

## **Hot and Cold Stone Massage**

### **Einführung – was ist die Hot and Cold Stone Massage?**

Ursprünglich sind die Steinmassagen und Anwendungen mit Steinen überliefert von den Schamanen aus allen Regionen der Welt. Sie wurden dann im Laufe der Zeit den neuen Begebenheiten und Vorlieben der Menschen angepasst. Heute werden viele verschiedene Formen angewendet.

Die Hot and Cold Stone Massage ist eine tief entspannende Massage. Gearbeitet wird mit erwärmten und gekühlten Steinen, somit gehört sie zu den thermotherapeutischen Massagen. Es gibt Anwendungen mit meist schwarzen Basaltsteinen und weissen Marmorsteinen. Eine wunderschöne Art ist es jedoch auch, die heimischen Steine aus Fluss oder See zu verwenden. Die schöne Steinpracht spendet uns auch Energie.

### **Anwendungsbereiche und Vorteile – bei welchen Beschwerden hilft die Hot and Cold Stone Massage?**

Die Hot and Cold Stone Massage hat den Vorteil, dass mit unterschiedlichen Temperaturen gearbeitet wird. Durch diese Wechselreize werden ein Gefässtraining und eine Mehrdurchblutung der Muskulatur erzielt. So können sich Verspannungen im Gewebe fast wie von selbst lösen.

Als Ganzkörpermassage eignet sie sich wunderbar, um Ver- und Anspannungen aller Art zu lösen. Durch die Tiefenentspannung wird Stress von «gejagten» Menschen gemildert und der Schlaf verbessert sich. Aber auch als herrlich entspannende Wellnessbehandlung der besonderen Art sollte man sich die Hot and Cold Stone Massage ab und an gönnen.

Als lösende Rückenbehandlung eignet sich die Hot and Cold Stone Massage sehr gut. Optimal ist sie bei Beschwerden wie Kopf-, akuten und chronischen Nacken- und Rückenschmerzen und allen Muskelverspannungen. Es wird zusätzlich eine spezielle Klopftechnik mit den Steinen angewendet, um die tiefliegenden Verspannungen und Verhärtungen sanft zu lösen und aus der Muskulatur hinauszuarbeiten. Das absolute Plus ist, dies geschieht vollkommen schmerzfrei.

### **Zusammenfassend kann man sagen, die Hot and Cold Stone Massage:**

- Verbessert die Durchblutung, des Lymphflusses, des Gewebestoffwechsels
- Verbessert den Abtransport von Schlackenstoffen (Stoffwechselendprodukten)
- Löst Muskelverspannungen und Verhärtungen, Nacken-, Rücken-, Kopfschmerzen
- Wirkt harmonisierend bei Stress, Unruhe, Schlafproblemen

## **Vorgehensweise oder Techniken – wie läuft eine Hot and Cold Stone Massage-Behandlung ab?**

Zur Harmonisierung der Chakren werden verschieden grosse Steine im Atemrhythmus sanft aufgelegt. Diese wohlige warme Steine werden auf Bauch, Brustbereich, Stirn, der Wirbelsäule entlang, an Händen und Füssen platziert. Die angenehme Wärme der Steine regt die Energiezentren an und entspannt den gesamten Körper. Nun beginnt die eigentliche Massage. Grosszügig werden naturreine Öle auf der Haut verteilt und mit langsamem und angenehmem Druck gleiten die Steine über den Körper. Je nach Bedarf werden auch gekühlte Steine verwendet. Massiert wird der ganze Körper inklusive Hände, Füsse und wenn gewünscht auch das Gesicht. Durch das Gleiten der Steine entlang der Energiebahnen werden diese aktiviert und harmonisiert, was zu einem verbesserten Wohlbefinden führt.

