

Hot Stone Massage

**Hausarbeit
Im Rahmen der Ausbildung zur
Massagepraktikerin
2014/2015
an der
Paracelsus-Schule Saarbrücken**

**von
Susanne Wunn**

Inhaltsverzeichnis:

Ankunft	1
Willkommen heißen	1
Heut ist Weihnachten	1
Reinigung und Energetisierung – neue Ausrichtung	1
Impressionen	
Die Hot-Sone-Massage	2
Massage, was bedeutet eigentlich Massage?	2
Geschichte der Massage	3
Massagegriffe	3
-Effleurage (Streichung)	3
-Petrissage (Knetung)	3
-Friktion (Reibung)	4
-Tapotement (Klopfen)	4
-Vibration (Erschüttern und Zittern)	4
Formen der Massage	4
Wohltuende und heilende Effekte sind	5
Kontraindikationen sind u.a.	5
Die Hot-Stone-Massage	5
Die Steine	5
-Basalt	5
-Mineralstoffe des Basalts	6
-Marmor	6
Die LaStone-Massage und die Hot-Stone-Massage	7
LaStone-Massage	7
Die Hot-Stone-Massage	8
Vor der Massage	8/ 9/10
Ablauf einer Massage	10/11/12
-Der Rücken	12
-Die Arme	13
-Die Beine	13
-Die Beine	14
-Fußgelenke und Füße	15
-Die Arme	15
-Die Hände	15/16
Dekolleté und Nacken	16
-Das Dekolleté	16
-Der Nacken	16
Der Kopf	17
Die Gesichtsmassage	17/18
Nach der Massage	18/19
Probleme?	19
-Der Stein ist zu heiß	19
-Die Steine werden zu schnell kalt.	19
-Kalte Steine	19
-Sehr starke Körperbehaarung	19
-Veränderungen auf, in und unter der Haut	19/20
Basisöle	20
Aromaöle	20
Die Chakren und ihre Edelsteine	21/22
Schlusswort	22
Quellen	

Ankunft:

Als ich die Tür öffnete, stand ein völlig außer Atem geratener Postbote vor mir. Er lud seine schwere Last vor mir ab und „fischte“ nach seinem Handscanner.

"Nicht war", meinte ich ein wenig gehässig: "Man könnte meinen, es seien Steine drin:"
"Joo"

Und stolz erzählte ich ihm, dass sich tatsächlich Steine in dem Paket befänden, Basaltsteine nämlich, und ein Heizgerät, das mir die Steine in einem Wasserbad erhitzt.

Seinem fragenden Blick nachgebend erzählte ich, dass ich diese Steine für eine Massage benötige, und zwar für die Hot-Stone-Massage. Ich beschrieb ihm bildhaft, wie sich eine solche Massage gestaltet und anfühlt. Während ich dies so beschrieb, konnte ich erkennen, dass ihm der Gedanke allein schon Wohlbehagen bereitere, aber dann musste er auch schon wieder fort.

Willkommen heißen:

Heut ist Weihnachten.

Jedenfalls kam es mir so vor. Ich öffnete mein großes, schweres Paket und entnahm erst einmal den mächtigen „Heizpott“. Es sollte sich später als sinnvoll erweisen, dass ich den großen rechteckigen Heizpott wählte, weil ich darin meine Steine bereits gemäß ihrer Bestimmung und zeitlich sinnvoll anordnen kann.

Dann begrüßte ich meine Steine.

Ich „fischte“ das schmucke Bambuskästchen aus dem Paket und öffnete es erwartungsvoll. Da lagen sie nun, fein sortiert in Fächern. Ich entnahm sie, einen nach dem anderen und ließ sie durch meine Hände gleiten. Die kühle glatte Oberfläche fühlte sich richtig gut an. Nachzählen. Stimmt.

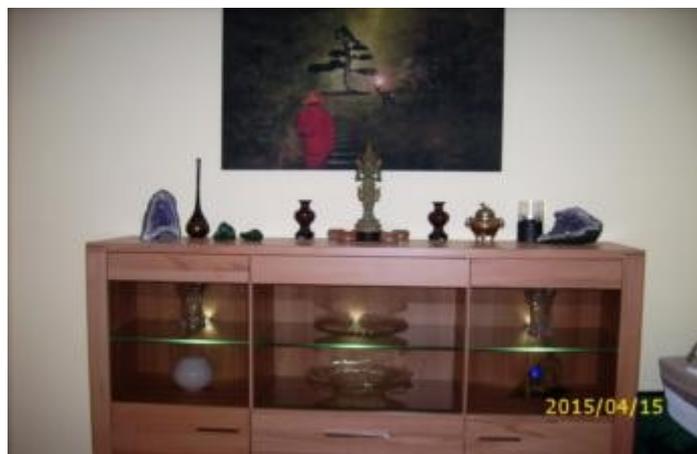
Reinigung und Energetisierung – neue Ausrichtung:

Als Nächstes wurden meine Steine erst mal gebadet, zwei mal mit umweltschonendem, natürlichen Waschmittel mit Lavendel. Zwei mal lauwarm gespült, abgetrocknet und auf meiner Liege auf einem frischen Handtuch gebettet. Ich ließ meine Hände über sie gleiten, ließ sie auf den Steinen ruhen, spürte ihre "Badewärme" und ließ sie bis zum nächsten Tag offen liegen. Dann sortierte ich sie wieder in ihr Bambuskästchen. Jetzt bekamen sie Reiki und dann hieß es erst einmal Ruhen bis zum ersten Einsatz.

Da ich diese ersten Steine nicht selbst gesammelt habe, sollten sie erst einmal in Ruhe meine Energie und die Energie meines Hauses aufnehmen. An dieser Stelle erinnere ich mich, dass ich bereits als Kind unzählige Steine aufsammelte und mit nach Hause nahm. Ich hab sie noch, denn sie sind oft mit sehr alten Prägungen von Farnen und Pflanzen versehen, die von längst vergangener Zeit erzählen.

Impressionen







Die Hot-Sone-Massage,

das Wort sagt es bereits, ist eine Massage.

Doch ...

Massage, was bedeutet eigentlich Massage?

Ich erlaube mir, an dieser Stelle einen Bogen zu schlagen.

Massage ist Berührung,
erst einmal.

(ohne an dieser Stelle auf die genauen Begriffe einzugehen, dazu später)

Wir kennen es.

Wir legen jemandem die Hand auf die Schulter, zum Trost, aus Kameradschaft,
Liebkosung. Es drückt Verbundenheit aus.

Streicheln, was auf jeden Fall entspannend ist, tröstend. Das tun wir auch selbst. Es lindert einen Schmerz, wenn wir uns weh getan haben. Wir tun es bei andern, die Mutter bei ihrem Kind, wenn sie sein Bäuchlein reibt, damit ein "Bäuerchen" Erlösung bringt.

Wir klopfen auf die Schulter, wenn jemand was toll gemacht hat, zur Bestätigung,
Wir reiben die gestoßene Stelle eines Partners oder Kindes, weil wir wissen, dass dies Linderung bringt.

Ja sogar bei Tieren konnte ich es beobachten. Man stelle sich die Schildkröte vor, die einen langen Hals macht, weil sie weiß, dass sie gestreichelt wird, die Katze, die um unser Bein streicht, ja die sogar uns massiert, wenn sie auf unserem Bauch liegt und ihren "Motor" anwirft. Der Hund, der seinen Kopf auf unser Bein legt, damit wir ihn für den Rest unseres Lebens nur noch kraulen. Selbst Tiere, von denen wir es gar nicht glauben wollen, weil wir sie essen oder sie uns essen könnten, lieben und nehmen Liebkosungen des Menschen an.

