depressão, pessimismo, desânimo, apatia, frustração.

Corresponde à parte inferior das costas, sistema digestivo, estômago, fígado, baço, vesícula biliar e sistema nervoso vegetativo.

É responsável pela revitalização do corpo físico e etéreo.

Seu desequilíbrio gera medo, capta raiva e inveja, provocando dores de estômago, enjoo e gastrite, problemas no fígado, estômago, pâncreas, vesícula biliar, baço, diabete, alergia, além de problemas na parte central da coluna.

Para ajudar no equilíbrio desse chacra, procure comer frutas

4 – Quarto Chakra: (cardíaco) – seu nome é oriental “Anahata”.

Localiza-se no centro do peito, na altura do coração.

Glândula: timo.

Época de formação: quarto ano de vida.

Responsável pela emoção.

Elemento: ar.

Cor: verde e rosa.

Pedras: quartzo rosa, esmeralda, turmalina, jade, turmalina rosa, melancia, crisoprásio.

Aroma: óleo de rosas.

Emoções: amor por si mesmo, compaixão, gratidão, traição, rejeição, alegria, tristeza, desejo, ânsia/vontade.

Sua função é regular coração, sistema respiratório, sistema imunológico.

Está associado ao coração, parte superior das costas, seios, cavidade torácica, pulmões, sangue, circulação sanguínea, pele, coluna dorsal e sistema imunológico.

Responsável pelos sentimentos e emoções, a capacidade de sentir e expressar amor.

É o chakra da mediunidade, compaixão, resignação e amizade.

Seu desequilíbrio causa desconfiança, falta de amor próprio, baixa autoestima, sentimento de culpa, mágoas, desgostos, tristezas, sentimento de solidão e abandono.

É o que faz a ligação dos chacras inferiores, físicos e emocionais, com os superiores, mentais e espirituais.

O chakra secundário “palmar”, localizado na palma das mãos, está ligado ao coronário.

Ter na mão esquerda um cristal de quartzo de uma ponta virada para cima e na direita outro, pata baixo, permite que a corrente energética se estabeleça entre os chacras.

Sempre se recebe energia com a mão esquerda e se passa com a direita e a energia flui passando pelo coração.

Para ajudar no equilíbrio desse chacra, procure comer mel e arroz integral.

5 – Quinto Chakra: (Laríngeo) – seu nome oriental é “Visudha”

Localização: situa-se entre a cavidade do pescoço e a laringe (garganta).

Glândula: tireoide e paratireoides.

Época de formação quinto ano de vida.

Responsável pela comunicação e a consciência do eu.

Elemento: éter, que é o ar do espaço sideral, existente acima da crosta terrestre.

Cor: azul claro e vivo.

Pedras: água marinha, turquesa, calcedônia, ágata azul rendada, topázio azul.

Aroma: sálvia e eucalipto.

Emoções: inveja, ser crítico, sentir-se inferiorizado, ser ignorado, ser mal interpretado, bondade/maldade, honestidade/mentira.

Função: é o chacra da comunicação, é o centro da expressão da capacidade humana. Por meio da fala, expressa os sentimentos do cardíaco.

O chacra laríngeo está relacionado com a nossa autoestima, é nele que concentramos nossa responsabilidade, autocrítica e culpa, sentimentos que reduzem nosso nível energético.

Quando o chacra se encontra equilibrado, temos a capacidade de transmitir sabedoria e verdade.

Quando desequilibrado, há dificuldade de refletir sobre os sentimentos, perturbando a comunicação entre a cabeça e o corpo.

Faz a pessoa responder agressivamente, aos berros ou se calar de vez. Para ajudar a equilibrar esse chacra, evite comer sal

6 – Sexto Chakra: (frontal ou da terceira visão) – seu nome oriental é “Ajna”.

Localização: entre as sobrancelhas.

Glândula: hipófise.

Época de formação: sexto ano de vida.

Responsável pela visão e pelas nossas convicções e percepções.

Cor: índigo e púrpura.

Pedras: lápis lazúli, sodalita, safira índigo, azurita, apatita azul, turmalina.

Aroma: hortelã e jasmim.

Emoções determinação, orgulho/humildade, presunção, mania de perseguição, obsessão, teimosia.

Função: inteligência.

É responsável pela clarividência, raciocínio lógico, concentração, comunicação mental e intuição.

Quando equilibrado, permite a fusão com o nível cósmico ao canalizar a energia para os níveis superiores, e atinge os níveis do inconsciente quando canaliza as energias para seu interior.

As primeiras manifestações do desenvolvimento desse chakra, chamado terceiro olho, aparecem durante as meditações ou em sonhos.

Pessoas que o tem mais desenvolvido podem apresentar clarividência.

Quando está desequilibrado, torna as pessoas radicalmente racionais ou então faz com que as pessoas misturem seus sonhos e fantasias com a realidade.

Para ajudar no equilíbrio desse chakra, fazer exercícios respiratórios e usar a cor azul índigo no vestuário e no ambiente.

7 - Sétimo Chakra: (coronário ou coroa) – seu nome oriental é “Sahasrara”.

Localização: no topo da cabeça.

Glândula: pineal.

Época de formação: sétimo ano de vida.

Responsável pela espiritualidade.

Cor: violeta, branco ou dourado.

Cristais: ametista, cristal de rocha, diamante, quartzo transparente, pirita.

Aroma: Líbano e lótus.

Emoções: veneração, felicidade, êxtase, sentir-se aceito, imitação perdão e dúvida.

Função: é o chacra das ideias, dos projetos, da sabedoria e da inspiração; conecta-se diretamente com a energia divina, através do eu superior.

Quando esse chacra está harmônico, ele transforma seu eu individual em eu universal.

