

## HotStone massage

Sinds dat de mens op aarde is worden stenen gebruikt als gereedschap en hulpmiddelen. Zo werden stenen bijvoorbeeld gebruikt ter verwarming bij koude nachten. Deze plaatste men eerst in het vuur waarna ze onder een deken van huiden of bladeren dienst deden als verwarming. Langzaam aan werden er steeds meer toepassingen gevonden om warme stenen te gebruiken. Over de gehele wereld werden warme stenen gebruikt voor diverse doeleinden. De Grieken en Romeinen gebruikten in de badhuizen stenen om elkaar mee te masseren. Hoog geplaatste lieden werden ermee gemasseerd omdat spierpijn, ongemakken en kwetsuren hierdoor afnamen. Ook werd deze massage gebruikt bij de Inca's, indianen, Maöries en vele andere culturen. Warme stenen werden hier gebruikt bij diverse rituelen, afhankelijk van de cultuur. In de oosterse cultuur werden warme stenen gebruikt ter voorkoming en behandeling van ziekten en aandoeningen. Hier werden de stenen onder andere geplaatst op de acupunctuurpunten en gestreken over de meridianen.

**HotStone** massage is een oude, rituele massagevorm die zijn oorsprong vindt in vele culturen. In Azië en India waren 'hot stones' de voorloper van de acupunctuur. In Amerika worden ze al eeuwenlang gebruikt door de Indianen en ook Japan heeft zijn eigen vorm... **HotStone** massage is op dit moment 'hot' in Europa en Amerika!

### Wat is Hot stone massage?

**HotStone** massage is een geweldig intens, diepe warmte massage met hot stones, oftewel hete stenen, die een weldaad is voor lichaam en geest! De warmte van de stenen dringt diep door in je spieren en botten, terwijl de 'druk' van de stenen ervoor zorgt dat je je energie weer terug haalt naar jezelf en je beter bij jezelf bent. Na de legging van de **HotStones** op je lichaam word je verder los gemasseerd met warme stenen, warme olie en handen! Dit is een massage die moeilijk met woorden uit te leggen is, maar die je een keer ervaren moet hebben!



### De stenen waarmee gemasseerd wordt:

De **HotStone** massagestenen zijn afkomstig uit Hawaï, Mexico, Madeira en Sicilië en zijn gevormd vanuit de hete lava van vulkanen, waarna ze eeuwenlang in rivierbeddingen of in de zee hebben gelegen, waardoor ze mooie, gladde, ronde vormen hebben gekregen! Hoe vlakker de stenen hoe beter het contact!

Basalt houdt de warmte langer vast en geeft deze op een natuurlijke wijze aan het lichaam door.

De Indianen zeggen dan ook dat ze zijn gevormd door de vier elementen aarde, wind, water en vuur...



## Werking en effecten:

De warmte dringt door in de spieren en verlicht spanningen, terwijl de koude stenen ontstekingen verminderen en zwellingen tegengaan. De applicatie van warmte vergroot het gevoel van welzijn en geeft ook de kans om dieper en effectiever te werken bij chronische pijn.

**HotStone** massage zorgt voor een diepe relaxatie en ontgiftiging, stimuleert de orgaanfuncties en de stofwisseling en activeert het zelfherstellingsvermogen van het lichaam. Daarnaast ondersteunt **HotStone** massage alle niveaus van healing doordat het de emotionele, mentale en fysieke energieën harmoniseert.

**HotStone** massage is aan te raden bij acute en chronische spierproblemen, bij elk gevoel van onevenwichtigheid in je lichaam en is in het bijzonder geschikt voor mensen met spier- gewricht- en/of zenuwpijnen, rug en/of nekpijn, hoofdpijn, slechte doorbloeding, burn-out of algehele moeheid en zwakte voelen. Daarnaast is **HotStone** massage geschikt voor iedereen die lekker zijn lichaam wil laten verwennen en relaxen...!

## Gebruiksaanwijzing & Toepassing:

De **HotStone** massagestenen zijn tussen de 6 à 10 cm groot. Per kilo kan u ongeveer 8 à 9 **HotStones** verwachten.

Voor de massage dienen de stenen een temperatuur van **40 à 45°C** te hebben. Deze temperatuur wordt bereikt door ze in een speciaal verwarmingsapparaat (heater) te leggen. Eenvoudiger is het om ze een kwartier in een pannetje warm water te leggen. Door een paar druppels teatree olie aan het water toe te voegen, worden ze gelijk ontsmet!

Wilt u de stenen liever droog verwarmen, leg ze dan in een metalen schaalje dat in een pan met heet water staat. **NOOIT IN DE MAGNETRON!!!!**



Controleer altijd eerst de temperatuur vooraleer de stenen te gebruiken.

Bij aanvang kan u eerst een aantal stenen op en naast de persoon neerleggen. Deze stenen laten het lichaam wennen aan de warmte en geven ontspanning. Vervolgens wordt het lichaam ingesmeerd met (massage)olie om de stenen goed te laten glijden over de huid. De massage bestaat voornamelijk uit lange rustige en cirkelvormige bewegingen.

Dit kan u doen zolang u zelf wenst, er is geen tijd aan gekoppeld.

Véél plezier en genot gewenst!