

Hot Stone Massage (HSM)

Woher die Hot Stone Massage kommt ist heute nicht mehr nachvollziehbar. Vielleicht haben sich die Urmenschen heiße Steine mit in das Felllager genommen damit sie nicht frieren. Vielleicht hat auch eine Mutter ihrem Kind einen warmen Stein gegen Krämpfe auf den Bauch gelegt. Man weiß es nicht.

Die Hot Stone Massage wird heute zum körperlichen und seelischen Heilen eingesetzt. Mit Hilfe dieser Massagetechnik wird in kurzer Zeit eine tiefe körperliche und mentale Entspannung erreicht. Aus der Verbindung von Massage, Wärme und Energiearbeit können Patienten ganzheitlich behandelt und geheilt werden. (Körper, Geist, Seele)

Die Hot Stone Massage kann als alleinige Behandlung in Teilbereichen oder als Ganzkörperbehandlung eingesetzt werden. Sie kann therapeutisch, entspannend, aber auch kombiniert eingesetzt werden. Bei Therapien wie der klassischen Massage, Krankengymnastik, Manueller Therapie, aber auch Atemtherapie werden mit Hilfe von heißen und kalten Steinen bestimmte Muskelgruppen gezielter behandelt.

Die HSM ist also außer einer Entspannung auch eine wunderbare Therapieergänzung. Kombiniert mit Aromaölen, Klangschalen, Edelsteinen, Entspannungsmusik und Energiearbeit gestattet diese Behandlungsform eine perfekte Abstimmung auf die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten. Über das größte Organ des Menschen, die Haut, haben wir auch großen Einfluss auf die inneren Organe.

Bei der HSM wird mit verschiedenen Temperaturreizen gearbeitet. Die heißen Steine werden aktiv auf die Haut gebracht und erwärmen so die Muskulatur. Durch kurze Kaltreize ziehen sich die Blutgefäße zusammen und das hat zur Folge, dass das erwärmte Blut in tiefere Muskelschichten transportiert wird. So müssen auch manche Bereiche nicht großflächig erwärmt werden, sondern nur die Problemzonen. Das ist wiederum positiv, da die Belastung für Herz und Kreislauf nicht so groß ist. Die Kälte ist hier nicht nur schmerz- und entzündungshemmend, sondern langfristig durchblutungsfördernd. Der Wärmereiz wirkt auf das vegetative Nervensystem, auf den Parasympathicus, beruhigt Herz/Kreislauf und verlangsamt die Atmung. Entspannung setzt ein. Durch die Kälte wird der Sympathicus aktiviert, das Bewusstsein und der Stoffwechsel des Patienten werden angeregt.

Die heißen Steine (Basaltsteine) werden auf ca. 50-55°C erwärmt, die

kalten Steine (Marmor) werden auf 5-20°C abgekühlt.

Anwendungsbereiche sind z.B.:

- Stress und Anspannung abbauen*
- Muskuläre Dysbalancen regulieren*
- rheumatische Erkrankungen*
- Beeinflussung des Lymphflusses*
- Gelenk und Rückenbeschwerden*
- Sportverletzungen*
- Immunsystem stärken*
- Kopf- und Migränebeschwerden*
- Störungen des Energiehaushaltes*
- Narbenbehandlung*
- Besenreißer*

Hot Temperature Behandlung

Eine Behandlung auf der Körperrückseite (Beine, Rücken und Oberarme) bei der mit verschiedenen Temperaturen, jedoch ohne Tiefenmassage gearbeitet wird. Es werden warme und kalte Steine verwendet.

Durch die Temperaturen wird Einfluss auf das vegetative Nervensystem genommen und man wird in einen angenehmen Entspannungszustand versetzt.

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 kann man mit Hilfe der Steine schmerzlos und in wesentlich kürzerer Zeit dauerhaft entspannen.

Hot Reflexion

Dies ist eine Mischung aus Hot Stone- und Reflexzonenmassage an den Füßen sowie an den Händen. Durch die Wirkung der heißen und kalten Steine kommt es zu einer intensiveren Wirkung auf den Körper (Kneipeffekt), die durch die Energiearbeit an den Meridianen und Chakren

nach verstärkt wird.

Senso Relaxation

Hot Stone Massage für das Gesicht, wobei warme Steine im Nacken, im Bereich der Schultern und auf der Stirn liegen. In Rückenlage befindlich liegt man auf Steinen im Bereich des gesamten Rückens. Ein warmes Öl wird sanft aufgetragen und die warmen Steine gleiten über das Gesicht. Leichte Berührung und angenehmer Druck wechseln sich ab und lockern so auf natürliche Weise die verspannten Nackenmuskeln und beleben die Gesichtszüge. Mit jedem tiefen Atemzug gewinnt man mehr frische Energie und ein Lächeln kehrt auf das Gesicht zurück.

Hot Stone Ganzkörpermassage

In Rückenlage befindlich, liegen unter dem gesamten Rücken warme sowie kalte Steine. Nachdem beide Füße und die Vorderseite der Beine behandelt wurden, geht es weiter zur Bauchbehandlung, Behandlung beider Arme/Hände sowie eine Behandlung des Dekollete` und Gesichts. Nach ca 60 min geht es in die Bauchlage. Nun werden die Beinrückseiten sowie der gesamte Rücken behandelt.