

## **Hot Stone Massage**

In der Hot Stone Massage werden der Reihe nach die einzelnen Körperteile aufgedeckt und mit erwärmtem Öl eingerieben. Die Massage selbst erfolgt mit den heißen Steinen in großen Streichungen. Über verspannte oder verhärtete Muskeln werden die Hot Stones in kreisenden Bewegungen mit etwas stärkerem Druck geführt. Mit Vibrationen oder durch Klopfen auf abgelegte Steine kann tiefer liegendes Gewebe gelockert werden. Auf dem Rücken kommen schmale, spitze Steine (Pointer) zum Einsatz. Sie dienen zur Massage der Schulter- und Rückenmuskulatur neben der Wirbelsäule.

### **Geschichte der Hot Stone Massage**

Der Ursprung der Hot Stone Massage liegt mehr als 2000 Jahre zurück. Viele Kulturen aus Asien, Nord- und Südamerika nutzten heiße Steine für Rituale und Heilzwecke. Besonders indianische und hawaiianische Schamanen schrieben den Steinen unsichtbare Heilkräfte zu. Zudem wurde die Eigenschaft der Steine, Wärme speichern zu können, zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Die Hawaiianer entwickelten eine effektive Massageform, bei der die glatten Lavasteine als Massagewerkzeug dienten. Heute wird die Hot Stone Massage im Wellness-Bereich, in der Kosmetik und als Entspannungsmethode eingesetzt.

### **Wirkung der Hot Stone Massage**

Die Hot Stone Massage besitzt ein breites Wirkungsspektrum, denn alle Körperfunktionen werden aktiviert. Die intensive Wärme der Steine dringt über die Haut in tiefere Gewebeschichten bis in die Muskulatur und ins Bindegewebe. Dadurch nimmt die Dehnbarkeit von Sehnen und Bindegewebe und die Beweglichkeit der Gelenke zu. Durch die Wärmebehandlung werden die Blutgefäße erweitert. Dies verbessert die Durchblutung und alle Zellen werden besser mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Der Gewebestoffwechsel und der Lymphfluss werden angeregt und Schlackenstoffe können besser abtransportiert werden. Muskelverspannungen und -verhärtungen können sich lösen und dadurch Schmerzen gelindert werden. Gleichzeitig wirkt die Wärmebehandlung beruhigend auf das Nervensystem. Es kommt zu einer tiefen Entspannung und zu einer Linderung von stressbedingten Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit usw. Außerdem wird die Haut geschmeidig, denn die raue Oberfläche der Steine erzeugt einen Peeling-Effekt. Die Massage ist besonders geeignet bei Gelenkproblemen, Rückenschmerzen und allen Problemen mit der Muskulatur. Auch Menschen, die unter kalten Händen und Füßen leiden, profitieren von einer Hot Stone Massage.