Doch kommen wir zu uns zurück und zu dem, was Massage für uns ist.

Wohltuende Berührung für Körper und Seele

Heilende Berührung

Meditative Berührung

Lösende Berührung

Energiearbeit, sowohl für den Gebenden als auch für den Empfangenden und, wie ich es selbst feststellen durfte, Öffnen für die Energien (des Universums, Gott, das höhere Selbst...) für die Selbstheilungskräfte, das Wieder Spüren des Körpers, das Fließen von Säften und Energie, sich liebevollen, kräftigen, wissenden Händen hingeben und empfangen, das Spüren des Loslassens des Empfangenden, der sich unter der Massage entspannt, heilt, für mich, als Gebende, das vollkommen in dem sein, was ich tue und, obwohl arbeitend, meditativ für mich selbst wirke. Ach ja, Reiki gibt es ganz nebenbei umsonst - das geschieht von selbst.

Und aufgrund dieser wohltuenden, heilenden Berührung - wir können's uns denken - gibt es die Massage seit Menschengedenken.

So findet sie ihren Platz schon in der Geschichte.

Geschichte der Massage:

Zunächst wohl intuitiv und aus reiner Erfahrung (wie teils schon erwähnt) angewandt, fand die Massage - der Mensch hinterfragt, experimentiert und ordnet nun mal gerne - Einzug in die Wissenschaft. Nicht wenige kluge Köpfe schrieben ihre Erfahrungen und Anwendungen nieder, so z. B:

Herr Huáng Di (China um 2600 v.Chr.), berichtete bereits über Griffe und Übungen. In der "alten" und immer noch aktuellen Ayurveda Lehre, welche eine komplette Lebenseinstellung und -weise bis heute lehrt, findet man neben den Anweisungen zur Gesundheit, Verhalten und Ernährung etc. auch die Massage mit Ölen, Kräutern und Gewürzen.

Hippokrates (460 - 370 v. Chr.), den wir als Begründer der wissenschaftlichen Medizin kennen, brachte seine Kenntnisse bzgl. der Medizin und der Massage von seinen Reisen mit nach Europa.

Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim – wie wir ihn kennen - **Paracelsus** - (1493 – 1541), beschäftigte sich u.a. mit Massage und gymnastischen Übungen zum Zwecke der Heilung.

Ambroise Paré (1510 – 1590) der offene Wunden vernähte und deren Heilung mit leichten Streichungen förderte,

Pehr Henrik Ling (1776 -1839), auch schwedischer Dichter und Autor, gilt als Vater der klassischen, auch schwedische, Massage.

Freud (1856 - 1939) nutzte die Massage und deren Wirkung in Verbindung mit der Psychotherapie.

Emil Vodder (1896 - 1986) entwickelte , gemeinsam mit seiner Frau Estrid, die manuelle Lymphdrainage.

Massagegriffe

Auch die Bezeichnungen der unterschiedlichen Massagegriffe, welche wir heute noch benutzen, haben ihren Ursprung in der Geschichte, als im 17 und 18 Jahrhundert die Massage in Frankreich sehr beliebt war.

Effleurage (Streichung)

Sie ist der erste Griff während der Massage, weil mit ihrer Hilfe das Öl auf die Haut gebracht wird, die Hände erfühlen, wo Veränderungen in Haut, Muskeln o.ä. zu finden sind, mit festerem Druck zum Herzen und mit leichterem Druck vom Herzen weg. Dabei während der ganzen Massage daran denken - nicht auf dem Knochen. Die Effleurage mit den Steinen erfolgt mit festerem Druck und häufigem Wenden der Steine. Nach und nach und mit zunehmender Abkühlung der Steine kann auch der Griff etwas gelockert werden. Ich streiche mit weiten, fließenden Bewegungen.

Petrissage (Knetung)

Da für diesen Griff ziehende und drehende Bewegungen notwendig sind, kann man ihn mit den Steinen nicht gut durchführen. Ich unterbreche vielleicht die Massage mit den Steinen, wenn ich einen Punkt erfühle, der intensiver bearbeitet werden sollte. Davor kommt mir die Erwärmung durch die Steine und die Lockerung der Muskeln zugute.

Friktion (Reibung)

Ist meist ein schnelleres und kreisförmiges Reiben, wobei dieser Vorgang mit den warmen Steinen dadurch unterstützt und verbessert wird, weil die Wärme besser in Haut und Muskelgewebe eindringen kann.

Tapotement (Klopfen)

Man kann tiefe Regionen der Muskulatur erreichen, indem man einen Stein auf die zu bearbeitende Stelle legt und mit einem zweiten Stein auf den ersten klopft. Diese Methode ist sehr effektiv, um durch die unterschiedlichen Töne während des Klopfens Schmerzpunkte aufzuspüren. Das erfordert Übung und Erfahrung. Was mich betrifft, ist diese Erfahrung noch ausbaufähig. Wir arbeiten dran.

Wenn ich eine Stelle erfahre, die für meinen Klienten ein Schmerzpunkt ist, kann ich einen Stein hochkant stellen und im Rhythmus seines Atems beim Ausatmen den Druck erhöhen, so lange es noch in Ordnung für den Klienten ist. Danach lasse ich mit dem Druck nach, ebenfalls im Atemrhythmus lasse ich beim Einatmen nach. Kleine Reibung mit dem warmen flachen Stein auf der schmerzenden Stelle.

Vibration (Erschüttern und Zittern)

Hier verfare ich (jedoch ganz selten) mit den Steinen ebenso wie mit den Händen. Steine Hochkant und an Ort und Stelle vibrieren.

Nicht nur in Europa war die Massage bekannt. Auch die Ureinwohner Nord- und Südamerikas bedienten sich der Massage. Neben Gold und anderen Eroberungen brachten rückkehrende Eroberer Berichte über Massagen mit nach Europa, auch was das Massieren mit Hilfe warmer oder heißer Steine betrifft.

Mittlerweile gibt es ein umfangreiches Angebot unterschiedlichster Massagen.

Formen der Massage (um hier nur einige zu nennen):

- Klassische Massage
 - Aromamassage
 - Ayurvedische Massage
 - Fußreflexzonenmassage
 - Lomi Lomi und Lomi Lomi Nui Massage
 - Energie-Ausgleichsmassagen
 - Wassermassagen
 - Kräuterstempelmassage
 - Klangschalenmassage
 - Bürstenmassage
 - Edelsteinmassage
 - Bambusmassage
- etc.
und
- die **Hot-Stone-Massage**

Wohltuende und heilende Effekte sind

- die Durchblutungsförderung
 - kreislaufanregend
 - der Lymphfluss wird angeregt
 - in der Folge bessere Entgiftung der Organe
 - Stärkung der Gewebe, besonders durch Wechsel von kalten und warmen Steinen
 - tiefe Entspannung des gesamten Körpers
 - Schmerzlinderung
 - Stabilisierung des Immunsystems
 - Abbau von Stress
 - Regulierung des Muskeltonus
 - Verbesserung depressiver Stimmung
 - Verbesserung von Wundheilung
- etc.**

Kontraindikationen sind u.a .

- arterielle Durchblutungsstörungen und Verschlusskrankheiten
 - Thrombosen
 - Herzinfarkt,
 - offene Wunden,
 - Infektionen,
 - Tumore,
 - Muskelfaserrisse,
 - Fieber,
 - offene Wunden
 - frische Operationen
 - Infektionskrankheiten,
 - Hautkrankheiten, wenn die Haut verletzt und/oder entzündet ist
 - Herz- und Kreislaufkrankheiten
 - Venenleiden und Krampfadern
 - dünne Haut, bes. bei älteren Menschen oder durch Nebenwirkungen von Medikamenten
- etc.**

Die Hot-Stone-Massage

Die Steine

Der Name sagt es bereits – es wird mit Steinen gearbeitet, vorwiegend Basalt- und Marmorsteine

Basalt:

Basalt ist ein Ergussgestein das aus unterirdischen und unterseeischen Lavaströmen entsteht. Da Basalt dunkel ist und durch das stetige Erhitzen und Abkühlen auf seinem Weg vom Inneren der Erde bis zur Oberfläche eine hohe Dichte aufweist, speichert er hervorragend Wärme.

