



Hotstone massage

Hotstone massage is een massage techniek 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.

Hotstone massage werkt ontspannend

Het idee achter hotstone massage is dat de warmte afkomstig van de warme stenen dieper in het spierweefsel dringt voor een diep ontspannende werking. De warmte zorgt ervoor dat gespannen spieren door stress weer los komen waardoor de 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 wat geblokkeerd was door 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.

Hotstones in combinatie met zweedse massage

Hand in hand met de verwarmde basalt stenen worden stukken bevroren marmer ook toegepast op bepaalde punten in de prestaties van hotstone massage. De toepassing van verwarmde basalt stenen en stukken bevroren marmer op de huid wordt meestal vergezeld met een dosis van zweedse massage.

Hotstone massage zelf geven

Hotstone massage kan thuis worden gedaan, zelfs als u geen masseur bent. De hotstone massage kunt u niet bij uzelf doen, maar u kunt het zeker geven aan bijvoorbeeld uw partner. Er zijn massage sets met stenen van verschillende grootte voor op de rug, handen en voor het invoegen tussen de tenen en de vingers die gemakkelijk kunnen worden gekocht in de gezondheid en wellness-winkels.

Een van de sleutels tot het goed uitvoeren van een hotstone massage is de communicatie tussen de gever en de ontvanger over de vraag of de steen te warm is of niet, of als de druk die door de gever van de hotstone massage te moeilijk of te zwak is.

www.massages4all.nl/massagetechnieken/hotstone-massage.html

