



Hot & Cold-Stone Massage

Die Wurzel der Hot-Stones Massage reicht weit über 2000 Jahre zurück. Bekannt waren sie sowohl in der chinesischen Medizin, wie auch bei hawaiianischen und indianischen Schamanen. Der Ursprung der Massage mit heissen Steinen dürfte im alten Nepal, in Tibet und in Westchina verwurzelt sein.

Man schrieb den Steinen eine geheime, besondere und unsichtbare Heilkraft zu. Neben diesen Heilkräften wurde auch die physikalische Eigenschaft der Steine, wie die Wärme oder Kältespeicherung zur Linderung von vielerlei Beschwerden eingesetzt.

Die Basaltsteine werden im Wasserbad auf 50 Grad erhitzt, die Marmorsteine werden in kaltes Wasser gelegt. Schwerpunkt ist die Massage mit den erwärmten Steinen. Die kalten Steine werden als Gegenpol eingesetzt.

Körper

Die Warm-Kalt-Reize erzeugen Spannungsverhältnisse im Körper, worauf dieser versucht, die Gegensätze auszugleichen. Ähnlich wie bei den Anwendungen nach Sebastian Kneipp, wird dadurch der Stoffwechsel angeregt und die Gefässe werden trainiert. Beachtliche Wirkung hat die Hot-Stone-Massage bei verkrampften Nacken-Schulter-Rücken-Muskulatur, deswegen wird diese Massage auch nur als Rückenmassage angeboten.

Seele

Bei der mentalen und geistigen Ebene fördert die Hot & Cold-Stone Massage durch das Aufheben energetische Blockaden tiefes Loslassen und Entspannen. Natürlich spielt das Öl auch eine grosse Rolle, denn das Öl ist für den Körper Nahrung und hat zudem eine entgiftende Wirkung. Es wirkt auf den inneren Organismus, indem es von der Haut aufgenommen wird.

Quelle

http://g-sund.ch/hot_cold-stone-massagen.html