Mineralstoffe des Basalts sind u.a.

- **Silicium:** Es fördert die Stabilisierung des Bindegewebes und wirkt kräftigend auf Haut, Haare und Nägel. Wir gleichen z.B. einen Mangel an Silicium durch die Einnahme von Kieselerde oder entsprechenden Medikamenten bzw. entsprechender Nahrung oder Nahrungsergänzungen aus.

- **Magnesium:** Wir kennen es auch durch die Einnahme von Magnesiumtabletten, wenn wir zu Muskelverspannung oder Krämpfen neigen. Es wirkt krampflösend und beruhigend auf die Muskeln. Ein Mangel kann Ruhelosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, allgemeines Schwächegefühl, Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen und Muskelkrämpfe auslösen, bis hin zu einem Herzinfarkt. Selbst die Psyche kann durch den Mangel an Magnesium leiden.

- **Calcium:** verleiht Knochen und Zähnen Stärke. Es wird auch in den Knochen gelagert. Sofern der Körper das Calcium an anderer Stelle benötigt, kann es aus den Knochen gelöst werden. Früher konnten schwangere Frauen ihre Zähne verlieren, weil das Calcium ihres Körpers für das heranwachsende Kind benötigt wurde. Ältere Menschen leiden nicht selten an Osteoporose. Calcium wirkt sich auch stabilisierend auf Zellmembranen und den Zellstoffwechsel aus, um nur einige seiner Aufgaben zu nennen.

- **Eisen:** Es ist wichtig für die Hämoglobinbildung und die Bildung der roten Blutkörperchen. Es wirkt sich positiv auf unser Immunsystem und den Sauerstoffhaushalt in Muskeln und Organen aus, was wir als erhöhte Vitalität wahrnehmen.

Diese positiven Eigenschaften werden durch die warme Massage übertragen. Daher ist Basalt ideal für die Massage mit heißen Steinen. Basalt ist das am häufigsten vorkommende Gestein auf der Erde und findet sich sogar auf dem Mond und anderen Planeten und vielen Meteoriten. Es erzählt aus einer Zeit, in der unsere Erde noch ein Feuerball war und enthält (so sehe ich es) „Informationen“ aus dem Universum.

Hier sehe ich für mich auch die geistige Verbindung zu meinen Steinen, die die Energie des Universums, die alles für uns notwendige enthält, in sich tragen und durch das warme Bad und das Öl während ihrer Arbeit an einen empfangenden Körper abgeben. Manch einer mag nur Steine sehen. Ich sehe Mitarbeiter, Freunde Seelenwesen. Hier kommt mir der indianische Glaube an den großen Geist entgegen, der in uns und in allem ist und durch alles und uns wirkt. So kann, wer sich dankbar öffnet, die Fülle des Lebens erhalten, die bereits für ihn bereitsteht – das Gesetz der Anziehung.

Das gilt natürlich auch für die Steine, die während der Massage Kühle abgeben dürfen – sie bestehen vorwiegend aus

Marmor :

Marmor, Hauptbestandteil Kalziumkarbonat, entstand vor vielen Millionen Jahren. Man stelle sich vor, dass viele Organismen, Muscheln, Riffe mit ihren Korallen, Algen etc. absterben, mit Sedimenten bedeckt und zusammengepresst werden.

Durch die Kontinentalverschiebungen finden sie ihren Weg in heißere Ebenen unserer Erde, wo sie starker Hitze und hohem Druck ausgesetzt sind. Dass Gesteine im allgemeinen irgendwann einmal (für unsere Erde ein Wimpernschlag) wieder den Weg nach oben finden, sehen wir daran, dass wir z.B. auf hohen Bergen wie den Alpen fossile Funde aus uralter Zeit entdecken können. Der Marmor hingegen zeichnet sich dadurch aus, dass darin keine Fossilien enthalten sind. Man erkennt ihn daran, dass er an aufgespaltenen Stellen durch die freigewordenen Kalkspatkristalle glitzert.

Die LaStone-Massage und die Hot-Stone-Massage .

Beide Massagearten haben ihre Wurzeln in einer über 2000 Jahre alten Vergangenheit, in der chinesischen, hawaiianischen und indianischen Medizin. Schon damals glaubte man an unsichtbare, vielleicht sogar magische Heilkräfte der Steine. Unbestritten ist jedoch die Fähigkeit der Steine, Wärme oder auch Kälte zu speichern und diese dann während einer Massage an den Körper weiterzugeben.

LaStone-Massage

Die LaStone wurde in den 1990er Jahren von der Masseurin Mary Nelson in den USA entwickelt. Sie verbindet die klassische Massage mit Heilweisen der Hopi-Indianer. Im Buch der Hopi von Frank Waters können wir, um nur ein Beispiel zu nennen, nachlesen, dass sie auch Kraftpunkte des Körpers kennen, die mit den Kraftpunkten aus tibetischen und hinduistischen Mythen, wir kennen sie als Chakras, vergleichbar sind. Mary Nelson litt an einer Schulterverletzung, wollte aber weiter massieren. Um ihre Schulter nicht weiter zu belasten, nutzte sie die heißen Steine, die es ihr durch ihr Eigengewicht ermöglichten, selbst nicht mehr so sehr Druck während der Massage ausüben zu müssen. Dabei fand sie heraus, dass ein leichter Druck ausreichte und i.V.m. der Wärme lösten sich Verspannungen und Schmerzen auf. Das lies sie weiter nachforschen und experimentieren, was zu der LaStone-Massage führte, wie wir sie heute kennen.

Die Massage wird mit warmen dunklen Basaltsteinen und kalten weißen Marmorsteinen durchgeführt. Die warmen Steine werden auf etwa 55 °C erwärmt während die kalten Steine auf 10 °C bis 0 °C gekühlt werden.

Die Blutgefäße dehnen sich während der Behandlung mit den warmen Steinen aus, während sie sich durch die Massage mit den kühlen Steinen wieder zusammenziehen. Dadurch wird das Kreislaufsystem angeregt.

Wir kennen den Effekt auch durch Kneipp-Anwendungen mit heißem und kaltem Wasser. Das trainiert die Gefäße und wirkt sich wohltuend auf den Stoffwechsel aus. Während des Nachspürens glaube ich, gerade durch den Wechseleffekt die Energie im Körper zu spüren, wie sie fließt. Wir kennen das Gefühl, wenn wir an einem heißen Sommertag aus einem kühlen Pool steigen. Obwohl es heiß ist, fühlen wir die angenehme Kühle noch lange. Es fühlt sich einfach lebendig an.

Da die LaStone-Therapie ein geschützter Begriff ist, darf sie nur von befugten(1) Personen durchgeführt werden.