Quando o chacra está muito fechado, ele nos leva ao 23 sentimento de insegurança e desorientação.

O medo da morte também é uma constante.

Para ajudar no equilíbrio desse chacra, faça orações, utilize a energia dos cristais de quartzo.

Chakra dos pés

- Localizam-se na sola dos pés;
- São os chacras da base, da terra;
- Responsáveis por nos manter em contato como nossa condição de ser humano;
- As cores referentes a estes chacras são preto e fumê;
- Poderão ajuda-lo nos casos de insegurança, falta de apoio.

Chakra das mãos

- Localizam-se nas palmas das mãos;
- São os chacras da utilização energética como canal ou instrumento;
- Responsáveis pela capacidade de equilibrar a energia, pela capacidade de absorvê-la ou expurgá-la, dependendo da necessidade;
- A cor será referente à intenção. No entanto, a branca é aconselhável, por se tratar de cor polivalente, assim como a verde e a ametista para a intenção de cura.

Prática:

PREPARAÇÃO PARA O TRATAMENTO – PROCEDIMENTOS

- Integração com o paciente;
- Abertura;
- Deslizamento com as mãos em todo o corpo.

As manobras relacionadas abaixo deverão ser realizadas de três a sete vezes em cada parte do corpo a ser massageada, utilizando o peso das pedras e não o peso da mão.

1 – PÉS

- Passar o óleo;
- Amassamento nos pés e dedos;
- Pressão e descompressão nos pontos energéticos;
- Movimento circular no maléolo;
- Amassamento no dorso;
- Rolamento entre os dedos com as pedras;
- Coloque uma pedra entre cada um dos quatro dedos.

2 – PERNAS

- Deslizamento superficial com duas pedras;
- Movimento circular nas laterais, subindo com pressão e descendo deslizando;
- Movimento vai-vem;
- Amassamento.

3 – JOELHOS

- Movimento circular na lateral e em volta;
- Drenagem nas laterais.

4 – COXAS

- Deslizamento superficial;
- Movimento circular nas laterais;
- Movimento vai-vem;
- Amassamento;
- Deslizamento até o joelho (acima do joelho, cruzar os braços);
- Dobrar a coxa, fazendo amassamento na região da safena;
- Finalização com deslizamento.

5 – ABDÔMEN

- Tirar as pedras;
 - Passar o óleo;
 - Deslizamento superficial;
 - Movimento vai-vem no centro e laterais;
 - Movimento circular em volta do umbigo;
 - Modelar cintura;
 - Amassamento;
 - Alongamento com vibração
- reto abdominal.

6 – COLO

- Massagear o colo, ombro e pescoço.

7 – BRAÇOS

- Massagear as mãos e dedos;
- Movimentos circulares;

- Movimento vai-vem;
- Dobrar os braços;
- Deslizamento;
- Movimento vai-vem;
- Amassamento.

8 – FACE

- Deslizamento testa, face e queixo;
- Amassamento.

9 – REGIÃO POSTERIOR

- Deslizamento;
- Movimento circular nas laterais;
- Movimento vai-vem;
- Pressão e descompressão na área da safena;
- Movimento em forma de “oito” (cruza e sobe);
- Deslizamento até o joelho, cruzar os braços acima do joelho;
- Drenar inguinal;
- Movimento vai-vem na perna toda;
- Amassamento;
- Dobrar a coxa fazendo amassamento na região da safena.

10 – CULOTE – GLÚTEO

- Movimento circular;
- Movimento vai-vem na região do culote;
- Sobe com pressão e desce deslizando;
- Amassamento.

11 – COLUNA

- Massagear em movimentos circulares na região lombar;
- Alongamento lombar em direção da inguinal;
- Deslizamento até a cervical. Contorna trapézio e desce pela lateral;
- Massagear o trapézio;
- Movimento vai-vem;
- Alongamento;
- Trabalhar a escápula;
- Fazer movimento em forma de “oito” com a pedra;
- Vibração (posição do terapeuta atrás da cabeça do paciente);
- Finalização em movimento livre.

Obs. 1: Usar somente o peso das pedras, e não da sua mão.

Obs. 2: Caso seja detectadas zonas de tensão, coloque uma pedra sobre a zona crítica e bata nela suavemente com uma segunda pedra. Ao término da massagem, finalizar com toalhas quentes aromatizadas. As toalhas potencializam a massagem. Fazer alongamento com o paciente assentado na maca

Bibliografia

- BAER, Dr. Randall N. e BAER, Vicki Vittitow. Cristais portais de luz. Os cristais como instrumentos para a autotransformação. Editora Objetiva.
- BIANCARDI, Rosa Maria. Cristais um universo em suas mãos. Editora Alfabeto.
- BOSTROM, Francisco. A sabedoria das pedras. O poder dos cristais na conquista da saúde, do amor e da energia positiva. Editora Best Seller.
- CAVALCANTI, Virgínia e FRÉDERIC. Cristal não é aspirina ou o pulo do gato. Editora objetiva.
- HALL, Judy. A Bíblia dos Cristais. O guia definitivo dos cristais. Editora Pensamento.

- MARTINS, Ednéa Iara S. Pontos de Acupuntura. Guia ilustrado de referência. Editora Roca.
- RAPHAEL, Katrina. A cura pelos cristais. Como aplicar as propriedades terapêuticas dos cristais e das pedras preciosas. Editora Pensamento.
- TEIXEIRA, Wilson. Decifrando a Terra. Oficina de textos.
- TSUGUO, Katotani. Shiatsu na estética. Editora Andrei.
- Revista Bons Fluidos.
- Revista Personalité.
- Revista Seja Leitura corporal.
- Revista Esoterismo da Editora Abril.