

📍 **Ursprung von Hot Stone**

Bereits 200 Jahre v. Chr. wurden in Ostasien heiße Steine eingesetzt, um verschiedenste Krankheiten zu lindern oder sogar zu heilen. Doch nicht nur in Asien entwickelte sich diese Heilkunst, sondern auch im gesamten Gebiet rund um Amerika und Pazifik. Dort waren vor allem Heilpraktiker, wie z.B. die Schamanen, vertraut mit der Kraft der heißen Steine. Angeblich soll es sogar Ursprünge in Nordeuropa geben, die ebenfalls mit der Kunst der heilenden Steine vertraut waren. Tatsache ist, dass diese uralte Tradition Klarheit und Vitalität in Körper und Geist bringt und harmonisierend wirkt.

📍 **Was ist Hot Stone?**

Hot Stone ist eine Massageform, die mit heißen Steinen, die im Wasserbad auf bis zu 60 Grad erhitzt werden, und mit hochwertigen Ölen arbeitet. Mit einem Pinsel werden zunächst die Energielinien (Meridiane) mit warmem Kräuteröl (meist wird das ayurvedische Tri-dosha Öl dazu verwendet) entlang der Wirbelsäule bis zu den Füßen gezeichnet. Dann werden bis zu 40 Steinen entlang der Energielinien aufgelegt und können ihre heilende Wirkung entfalten. Die speziellen vulkanischen Steine (Basaltsteine) werden dazu vorher in Wasser erhitzt und speichern die Wärme erstaunlich lange. Die typischen Hot Stone Steine sind oval, glatt und glänzend und sind in verschiedenen Größen erhältlich, so dass sie auf allen Körperregionen perfekt eingesetzt werden können. Durch die Auflage der Steine kann schon vor Beginn der Massage genügend Wärme an den Körper abgegeben werden, um auch tiefere Regionen zu lockern und zur Entspannung beizutragen. Die Wärme beschleunigt außerdem die Blutzirkulation und sorgt damit für eine verstärkte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff. Nebenbei kommt es bei der Hot Stone Massage auch zum gesteigerten Abtransport von Schlackenstoffen. Dann wird der Rest des Körpers mit Mandelöl eingerieben und ein Stein nach dem anderen unter kreisenden und streichenden Bewegungen wieder von den Energielinien abgenommen. Durch die Stimulation der Meridiane werden Organe angesprochen und in Verbindung mit anderen Organen und Körpersystemen kann der gesamte Organismus stabilisiert und nachhaltig gekräftigt werden.

📍 **Wirkungsweise von Hot Stone**

- Tiefenentspannung
- Verminderung von Stress und Nervosität
- Lösen von Verspannungen
- Erhöhung der Mobilität des gesamten Bewegungsapparates
- Stärkung der Gewebe und Gefäße durch Temperaturreize
- Stimulation des Stoffwechsels – Abtransport von Schlackenstoffen
- Vorsorge bei Erkältungskrankheiten
- Förderung von Verdauung und Entgiftung
- Lösen von Energieblockaden in den Meridianen
- Wirksam bei Schlaflosigkeit, Frauenleiden und Kreislaufproblemen