Die Hot-Stone-Massage :

Dieser Begriff ist nicht geschützt. Wer die Hot-Stone-Massage anwenden will, kann sie lernen und mit den wohltuenden warmen Steinen arbeiten und sie genießen. Wir finden den Ursprung dieser Massage auf Hawaii. Was liegt näher, denn die Basaltsteine sind eben dort zu finden. Diese Steine sind bereits durch Wind und Wetter (also von göttlicher Energie, nicht von Menschenhand) geschliffen, geformt und geglättet, eine hervorragende Voraussetzung, um damit zu arbeiten. Dort „seine“ Steine an einem der (wie es im Buch „Hot Stones“ von D. Fleck und L. Jochum beschrieben wird,) „schönsten und spirituellsten Orte der Welt“ zu sammeln, wird bestimmt eine sehr enge und magische Beziehung zwischen Stein und Sammler aufbauen. Ich glaube, dass alles, was existiert aus dem Staub des Urknalls (Sternenstaub) und in unterschiedlichster Kombination und Zusammensetzung besteht (vielleicht dem Glauben der Hopi nicht unähnlich). So sind auch die Steine mit uns verwandt, sind Energiefelder in einem großen Energiefeld (vortrefflich beschrieben im Buch/Film „The Secret“). Und, offen für diese Gegebenheit, können Mensch und Stein in das Meer der universellen Energie (Gott, heiliger Geist, Reiki etc.) eintauchen und ihre Energie einander angleichen.

Die Lakota bezeichnen diese Energie als Wakan. Das ist kein Gott, vielmehr die Kraft des Universums. Alles ist miteinander verbunden. Da – gemäß dem Gesetz der Anziehung - das Universum alles was wir brauchen, was wir benötigen und worauf wir uns konzentrieren, bereit hält, beinhaltet Wakan sowohl das Gute als auch das Böse. Alles ist durchdrungen. Diese Energie – ich erwähnte es bereits - wirkt in allem, uns, durch alles und durch uns. Wakan Tanka ist die Gesamtheit dieser Kraft, zu der man durch Gebete oder Meditation, Ausrichtung Kontakt aufnehmen kann.

Langer Rede kurzer Sinn, Mensch und Stein können Eins werden, eine ideale Voraussetzung, einen anderen Mensch mit liebevoller und machtvoller Energie zu durchdringen.

Vor der Massage

Angenehme Umgebung ,

Mein Raum ist in angenehmen, nicht zu grellen Farben gehalten. Lamellengardienen dämpfen am Tage das Licht. Am Abend entzünde ich Kerzen und oder die Leuchten hinter den Gardinen.

Bevor ich mit einer Massage beginne sehe ich zu, dass mein Arbeitsraum sauber und gelüftet ist, dass eine angenehme Temperatur herrscht. Für den Kunden soll es warm sein, daher ziehe ich es vor, mich „zwiebelig“ anzuziehen. Der Kunde ist meist (fast) nackt. Ich kann mich „entblättern“.

Die Arbeitsmittel stehen griffbereit.

Vielleicht lasse ich auf Wunsch Musik laufen. Manchmal ist auch Stille das Richtige. Duftöle und Duftkerzen verwende ich nur nach Rücksprache, um Allergien oder negativen Emotionen vorzubeugen. Düfte können Assoziationen wecken, auch negative.

Ähnlich mache ich es auch mit der Auswahl von Massageölen. Selbstredend sind diese Öle natürliche Öle und ich wähle aus, entsprechend der momentanen Situation, ob stimulierend oder regulierend oder was immer gerade benötigt wird und daraus dann die Wahl des Kunden. Schließlich muss der Duft für ihn angenehm sein.

Meine Liege hat die für mich richtige Höhe. Sie ist für mich etwas höher eingestellt, als es allgemein geraten ist. Das lässt mich aufrechter stehen und ist für mich auch annehmbar, da die Steine ihr Eigengewicht haben und ich nicht „Drücken“ muss.

Mein Topf zum Erhitzen der Steine steht bereit. Hier hat es sich als glücklich erwiesen, dass ich einen großen Topf gekauft habe, in dem ich meine Steine bereits ihrer Bestimmung und Arbeitsreihenfolge gemäß ordnen kann. Ich muss sie so nicht zu sehr hin und herschieben und die klappern nicht. Da eine gewisse Bewegung im Topf nicht zu vermeiden ist, statte ich ihn mit einem großen Handtuch aus, das dämpft Geräusche. Es rappelt einfach nicht und stört somit auch nicht.

Ein Töpfchen mit warmem Öl steht bereit.

Eine Schüssel mit kaltem Wasser für kalte Steine oder zum kühlen der warmen Steine, falls sie zu heiß sind.

Hier sei bemerkt, dass ich sehr langsam arbeite. Daher dauert meine Massage etwas länger. Ich will dadurch einmal verhindern, dass die Steine beim Massieren „aneinanderklackern“ ebenso beim Hantieren im Topf. Außerdem ist die langsame Massage noch beruhigender sowohl für mich als auch für den Empfangenden. Ein tiefes Durchatmen und Loslassen auf die Unterlage bestätigen dies oft.

Kommt ein Klient zum ersten Mal zu mir, lege ich einen Fragebogen an. Auf diesem Fragebogen sind neben persönlichen Daten auch Befindlichkeiten, Krankheiten, Vorlieben und Abneigungen etc. vermerkt. Dies soll dazu dienen, die bereits o.g. Indikationen und Kontraindikationen festzustellen. Der Fragebogen wird zu gegebener Zeit aktualisiert. Das geschieht, wenn ich vor einer Massage das Befinden erfrage. Schließlich kann es sich ergeben, dass sich eine der bereits o.g. Kontraindikationen eingestellt hat. Hier heißt es dann u.U. von einer Massage abzusehen oder vorab den Arzt zu befragen.

Ich bitte meinen Klienten bequem - Unterlage auf der Liege und ggf. eine Heizdecke (wird im Winter gerne angenommen), Unterlagen für Nacken, Knie und/oder Füße, Eine Decke zum Zudecken der Körperteile, die gerade nicht bearbeitet werden.

Natürlich bin ich selbst auch „aufgeräumt“. Über einen gepflegten Körper und kurze Fingernägel, sowie zurückgebundene Haare brauchen wir hier wohl nicht zu reden. Es ist sowohl für den Gebenden als auch für den Nehmenden sinnvoll, olfaktorisch belastende Herausforderungen zu vermeiden. Ebenso wichtig ist die Hygiene von Arbeitsraum und Arbeitsmitteln.

Ach ja – Handyverbot, und zwar ein absolutes, Notsituationen ausgenommen. Ich neige sogar dazu, meine Türklingel zu „knebeln“.

Vieles wird von mir bereits hergerichtet, bevor mein Klient erscheint – keine Hektik.
„Mir lasse uns net stresse.“ so der Saarländer.

Ein Gespräch vor der „Sitzung“,
alle Eventualitäten notiert,
die Steine seit einer Stunde bereits in ihrem Wasserbad,
Die Zehensteine praktischerweise in einem Sieb
das Öl duftet
alle Gerätschaften in Stellung,
Klient liegt bequem
und jetzt ...

ERDEN !!!

„Tief durchatmen und looooslassen“ brumme ich.
Das soll mein Klient und ich mach das auch.
Ich beobachte seinen Atem, atme mit.
Ich erde mich, sammle mich, stehe auf meinen Füßen
fühle den Kontakt mit der Erde,
schiebe Wurzeln zum Mittelpunkt der Erde
nehme von dort die Energie von Mutter Erde auf
lasse sie hochkriechen, die Chakren öffnen, eins nach dem andern
lasse nach dem Öffnen des Scheitelchakras die Energie des Universums zu mir
herunter und die Energie der Erde zu mir herauf
Laden, mit der universellen Energie, mit göttlicher Energie, Reiki, Wakan
ein jeder nenne es nach seinem Glauben
Bitte um Führung
und dann
geht's los

Ablauf einer Massage

Aus unterschiedlichen Kulturen werden die Abläufe von Massagen mit heißen Steinen beschrieben. Wir können aber feststellen, dass sie sich im Wesentlichen gleichen. Es gibt sehr viele Übereinstimmungen. Meine – zumindest für den Anfang – bevorzugte Weise zu massieren, ist die klassische hawaiianische Hot-Stone-Massage, wie sie auch im Buch „Hot Stones..“ von D Fleck und L. Jochum beschrieben wird. Dies hält mich jedoch nicht davon ab, bewusst oder intuitiv zwischendrin auch einmal andere Griffe, oder Reiki oder Elemente aus anderen Massagearten einfließen zu lassen.

