

Hot Stone

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Letzte Aktualisierung Mittwoch, 19. Dezember 2007

Eine gute Hot Stone oder Cold Stone Massage verwendet aufgewärmte und gekühlte Basaltsteine, um eine entspannende, sanfte und wirksame Ganzkörpermassage zu erreichen. Die Hot Stone Therapie ist eine wunderbare Ergänzung zu jeder traditionellen Massage. Erwärmte oder gekühlte Steine eignen sich optimal zur Linderung von Beschwerden und reduzieren Stress.

Diese Behandlung erzeugt sanfte Wärme eine tiefe Entspannung. In der Hot Stone Massage wird mit schwarzen Basaltsteinen und weißen Marmorsteinen gearbeitet. Die Basaltsteine werden im Wasserbad auf 50°C und mehr erhitzt, die Marmorsteine gekühlt verwendet. Die heißen oder kalten Steine werden nicht wie meist angenommen nur aufgelegt, nein sie werden mit den Steinen massiert. Schwerpunkt ist die Arbeit mit den erwärmten Steinen. Die kalten Marmorsteine werden als Gegenpol eingesetzt. warm-kalt-Reize erzeugen Spannungsverhältnisse im Körper, worauf dieser versucht, die Gegensätze auszugleichen. Genau wie bei den Anwendungen nach Kneipp, wird dadurch der Stoffwechsel angeregt und die Gefäße werden optimal trainiert.