



ASHRAM

— Наталья Османн проводит занятие по литозвукотерапии в well-being-пространстве **Ashram**



— Подвеска **Messika Lucky Move** с лазуридом — камнем, символизирующим таинство и загадку



— Подвеска **Messika Lucky Move** из розового золота с бирюзой, отвечающей за свободу и любознательность

MESSIKA

клась трендом, что в прошлом году издала книгу «Новый каменный век». Кэрол рассказывает: «Камни — это целое движение, это мода, и они — повсюду! У многих брендов с ними давняя история: еще в 1980-х Cartier использовали самоцветы, такие как коралл, опал и ляпис, в линии украшений и аксессуаров Art Deco. Сейчас тренд вновь набирает обороты». Бренд актрисы и альтернативного бьюти-гуру Гвинет Пэлтроу Goor и ее Netflix-проект The Goor Lab продолжают активно расти и оцениваются уже в \$250 млн, несмотря на критику за продвижение товаров, польза которых не доказана официальной медициной, в том числе нефритовых и кварцевых яиц для повышения сексуальной энергии и баланса гормонов. В чем причина столь широкого распространения кристаллотерапии и внимания к ней международных инфлюенсеров и знаменитостей? Во-первых, это красиво. Во-вторых, дело в закрепившихся мировых трендах — холистическом подходе к здоровью человека и синкретизме. Полина Сохранова и Анна Биневская, основательницы магазина Quartz Store, пишут в своем блоге, ссылаясь на исследования социологов: «Миллениалы гораздо больше интересуются камерными духовными практиками, чем организованными религиями... Профессор Юваль Ной Харари в книге “Sapiens. Краткая история человечества” отметил, что мы живем в эпоху, когда сливаются воедино несопоставимые ранее образы мышления, культы и вероисповедания. Ритуалы с кристаллами на этом фоне становятся популярны, так как позволяют смешивать элементы разных традиций в индивидуальном порядке».

Ненаучный дар

Официально академическое научное сообщество относит литотерапию к категории альтернативной медицины. Современные минералогия и кристаллография не дают подтверждений воздействия минералов на живые организмы или возможности камней влиять на структуру пищи, воды и прочих веществ и средств, в том числе косметических.

С ними вряд ли согласится соосновательница travel-проекта Follow Me To Наталья Османн, этой осенью открывшая модное столичное well-being-



— Кольцо **Messika Lucky Move** с малахитом, камнем, дарящим искреннюю энергетику и очарование

пространство Ashram. В студии можно не только приобрести кристаллы и камни для себя и в подарок, но и записаться на занятия по литозвукотерапии. Наталья, давно верящая в силу камня, училась у литозвукотерапевта Лилии Лито, которая больше 15 лет работает в этом направлении. Сомнений в исцеляющем эффекте минералов и звука кристаллов у Лилии нет: «За годы практики я убедилась, что кристаллы работают в звуковой форме не хуже, чем если их класть на тело или носить с собой. Звук чаши с правильно восстановленной кварцевой решеткой, такой как у Sound Galaxy, обладает массой обертоновых частот, которые производят основную работу с телом». Результат звукокристаллотерапии: общий уровень тревожности может снижаться на 65%. Лилия объясняет это тем, что под звук чаши расслабляется мозг, за ним — психика и физическое тело, и человек входит в состояние, которое сейчас принято называть медитативным, или ресурсным.

Те, кто мечтает о подобном состоянии, могут не только обратиться за подбором камней: сочетая техники литотерапии и сакральной геометрии, Лилия создает персональные мандалы из кристаллов, а также индивидуально подбирает хрустальные чаши Sound Galaxies.

Впрочем, даже тем, кто не особо верит в силу кристаллов и камней, в качестве подарка они понравятся. Охлажденные в морозилке ролики для лица из обсидиана действительно уменьшают отеки. Поющие чаши, в конце концов, можно рассматривать как объект дизайна (узор каждой выполняется вручную художником по стеклу Патриком Ротом и не повторяется) и использовать в быту, а трубочки для стаканов из стали и розового кварца точно придутся по душе борцам с пластиком во имя экологии. Не говоря уже о мандалах из камней, которые впишутся почти в любой интерьер, даже если хозяин не входит в круг ценителей энергетических практик. И конечно, не стоит забывать про ювелирные украшения из драгоценных металлов с камнями первого ряда и самоцветами, например Messika (марка уделяет большое внимание подбору камней «со значением»). В конце концов, бриллианты, изумруды и рубины — тоже минералы. А уж их благотворное влияние на настроение никаких доказательств не требует.