Mein Klient liegt auf dem Bauch.

Die Steine sind auf (bei mir etwas mehr) 55° C erwärmt.

Der erste Stein wird „herausgefischt“. Das Wasser ist sehr warm, aber ich kann mit der Hand noch hineinfassen, auch länger einen bestimmen Stein suchen. Wenn meine Hände länger in dem Wasser bleiben können, gibt es mir eine gewisse Sicherheit, dass auch mein Klient keine Verbrennungen davonträgt.

Der Stein wird getrocknet. Das geht ganz schnell, da das Stillleben meiner Arbeitsmittel auf zwei großen, mit Badetüchern versehenen, kleinen Arbeitstischen platziert ist. Ein kleines Abtupfen, und ich halte den ersten Stein in meinen Händen.

Ich konzentriere mich auf den Stein, fühle seine Wärme.

Die zu behandelnde Person erhält einen Stein in jede Hand. Hier können wir einen ersten Kontakt zu den Steinen herstellen und den Klienten erfühlen lassen, ob die Temperatur für ihn in Ordnung ist.

Und jetzt darf ich meinem Klienten etwas „unterschieben“ – meine warme Hand. Oft ist ein erleichtertes Seufzen ein Signal dafür, wie wohltuend eine warme Hand auf (hier unter) dem Bauch ist. Der Stein, der dann meinem Klienten untergeschoben wird, wird ihm dieses Gefühl noch lange erhalten. Drei bis vier Steine sind es, die ich auf diese Weise unter den Chakren-Punkten platziere. Dabei erfühlen sowohl mein Klient als auch ich, ob es zu diesem Zeitpunkt gut ist, dass da ein Stein liegt. Meistens ist es sehr gut, warm und wohltuend.

Auf ähnliche Weise behandle ich den Rücken.

Auch hier kann ich feststellen, dass ein erlösendes Seufzen vom Klienten zu hören ist, wenn meine warme Hand auf dem Wurzelchakra ruht, bevor ich einen Stein platziere.

Weiter geht es mit

Nabelchakra,

Solaplexus und

Thymuschakra. Dort werden zwei Steine rechts und links der Mitte untergebracht.

Auf den Rückseiten der Beine werden jeweils ein Stein auf dem Oberschenkel, dem Knie und der Wade platziert, sowie auf den Unterseiten der Füße. Ein kleines Problem ergibt sich bei der Platzierung der Steine auf den Fußunterseiten. Bei manchen Personen rutscht der Stein einfach runter und will nicht liegen bleiben. Man kann den Leuten aber auch nicht die Füße verbiegen, damit die Steine liegen bleiben. Hier hilft u.U. der abgeschnittene Rand einer Socke, über die Füße gestülpt, und das Ganze hält. Man muss sich nur zu helfen wissen. Während ich dies schreibe fällt mir ein, dass ich mal bei Gelegenheit nach eleganteren Lösungen suchen werde. Vielleicht hat sich ja bereits jemand des Problems angenommen und für die professionelle Arbeit ein Produkt entwickelt.

Sofern unserem Klienten die steinerne Bürde nicht zu schwer ist und er es wünscht, können zur besseren oder stärkeren Erwärmung weitere Steine platziert werden.

Nun beginne ich damit, mit einzelnen Steinen zu vibrieren. Je nach Wunsch oder Intuition tue ich das, in dem ich entweder mit dem Finger leicht drücke und mit dem Stein die Haut mit leichten kreisenden Bewegungen verschiebe, oder ich klopfe mit der Hand auf einen Stein bzw. wie bereits erwähnt, indem ich mit einem Stein auf den andern klopfe.

Ich decke an der Stelle meinen Klienten für eine kleine Weile zu, blicke in den Garten, trinke einen kleinen Schluck, arrangiere vielleicht das ein oder andere an meinem Arbeitsmittel-Stillleben, leise, und wende mich ihm wieder zu, decke ihn dann ganz langsam und behutsam wieder auf.

Ich entferne die Steine auf dem Rücken und lege einen neuen Sakralstein auf. Für mich, sofern ich die zu behandelnde Person bin, ist der Sakralstein der wichtigste neben den Steinen, mit denen massiert wird. Der Platz, den er erwärmt, ist meine Schwachstelle bereits seit jungen Jahren. Für mich kann der Stein manchmal nicht heiß genug sein. Da scheine ich aber nicht die Einzige zu sein.

Ich stelle mich auf die Seite und lege meine Hände auf, eine auf dem Sakralstein, die andere zwischen den Schulterblättern. Ich erde mich wieder, ähnlich wie am Anfang, um mir die Verbindung mit den universellen Energien wieder bewusst zu machen. Vibrationen mit dem Sakralstein unterstützen und stärken den Kontakt zu meinem Klienten. Jetzt fließt Reiki, das mache ich mir in diesem Moment bewusst. Das wird es auch die ganze Zeit über tun. Licht und Liebe dem, der vor mir liegt.

Die ersten beiden Steine, die nun ihre Massagearbeit aufnehmen dürfen, werden aus dem Wasser „gefischt“, schon mal eingölt und bereit gelegt, rechts und links des Kopfes. Eine extra Portion Öl auf die Hände zur Verteilung auf dem Rücken.

Während der ganzen Massage werde ich, sofern mein Klient nicht schläft, nachfragen, ob das was ich gerade tue, angenehm ist.

Vorab sei bemerkt, dass ich jede Streichung mindestens dreimal wiederhole.

Der Rücken :

Einölen des Rückens:

Ich öle den Rücken nicht einfach nur ein, ich lasse gerne mal eine kurze klassische Rückenmassage einfließen und danach ein großes beidseitiges Ausstreichen der Wirbelsäule und an der Außenseite hoch.

Ausstreichen des Rückens mit den Steinen:

zunächst, in diesem ersten Schritt, wiederhole ich mit den Steinen die selben Streichungen, wie vorab mit den Händen.

Massage der Seiten:

Ich beginne oberhalb der Hüfte mit gegensätzlichen Bewegungen der Hände, leichte Knetungen durch die Aufeinanderbewegung der Steine, danach Ausstreichen der Rippenbögen in den Zwischenräumen.

Massage der Schulterblätter: Die Schulterblätter werden in kreisenden Bewegungen umrundet. Dabei kann es hilfreich sein, den Arm vorsichtig auf den Rücken zu legen, etwas anzuheben, um so das Schulterblatt deutlicher hervorzuheben.

Abschließendes Ausstreichen des Rückens.

Zuerst mit den Steinen und danach mit den Händen.

Steinwechsel:

Für diesen Abschnitt sollten Steine gewählt werden, die zum Armumfang passen.

Die Arme:

Wie beim Rücken wird der Arm zunächst durch großes Ausstreichen mit den Händen eingeölt. Dann streichen, innen vom Handgelenk bis zur Schulter und an den Außenseiten zurück. Danach die selben langen Züge mit den Steinen.

Ich beginne wieder bei den Handgelenken. In kleinen kreisenden sich gegeneinander richtenden Bewegungen, ich stelle dann die Steine gerne und massiere mit den abgerundeten Kanten, arbeite mich bis zu den Ellenbogen vor und in langen Zügen wieder zurück zu den Handgelenken.

