



## Hotstone massage

Hotstone massage is een massagetechniek die werd uitgevonden en gepatenteerd door Mary Hannigan in 1993. Bij hotstone massage worden soepele basalt stenen (stenen die worden verwarmd met water van 42-45 graden) geplaatst op knooppunten van het lichaam zoals de wervelkolom, de palmen van de handen en tussen de vingers en de tenen. Er wordt basalt steen gebruikt omdat deze de warmte een stuk beter behouden dan andere stenen, hoewel sommige masseurs ook gebruik maken van zink, zwart granieten of malachiet.

## Massage voor ontspanning

Bij een hotstone massage dringt de warmte van de stenen diep in het spierweefsel voor een ontspannende werking. De warmte zorgt ervoor dat gespannen spieren door stress weer los komen waardoor pijn en kramp zal worden weggenomen.

Bovendien zorgt de warmte ervoor dat het bloed beter circuleert in het lichaam en meer voedingsstoffen voor individuele cellen levert en het lymfevatenstelsel stimuleert in het vervoer van afvalstoffen die afkomstig zijn uit afzonderlijke cellen.

Ook wordt er energie van het lichaam los gelaten bij vermoeidheid en stress. Het zenuwstelsel komt hiermee in een rustiger staat en bevrijdt de geest van angst. Al met al wordt de hitte van de stenen in hotstone massage gebruikt om het lichaam te verjongen en om zichzelf te laten genezen. Het stopt de effecten van stress in het lichaam en stress is vaak een katalysator in de ontwikkeling van bepaalde ziekten.

<http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/hotstone-massage.html>