Für hartnäckige Verspannungen verwendet man zusätzlich eine spezielle Klopftechnik mit den Steinen, das Tapping. Dabei entstehen Schwingungen, mit denen diese Verhärtungen gelöst und Muskelschmerzen ganz sanft gelindert und bereits nach einer Behandlung wesentlich verbessert werden können. Während der Nachruhe kann die behandelte Person langsam aus der tiefen Entspannung zurückkommen – gelöst, zentriert und heiter – zurück in den Alltag.

## **Risiken und Nebenwirkungen – in welchen Fällen ist bei der Hot and Cold Stone Massage Vorsicht geboten?**

Da es sich um eine Thermo-therapie handelt, wird der ganze Organismus stark zum Arbeiten angeregt, das heisst der Stoffwechsel, die Durchblutung, also somit das ganze System, wird stark aktiviert und gefordert. Dies kann zu Reaktionen während und nach der Behandlung führen. Vorsicht ist sicher geboten bei folgenden Krankheitsbildern: Herzerkrankungen, Epilepsie, gewisse Hauterkrankungen, Krebs, Krampfadern, Thromboseneigung, Entzündungen und fieberhaften Infekten und auch bei Schwangerschaft. Jedoch ist es zu empfehlen, mit dem ausführenden Therapeuten, der ausführenden Therapeutin im Vorgespräch alles genau zu erörtern, da sich in einem Gespräch Unsicherheiten klären und Risiken ausschliessen lassen und so eine Behandlung der empfangenden Patient:in optimal angepasst werden kann. Manchmal ist auch eine Rücksprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin von Vorteil.

## **Häufig gestellte Fragen zur Hot and Cold Stone Massage (FAQs)**

### **Ist die Behandlung unangenehm oder schmerzhaft?**

Die Hot and Cold Stone Massage ist eine sehr angenehme und entspannende Behandlung. Sie ist schmerzfrei, da wegen der Temperaturunterschiede ohne viel Druck gearbeitet werden kann.

### **Wie lange dauert eine Behandlung?**

Eine Ganzkörperbehandlung dauert 90 Minuten, eine Rückenbehandlung 45 bis 60 Minuten.

**Wie lange dauert es, bis Ergebnisse sichtbar werden?**

Meist ist schon nach einer Behandlung eine Erleichterung zu spüren und ein guter Erfolg zu erwarten.

**Sind die Ergebnisse von Hot and Cold Stone Massage langfristig, oder erfordert es regelmässige Sitzungen zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens?**

Bei tiefliegenden Verspannungen und Schmerzen insbesondere im Rückenbereich empfiehlt sich im Wochenabstand eine Serie von 4-6 Sitzungen zu buchen. Sobald eine Besserung eingetreten ist, können die Intervalle verlängert werden. Um sein Wohlbefinden zu steigern und aufrecht zu erhalten, zur Entspannung und Stressminderung kann man sich die Hot and Cold Stone Ganzkörpermassage regelmässig, alle 2 Wochen, monatlich oder ab und zu gönnen.

**Fazit**

Die Hot and Cold Stone Massage ist eine tief entspannende und harmonisierende Behandlung, bei der mit erwärmten und gekühlten Steinen gearbeitet wird. Sie hat zahlreiche Vorteile wie die Verbesserung der Durchblutung, Linderung von Muskelverspannungen und Stressabbau. Die Massage erfolgt mit sanftem Druck, was sie angenehm und schmerzfrei macht. Es ist wichtig, bei bestimmten gesundheitlichen Bedingungen Vorsicht walten zu lassen und vorab eine Rücksprache mit dem Therapeuten zu halten. Die Hot and Cold Stone Massage kann rasche Ergebnisse erzielen, und regelmässige Sitzungen können langfristige Verbesserungen und Entspannung fördern.

**Quelle**

Um dir eine möglichst hochwertige Methoden-Beschreibung präsentieren zu können, arbeiten wir immer mit Fachstellen zusammen. Die Methodenbeschreibung wurde uns netterweise zur Verfügung gestellt von:

Welltouch Massage, 8615 Wermatswil

[www.welltouch.ch](http://www.welltouch.ch)

für die Website von [www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)