Ich lasse den flachen Stein gerne leicht um den Ellenbogen kreisen, ebenso die Innenseite.

Danach streiche ich mit kleinen kreisenden Bewegungen vom Ellenbogen bis zur Schulter und in langen Zügen wieder zum Ellenbogen.

Vom Handgelenk beginnend, wird der Arm wie am Anfang ausgestrichen in langen Zügen bis zur Schulter und zurück, zuerst mit den Steinen, dann der Abschluss mit den Händen.

Steinwechsel

Ich verwöhne den nächsten Arm wie eben beschrieben.

Steinwechsel:

Zum Bein auf der gleichen Seite:

Die Größe wählen wir nach dem Umfang der Beine entsprechend.

Bei den Beinen verfare ich in ähnlicher Weise wie bei den Armen.

Die Beine

Einölen und Ausstreichen des ganzen Beins mit den Händen vom Fußgelenk angefangen hoch und an den Außenseiten wieder zum Fußgelenk zurück. Die selben Streichungen wiederhole ich mit den Steinen.

Danach beginne ich vom Fußgelenk her mit kleinen kreisenden Bewegungen bis zur Kniekehle und in langen Streichungen wieder zurück.

Vom Knie bearbeite ich in gleicher Weise den ganzen Oberschenkel.

Danach wird das ganze Bein in langen Streichungen wieder vom Fußgelenk her über den ganzen Oberschenkel und wieder zurück, zunächst mit den Steinen und danach abschließend mit den Händen, ausgestrichen.

Steinwechsel - es folgt das nächste Bein.

Ich sammle alle Steine ein, die noch arbeiten, an den Füßen und unter dem Bauch. Sie dürfen wieder ins warme Wasser.

Kurzes Zudecken des Klienten, eine Minute, ein Blick in den Garten, einen Schluck Wasser, Beobachten des Klienten und seines Atems. Ich frage ihn, wie es ihm geht. Meistens besteht das Feedback aus einem behaglichen Brummen. Fast tut es mir leid, dass ich ihn zum Umdrehen „nötigen“ muss.

Ich frage nach, ob der Klient ein Kissen benötigt, eine Rolle für die Knie und unter die Fußgelenke, auf jeden Fall bequem und zudecken. Auch hier achte ich darauf, dass er sich zunächst an seine Unterlage abgibt und loslässt.

Es werden Steine wie folgt unter den Rücken gelegt:
Nabelchakra, in der Nierengegend je einen rechts und links in der, Solarplexus, in der Thymusgegend soll großer flacher Stein platziert werden, gerne werden auch zwei kleinere bevorzugt, die oft auch flacher sind.

Danach wird die Vorderseite komplett eingeölt. Mein Klient bekommt wieder Steine in die Hände. Die Chakrensteine werden aufgelegt (Wurzel, Nabel, Solarplexus, Herz, Thymus, und kleinere Steine auf Hals, Nase Stirn und Scheitel) und ebenso die Steine für die Beine, Knie und zwischen den Zehen. Besonders die Zehensteine werden dankbar angenommen. Trotz warmem Zimmer neigen besonders Frauen gerne mal zu kalten Füßen. Das durfte ich auch selbst erfahren. Meine Füße sind sogar im Sommer manchmal kalt. Die Füße werden von mir auch ganz besonders in die Decke eingewickelt mit der mein Klient bedeckt wird.

Die Beine

Ich öle das Bein zunächst mit den Händen in langen Streichungen vom Fußgelenk her über den ganzen Oberschenkel und an den Außenseiten wieder zurück. Danach folgen die selben Streichungen mit den Steinen.

Ich streiche vom Fußgelenk her in sich gegeneinander bewegenden Kreisen bis zum Knie und in langen Streichungen wieder zum Fußgelenk. Gerne umkreise ich leicht den Knöchel. Ich umkreise ebenso die Knie und danach in kreisenden Bewegungen den Oberschenkel und in langen Strichen wieder zum Knie.

Danach massiere ich mit langen Streichungen mit den Steinen vom Fußgelenk her über den ganzen Oberschenkel und an den Außenseiten zurück zum Fußgelenk. Die selben Streichungen erfolgen mit den Händen zum Abschluss.

Steinwechsel und nächstes Bein

Steinwechsel für die Füße

Fußgelenke und Füße

Während dieser Phase darf ich mich setzen, doch zuvor werden die Zehensteine entfernt. Zunächst werden Knöchel und Füße mit den Händen eingeölt und massiert. Dann erfolgt die Massage mit den Steinen.

Für den Knöchel eignen sich besonders die Griffel(2) oder auch der aufgestellte Stein. Der Knöchel wird sanft umkreist. Dies scheint mir besonders von den männlichen Klienten gerne angenommen zu werden. Das Quergewölbe des Fußes wird in kreisenden Bewegungen von der kleinen Zehe hin zur großen Zehe massiert. Dann folgt in langen Strichen das Längsgewölbe in Richtung Ferse. Ich streiche mit dem aufgestellten Stein oder dem Griffel den Fußrücken aus und massiere „knispel“ die einzelnen Zehen und Zehenzwischenräume. Als Abschluss des Fußes eine liebevolle Ausstreichung des Fußes.

Danach erfolgt eine abschließende Ausstreichung des ganzen Beines. Steinwechsel und nächstes Bein.

Steinwechsel und wieder zu den Armen

Die Arme

Ich „fische“ die nächsten Steine aus dem Topf, öle sie und lege sie bereit, dann widme ich mich dem ersten Arm. Ich streiche den Arm mit langen Streichungen aus. Dann lege ich den Arm so, dass die Handfläche des Klienten nach oben zeigt. Er wird mit den Händen vom Handgelenk her bis zur Schulter in langen Streichen eingeölt und ich folge anschließend in gleicher Weise mit den Steinen.

Danach massiere ich mit den Steinen in kreisenden Bewegungen und arbeite ich mich vom Handgelenk her vor bis zur Schulter und wieder zurück. Dabei lasse ich meinen Stein auch ganz gerne leicht über die Schulter gleiten, damit an dieser Stelle nochmal Wärme abgegeben werden kann. Das wird vom Klienten oft als sehr wohltuend empfunden. Eine Schulter wird ganz gerne kalt und so kann mein Stein sie wieder erwärmen.

Lange Streichungen mit den Steinen und anschließende Ausstreichungen mit den Händen schließen zunächst die Arbeit am Arm ab.

Steinwechsel, es folgt die Hand.

Die Hände

Ich öle die Hand und dem Unterarm ein und nehme einen handlichen Massagestein. Die Handinnenfläche wird schneckenförmig massiert und Streichungen reichen vom Daumenballen bis zum Unterarm. Ich behandle auch den Handrücken, in dem ich die Zwischenräume der Finger in Streichungen bis zur Handwurzel hin und zurück ausstreiche.

Die Fingerzwischenräume und die Finger werden massiert „genispelt“. Dabei werden die Finger ein wenig ausgezogen. Ich massiere dann die Hand mit meinen beiden Handinnenflächen (wie ein Sandwich), wobei ich beim Ausstreichen leicht an der Hand ziehe.

Den Abschluss bilden lange Ausstreichungen mit den Steinen vom Handgelenk her bis zur (über die) Schulter und zurück, danach mit den Händen. Danach bekommt mein Klient einen neuen warmen Stein in die Hand

Steinwechsel, es folgt der nächste Arm.

Dekolleté und Nacken

Ich entferne alle Steine von Kopf und Dekolleté. Sie dürfen wieder ins warme Wasser. Dann lege ich meine neuen Arbeitssteine bereit. An dieser Stelle kann ich es mir sitzend wieder etwas bequemer machen.

