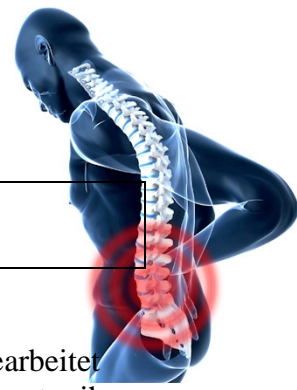


# Hot-Stone-Massage



Keiner kann heute mehr genau sagen, wer zuerst mit warmen oder heißen Steinen gearbeitet hat. Vielleicht waren es schon unsere Vorfahren, die sich vom Feuer einen Stein mit unter ihr Fell genommen haben, weil sie einfach gefroren haben, vielleicht hat eine Mutter ihrem Kind einen warmen Stein auf den Bauch gelegt, weil es Krämpfe hatte oder um es zu beruhigen? Der Ursprung ist also nicht mehr zu erfahren.

Die Hot-Stone-Massage (HSM) wird im Bereich des körperlichen und seelischen Heilens eingesetzt. Mit Hilfe dieser faszinierenden Massagetechnik wird in sehr kurzer Zeit eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht. Die Verbindung aus Massage, Wärme und Energiearbeit kann bei Patienten Heilung auf ganzheitlicher Ebene (Körper, Geist und Seele) bewirken!

Die HSM kann als alleinige Behandlung in Form einer Ganzkörper- oder als Teilbehandlung eingesetzt werden. Als Teilkörperbehandlung tritt sie meistens als Rücken-, Bein- oder Gesichtsmassage auf. Des Weiteren kann man auch noch unterscheiden, ob die HSM entspannend, therapeutisch oder kombiniert eingesetzt werden soll.

Sie lässt sich auch hervorragend mit anderen Therapien kombinieren. So ist der Gebrauch von heißen und kalten Steinen in der klassischen Massage, der Krankengymnastik, aber auch in der manuellen Therapie oder der Atemtherapie, eine große Hilfe, da man so bestimmte Muskelgruppen gezielt erwärmen und ansprechen kann. Die HSM ist daher nicht nur als Entspannungsmassage anzusehen, sondern auch als wunderbare Therapieergänzung.

Sie ist kombinierbar mit Aromaölen, Edelsteinen, Klangschalen und Energiearbeit. Aufgrund ihrer vielfältigen Möglichkeiten lässt sie sich perfekt auf die einzelnen Bedürfnisse der Patienten abstimmen.

Da bei der HSM mit unterschiedlichen Temperaturen gearbeitet wird, ist sie der Thermotherapie zuzuordnen. Mit Hilfe der warmen Steine wird die Wärme aktiv auf die Haut gebracht und von dort in die Muskulatur eingearbeitet. Die Erwärmung erfolgt dadurch schneller und intensiver. Mittels eines kurzen kalten Reizes erreicht man eine Kontraktion (Zusammenziehung) der Blutgefäße. Das hat zur Folge, dass das erwärmte Blut in tiefere Muskelschichten transportiert wird. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass der Rücken nicht großflächig erwärmt werden muss, sondern die Wärme gezielt in die Problemzonen eingebracht werden kann. Dies stellt ebenso eine geringere Herz- und Kreislaufbelastung für den Patienten dar.

Die Kälte wirkt nicht nur schmerzlindernd und entzündungshemmend, sondern auch langfristig durchblutungsfördernd. Somit wird eine Erwärmung in der Tiefe erwirkt. Hier ist auch der Vorteil gegenüber einer Fangopackung oder einer Erwärmung durch Rotlicht oder Heißluft zu sehen, da bei den erwähnten Erwärmungsmöglichkeiten zuerst lediglich eine Oberflächenerwärmung vollzogen wird. Aufgrund der Länge des Reizes erfolgt dann auch eine Erwärmung der Muskulatur.

Über diese thermischen Reize erfolgt auch eine Wirkung auf das vegetative Nervensystem (zum besseren Verständnis lesen Sie hierzu bei Interesse das Info-Blatt „Das vegetative Nervensystem“). Die Wärme wirkt auf den Parasympatikus. Dabei werden Herz und Kreislauf beruhigt, die Atmung wird langsamer und die Patienten geraten in eine intensive vagotone (entspannte) Situation. Die Kälte bewirkt eine Aktivierung des Sympatikus. Die Funktionen des Körpers, der Stoffwechsel und das Bewusstsein der Patienten werden angeregt. Deswegen sollte wenigstens am Ende der Behandlung ein Kaltreiz erfolgen. Bei Patienten, die leicht zu Kopfschmerzen oder Migräne neigen, sollte im Schulter- und Nackenbereich zum Abschluss generell ein Kaltreiz erfolgen.

Auch gegenüber einer klassischen Massage sind die Vorteile der Hot-Stone-Massage zu erkennen. So kann man mit weniger Kraftaufwand ein höheres Ziel in kürzerer Zeit erreichen. Mit den Steinen können wir gezielt Problemzonen behandeln und so schneller zu einer Muskeldetonisierung kommen, wobei wir schmerzhaft Areale mit verschiedenen Temperaturreizen und Techniken behandeln können.

Die Steine können reflektorisch auch an den Füßen, Händen und Ohren eingesetzt werden, wobei die Reize über Reflexbögen an die entsprechenden Organe und Körperbereiche weitergeleitet werden.

Über die Haut, als unser größtes Organ, haben wir die Möglichkeit, durch einen bestimmten angeborenen Reflex, auf die entsprechenden Organe einzuwirken.

Es gibt verschiedene Arten der Hot-Stone-Massage:

**Klassische Hot-Stone-Massage:**

Eine Ganzkörpermassage, bei der Körper, Geist und Seele durch Massage, Wärme und Energiearbeit in Einklang gebracht werden. Sie stellt eine Entspannungsmassage dar, bei der auf therapeutisches Arbeiten verzichtet werden sollte.

**Hot-Temperature-Behandlung:**

Es wird mit verschiedenen Temperaturen, jedoch ohne Tiefenmassage, gearbeitet. Man nimmt v. a. Einfluss auf das vegetative Nervensystem und versetzt den Patienten in einen beruhigten Zustand.

**Hot-Stone-Therapie:**

Diese Form der Hot-Stone-Massage ist eine therapeutische Behandlung bei akuten und chronischen Schmerzzuständen in der Muskulatur und im Weichteilbereich der Gelenke. Verspannungen können so schmerzlos und in wesentlich kürzerer Zeit gelöst werden.

**Senso-Relaxtion:**

Hot-Stone-Massage für das Gesicht. Warme Steine liegen im Nacken, im Bereich der Schultern und auf der Stirn.

Die Hot-Stone-Massage wird in unterschiedlichen Zeitlängen mit unterschiedlichem Aufwand angeboten. Entsprechend ist auch die Preisgestaltung.

Bei Interesse zögern Sie nicht diese wirklich einzigartige Massage-Technik einmal auszuprobieren.

