

Geschichte der Hot Stone Anwendung

Die Hot-Stone-Massage, manchmal auch als Hot Stone Therapie bezeichnet, ist eine Anwendung, die unter Verwendung von aufgeheizten Steinen durchgeführt wird. Meistens werden Basaltsteine verwendet. Die Steine werden in einem geeigneten Wärmegerät auf etwa 60° Celsius erwärmt und mit Massageöl eingerieben. Anschließend werden die heißen Steine auf und zum Teil unter den Körper gelegt.

Das Ziel dieser Wärmetherapie ist die Entspannung der Muskeln mit dem Genuss einer wohltuenden Wärme für den Körper.

Der eigentliche Ursprung dieser Anwendung ist umstritten. Während in Deutschland überwiegend davon ausgegangen wird, dass diese Anwendung von den Bräuchen und Ritualen der Indianer kommen würde, spricht man in Amerika davon, dass der Ursprung in Schweden zu suchen wäre. Tatsache ist, dass die Hot Stone Massage in Asien und Amerika und auch im gesamten pazifischen Raum ihre Anwendung findet.

Es kann letztendlich auch nicht ausgeschlossen werden, dass sich die Anwendung mit heißen Steinen in den verschiedenen Erdteilen unabhängig voneinander entwickelt hat, mit dem Urwissen der Menschheit um die wohltuende Wärme.

Immer wieder werden Sie auch den Begriff „La Stone“ oder „La Stone Therapie“ lesen können. Dies bedeutet nichts anderes als „der Stein“ oder auch „die Steine“.

Die Hot Stone Massage wird z.B. auf Hawaii mit heißen Lavasteinen durchgeführt. Die alten Kahuna¹ benutzten zur Massage auch Stöcke und die „pöhaku wela“, die heißen Steine. Dabei handelt es sich um kleine Kieselsteine, die vom Wasser im Laufe der Jahre ständig bearbeitet und irgend wann einmal rund und flach wurden.

Wirkung und Ziele der Hot Stone Massage (Indikation)

- Muskelentspannung durch Wärme
- Durchblutungsförderung
- einsetzbar bei Gelenkproblemen
- Schlackenabtransport
- Lymphfluss aktivieren
- Gewebestoffwechsel erhöhen
- Selbstheilungskräfte frei setzen
- Frauenleiden
- Stress und/oder Schlaflosigkeit
- Kopfschmerzen ...

¹ Kahuna ist die hawaiische Bezeichnung für einen Experten oder Priester, schamanischer Heiler

Gegenanzeigen (Kontraindikation)

- bestehende Schwangerschaft
- Depressionen
- akute Entzündungen oder Tumore
- fieberhafte Erkrankungen
- offene Hautverletzungen
- traumatische Verletzungen
- Neuropathie oder Diabetes
- Herzerkrankungen
- akute Venenerkrankungen

Verzichten Sie beim Vorliegen von Kontraindikationen auf die Durchführung der Anwendung und teilen Sie dem Kunden die Gründe mit! Er wird Ihnen dies schätzen!

Benötigt wird

- Mandelöl oder Zitronenöl
- Basaltsteine oder ähnlich geeignete Steine
- Wärmegerät, speziell oder besonders geeignet
- Massageliege
- Handtuch
- Knierolle
- Entspannungsmusik
- Geeignete Örtlichkeit

Angenehme Atmosphäre schaffen, allgemeine Hinweise

Achten Sie bei der Durchführung der Anwendung auf den Schutz vor störenden Einflüssen (Türglocke abstellen, Telefon / Handy ausschalten, Kindergeschrei, Baulärm etc.) und auf einen angenehm temperierten Behandlungsraum! Vermeiden Sie Zugluft in den Behandlungsräumen! Gedämpftes Licht eignet sich besonders zur Entspannung.



Vorsicht beim Umgang mit den heißen Steinen und mit dem Wärmegerät! Schützen Sie sich selbst und Ihre Kunden vor Gefahren, z.B. Verbrennungen, Verbrühungen und ähnliches! Ratsam ist im eigenen Interesse der Abschluss einer Betriebshaftpflicht, die Sie vor den größten finanziellen Risiken bewahren kann. Achten Sie auf die elektrische Sicherheit des Gerätes.