Das Dekolleté

Ich lege meine Hände v-förmig, ziehe sie zu den Achseln, lasse Zeige-, Mittel- und Ringfinger leicht in die Achsel gleiten, um sie mit ganz leichten rhythmischen Druckbewegungen wieder hervorzuziehen. Die Hände drehen über die Schulter von ihrer Vorderseite auf die obere/fast hintere Schulterseite. Ich ziehe sie zum Nacken hin. Gerne lasse ich meine Hände weitergleiten und ziehe dabei den Nacken etwas lang, ganz sanft nur, über den Hinterkopf und lege den Kopf wieder ab. Gerade dieser Abschluss des Griffes wird gerne angenommen und oft als sehr wohltuend empfunden. Anschließend erfolgt eine ähnliche Bewegung mit den Steinen, allerdings mit Aussparen der Achsel und des Nackens. Dieser wird später bearbeitet. Mit den Steinen bearbeite ich bei diesem Griff nur das Dekolleté.

Der Nacken

Ich drehe den Kopf des Klienten zur Seite. Dabei arbeite ich in kreisenden Bewegungen von außen nach innen, von der Schulter bis zum Nacken. Die selbe Bewegung erfolgt mit aufgestelltem Stein. Danach streiche ich mit dem Stein in langen Streichungen aus, diesmal vom Nacken zur Schulter. Abschluss durch Streichungen mit den Händen, erst mit leichtem Druck mit der Fingeroberseite, dann eine sanfte Streichung mit der flachen Hand. Dabei kann ich, mit der einen Hand den Kopf halten und mit der anderen Hand behutsam und langsam zur Schulter hin etwas ziehen, was den Trapezius dehnt.

Steinwechsel und andere Seite des Nackens.

Manchmal lege ich meine Arme unter den Rücken des Klienten und ziehe den Oberkörper aus. Das zieht Wirbelsäule und Rippen ein bisschen lang und ermöglicht ein neues und besseres Ablegen von Schulter Nacken und Kopf. „Oooh joo“, ist dann oft der Kommentar.

Ich erneuere die Steine auf der Bauchseite des Klienten, indem ich die Basaltsteine durch warme Edelsteine ersetze und entsprechend der Chakren auflege. Dann decke ich meinen Klienten zu.

Der Kopf

Die Steine, die jetzt ihre Arbeit aufnehmen, passen zur Größe der Ohren. Ich halte die Steine einige Sekunden in den Händen, dann lege ich sie rechts und links des Kopfes ab. Zunächst lege ich die Hände sanft auf die Ohren, damit mein Klient die Wärme spüren kann. Es folgen zuerst Kreisungen mit den Händen. Die selbe Prozedur wiederhole ich mit den Steinen.

Ich massiere die Ohrmuscheln mit Daumen und Zeigefingern und mit den Mittelfingern ein wenig in die Ohren hinein und folge wieder mit den Steinen.

Ich umkreise die Ohren mit den Fingern und die Steine folgen.

Zum Abschluss lege ich die warmen Steine wieder ein kleine Weile auf die Ohren.

Mit neuen Steinen streiche ich den Kopf entlang der Meridiane aus. An dieser Stelle lasse ich gerne, wenn erlaubt da ölig, eine kleine Kopfmassage einfließen. Dabei kann ich auch meine Finger durch die Haare ziehen (nicht ziepen). Das leichte Ziehen an Haaren und Kopfhaut wird oft als angenehm empfunden. Dann bildet das Ausstreichen der Meridiane über den Kopf den Abschluss.

Die Gesichtsmassage

Die Gesichtsmassage kann sowohl extra praktiziert werden, als auch, wie bei mir, in die Ganzkörpermassage einfließen.

Das bedeutet eine kurze Pause für meinen Klienten. Während dieser Pause liegen kleine Steine im Bereich der Nebenhöhlen und der Stirn.

Ich habe das Bedürfnis, mich kurz hinauszuschleichen um mir für die Bearbeitung des Gesichtes die Hände zu waschen und frisch einzuölen - Steinewechsel selbstredend. An dieser Stelle sind Griffel besonders hilfreich.

Nachdem ich mich am Kopfende niedergelassen habe, erfolgt wieder eine kleine Erdung. Dann lege ich seinen Kopf in meine Hände und nehme Kontakt auf, angleichen des Atemrhythmus. Behutsam lege ich den Kopf ab. Ich entferne die Steine und lege meine Handflächen auf die Schläfen. Ich mache mir wieder bewusst (wie auch immer wieder wieder während der Massage) dass Energien fließen.

Dann öle ich das Gesicht mit wenig Öl ein, wobei mein Klient diese Prozedur weniger als Einölen sondern als Streicheln und Zuwendung empfinden soll. Dabei ziehe ich die Streichung beidseitig jeweils von der Mitte des Gesichtes aus nach außen in Richtung Schläfe und Ohr.

Ich nehme meine Griffel und beginne bei der Stirn mit großen, ineinanderlaufenden kreisenden Bewegungen von der Stirnmitte zur Seite hin zu massieren.

Die Augenbrauen werden von innen nach außen ausgestrichen.

Die Zornesfalte, bzw. die Stelle, an der eine Zornesfalte vermieden werden sollte, wird beidseitig im Wechsel von der Nasenwurzel in Richtung Stirn nach oben ausgezogen.

Mit den Steinen vollführe ich kleine Achterbewegungen an den Schläfen.

Unterhalb des Jochbeins massiere ich in kreisenden Bewegungen bis zu den Ohren.

Ebenso geht es über die Wangen, dann unterhalb der Nase über den Oberlippen. Unter dem Mund jeweils von innen nach außen zu den Ohren.

Danach streiche ich das Gesicht wieder mit den Händen aus und lege frische warme Steine oder Edelsteine auf das Gesicht.

Unter Umständen erfolgt eine kleine Extramassage mit kalten Griffeln um die Augen. Mit leichtem Druck werden die Griffel um die Augenbrauen angehoben und abgesetzt, ebenso unter den Augen seitlich der Nasenwurzel und sanfte Streichungen folgen. Die Steine, die dann zum Abschluss auf den Augen liegen sind kühl.

Ebenso der Stein auf dem Dritten Auge.

Hier fällt mir ein Spruch meines Onkels selig ein, der immer sagte: „Die Füß halt warm, den Kopf halt kalt, dann wirst Du hundert Jahre alt.“

Zum Abschluss lege ich meine Hände auf die Schulter des Klienten und beende die Massage mit einem leichten Druck. Jetzt weiß mein Klient, dass er nachruhen darf.

Nach der Massage

Während mein Klient nachruht, halte ich mich in seiner Nähe auf oder schleiche ich mich kurz raus um einen Tee zuzubereiten. Da bin ich gut sortiert.

Nachdem mein Klient geruht hat, entferne ich alle Steine und er kann sich aufrichten. Da ich meine Liege am Kopfende aufstellen kann, kann mein Klient noch eine Weile aufrecht sitzen, kann bedeckt bleiben und warten, bis der Kreislauf wieder in Schwung gekommen ist. Dabei trinkt er ein Glas frisches kühles Wasser.

Er bekommt ein Tuch um überschüssiges Öl vom Körper zu entfernen, darf aber auf Wunsch auch duschen, jedoch nur mit Wasser, nicht mit Seife.

Gerne gibt es nach dem Ankleiden auch einen Tee. Ich erfahre dabei, wie sich mein Klient während der Massage gefühlt hat, vielleicht ein vorher-nachher. Verabreden neuer Termine, falls nicht schon geschehen – keine belastenden Gespräche. Wenn das Befinden meines Klienten es zulässt, darf er sich verabschieden. Ich begleite ihn zur Tür.

