



Hot Stone Massage

Autor/in: [Lehrer Helmut Goeppel](#)

Was ist die Hot Stone Massage

Die Anwendung am Menschen mit heißen Steinen beruht auf langer Vergangenheit. Die Hot Stone Massage Therapie in Verwendung mit erwärmten Steinen wurde bereits vor Christi Geburt in den Regionen Asiens von Heilern (Schamanen) angewendet. Die Massage mit erwärmten (heissen) Steinen entstand vom menschlichen Instinkt der Neuzeit. Massagedruck in Kombination einer Massagestreichung vermindert den Schmerz sowie muskuläre Beschwerden.

Heiler und Schamanen nutzen früher wie heute die erwärmten (heißen) Steine zum Auflegen und Übertragen der Wärme vom Stein zum menschlichen Körper an verschiedene Körperzonen, wie z.B. an den Verbindungspunkten des Blasenmeridians in Höhe des Kreuzbeins indem auch aus ayurvedischer Sicht viele Marmapunkte angesammelt sind, die Wärme (keine Hitze) als angenehm empfinden.

Die Ursprünge der Anwendung einer Massage mit heißen Steinen dürfte im alten Nepal, in Tibet und in Westchina verwurzelt sein. Oft wurden Therapien mit Heilkräutern kombiniert um die Wirkung der Therapie zu verstärken.

Hot-Stone in der Neuzeit Über Experimente des Massierens entdeckten die Massage-Therapeuten die Anwendung mit erwärmten, heissen Steinen, die sich als eine wirkungsvolle Anwendung erwies um Muskelverspannung zu verringern und das Gleichgewicht von Yin und Yang im Körper wieder herzustellen.

Vorteile der Hot-Stone-Massage

Die (Hot-Stone) Massage mit heißen Steinen hilft den Körper von Disharmonie zu entlasten, welcher durch die modernen Lebensstile (Stress) hervorgerufen wird. Die Hot-Stone Massage harmonisiert den Körper und gleicht das körpereigene Prana (Lebensenergie) aus, um die Gesundheit des Klienten wieder herzustellen und diese zu verbessern. Die Art der Massage mit erwärmten Steinen kann leicht und ruhig sein, oder tief und eindringend.

Vorteile der Hot-Stone-Massage für den Massör

Ein weiterer Vorteil der Massage mit Steinen ist die Entlastung der Gelenke, der Sehnen und Kapseln des Masseurs, da der Massagestein bei gelernter Führung für den Masseur arbeitet. Der über den Stein verabreichte Massagedruck entlastet bei richtigem Umgang mit dem Massagestein die Handgelenke des Masseurs. Eine Hot-Stone Massage sollte daher den Klient und den Masseur bei der (Massage) entspannen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten