

## Was versteht man unter Hot Stone Massage?

basierend auf der chinesischen Meridianlehre

Die Lebenskraft in unserem Körper fließt durch Kanäle, die mit den Blut-oder Lymphgefäßen vergleichbar sind und Meridiane oder Energieleitbahnen genannt werden.

Dadurch entstehen Stauungen oder Behinderungen innerhalb des energetischen Systems.

Symptome wie Müdigkeit, psychisches Ungleichgewicht, Schmerzen oder Organstörungen sind die Folge.

Massage in Verbindung mit Wärme ist eine wirkungsvolle Methode um den Energiefluss zu verbessern und eine Harmonisierung zu erreichen.

Die Steine werden in einem Wasserbad erhitzt und bei einer Temperatur von 40-50°C konstant warm gehalten.

Zum Massieren werden Basis- und Aromaöle verwendet.

Die Massage der einzelnen Meridiane hat unterschiedliche Reaktionen zur Folge. So z. B. bewirkt die Massage des Blasenmeridians (ein Yang Meridian) eine tiefe Entspannung – es verringert sich die sympathische Aktivität.

Die Massage des Dickdarmmeridians ist empfehlenswert bei Beschwerden im Kopf-, Schulter- und Armbereich, bei Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Verdauungsproblemen und Schmerzen und der Hand.

Der Dreifach Erwärmer eignet sich vor allem bei Atmungsproblemen, Verdauungsstörungen, Kiefergelenksschmerzen oder nächtliches Zähneknirschen, Ohrgeräuschen und Schwerhörigkeit, sowie Beschwerden im Leitbahnenverlauf (Handgelenk, Ellenbogen, Schulter).usw.