Jetzt werden alle meine Steine wieder ins Heizgerät gelegt und auf höchster Stufe gebadet. Unterdessen fliegen alle Tücher, Handtücher und Decken in die Waschmaschine und danach in den Trockner.

Die Steine werden in eine Schüssel gelegt und mit umweltfreundlichem Reiniger ein paar mal gut gewaschen, danach mit warmem fließendem Wasser gründlich gespült. Sie werden abgetrocknet und zum Auskühlen auf einem frischen Handtuch auf der gereinigten Liege ausgebreitet und über Nacht dürfen sie dort auskühlen und sich erholen. Am nächsten Tag bedanke ich mich bei ihnen für ihre Arbeit, ordne sie in ihr Kästchen und sie bekommen Reiki.

Ich habe mir einen großen Korb gekauft, der innen bezogen ist. Diesen Korb werde ich mit Trommelsteinen füllen, Bergkristall und Amethyst. Wenn ich genug Trommelsteine zusammenhabe, werde ich meine Basaltsteine neben Reiki auch dort energetisch reinigen und neu aufladen.

Probleme?

Der Stein ist zu heiß

Bevor ich die ersten Steine auflege, halte ich sie in der Hand und lege die Hand auf die zu belegende Fläche. Ich lege dann den Stein behutsam auf und erfrage, ob es angenehm ist. Sollte der Stein zu heiß sein, wird er in kaltes Wasser getaucht und erneut behutsam aufgelegt. Dabei erfrage ich erneut, ob es angenehm ist.

Die Steine werden zu schnell kalt.

Da ich das Wasser so heiß halte, dass ich mit den Händen gerade noch darin hantieren kann (was schön warme Hände macht), könnte es passieren, dass die Steine bei längerem Gebrauch abkühlen. Dies vermeide ich durch öfteren Wechsel. So kommt auch jeder Stein mal an die Reihe.

Kalte Steine

Bevor ich diese Steine anwende oder auflege, warne ich vor, besser noch, ich erfrage, ob die Arbeit mit den kalten Steinen überhaupt gewünscht ist. In der von mir oben beschriebenen Massage kommen sie nicht vor, ich setze sie intuitiv ein.

Sehr starke Körperbehaarung

Hier muss sehr gut eingeölt werden. Kleine kreisende Bewegungen können die Haare wirbeln und ziepen. Daher sind langsame große Bewegungen sicherer.

Veränderungen auf, in und unter der Haut

Wenn ich durch die vor der Massage durchgeführte Befunderhebung Veränderungen der Haut erkenne, die im Vorgespräch nicht beschrieben worden sind, werde ich meinen Klienten darauf aufmerksam machen. Ich werde meine Massage modifizieren (leichterer oder keinen Druck, Stellen aussparen etc.), u.U. breche ich eine Behandlung sogar ab.

Ich gleiche meine Griffe dem Empfinden des Klienten an. Der eine macht es etwas fester, der andere liebt es sanfter. So vermeide ich sowohl Kitzeln als auch Schmerz.

Basisöle

Hier ist es wichtig, qualitativ hochwertige Öle zu nutzen, die naturbelassen sein sollten, damit Vitamine und Mineralien enthalten bleiben. Ebenso ist abzuklären, welche Öle der Klient verträgt. Basisöle können z.B. sein:

- Mandelöl
- Olivenöl
- Macadamianussöl
- Jojobaöl
- Johanniskrautöl
- Nachtkerzenöl
- Arganöl
- Avocadoöl
- Aprikosenkernöl
- Sesamöl

Ich nutze Johanniskrautöl für die Breuss-Massage. Sesamöl, Arganöl, Mandelöl und Avocadoöl bevorzuge ich als Basisöle. Olivenöl mag ich wegen seines Geruches nur im Salat. Während der Schulung zum Massagetherapeuten konnte ich feststellen, dass der Geruch des Olivenöls für mich unangenehm war. Ich mochte es einfach nicht, ob ich eingerieben wurde oder damit gearbeitet habe. Seine guten Eigenschaften sind unumstritten aber – ich mag einfach nicht.

Aromaöle

Auch diese Öle sollten natürlich und hochwertig sein. Durch die Befragung meines Klienten habe ich geklärt, ob Allergien oder andere Kontraindikationen vorliegen, die das ein oder andere Öl ausschließen. Im Zweifelsfall ist von einem aromatischen Öl abzusehen. Ansonsten kann, nachdem die Öle ihrer Funktion und Bestimmung entsprechend ausgesucht sind, der Klient seinen Lieblingsduft auswählen. Schließlich soll es ihm während der Massage mit dem Duft auch gut gehen.

Beruhigende Öle:

Vetiver, Lavendel, Rose, Jasmin, , Melisse, Orange etc.

Anregende Öle:

Pfefferminze, Kampfer, Rosmarin, Kiefernadel etc.

Mischung:

auf 100 ml zwischen 10 und 30 Tropfen

Die Chakren und ihre Edelsteine

Die Behandlung von Chakren für sich genommen würde ein Buch füllen, ebenso ist es mit den Edelsteinen. Hier werde ich das Rad nicht neu erfinden. Jedoch werden während der Hot-Stone-Massage die Chakren nicht nur mit Basaltsteinen belegt, was alleine schon den Energiefluss der Chakren fördert. Oft werden die Energien der Chakren auch durch ihre entsprechenden Edelsteine unterstützt und gefördert. Hier ist es ebenfalls sinnvoll, beim Auflegen der Steine, auch während sie noch aufliegen zu erfragen, ob dies so noch angenehm ist.

Die Steine einfach entsprechend der Chakrenfarbe zu legen, wäre zu einfach. Ich verfüge jedoch nicht über die Erfahrung, intuitiv den richtigen Stein auf das Chakra und seines für den Moment entsprechenden Themas zu legen. Ich stehe am Anfang. Erfahrung kommt mit der Zeit. Daher richte ich mich nach den Empfehlungen im Buch „Hot Stones...“ von D. Fleck und L. Jochum. Die Bedeutung der Chakren finden Sie im Buch auf S. 34 und die Edelsteine auf S. 38. Aufgrund meiner mangelnden Erfahrung auf dem Gebiet, fände ich es vermessen, hier eigene Worte finden zu wollen, es wären eh nicht meine. Ich finde aber, dass es im Rahmen dieser Arbeit erwähnenswert ist. So muss der Leser, sofern neugierig geworden, nicht noch nachschlagen, zumal ihm das Buch vielleicht eh grad. nicht vorliegt. Ich erlaube mir also, hier zu zitieren:

Das Wurzelchakra sichert unser Überleben. Es ist die treibende Kraft in unserem Leben. Hier lokalisiert sich auch unser Sexualtrieb in unserem Aspekt der reinen Fortpflanzung.

Rubin/Granat – regen Kreislauf, Nebenniere und Geschlechtsorgane an, stehen für Leidenschaft und Lebensfreude

Auch im Nabelchakra finden wir das Thema Sexualität, allerdings auf einer andern Ebene. Hier geht es vielmehr um Partnerschaft und Beziehungen, um Zuneigung und Kontakt zum Gegenüber.

Jade/Nephrit -fördern die Beziehungsfähigkeit sowie die Unterscheidungs- und Entscheidungskraft

Im Solaplexuschakra zeigen sich unser Selbstaussdruck in der Tat und unser Selbstwertgefühl als Spiegel unserer Position in der Welt.

Bernstein -gut für Magen, Milz und Leber, stärkt den Glauben an sich selbst, fördert sonniges Gemüt

Das Herzchakra ist das Zentrum unserer Gefühle und lenkt unser Streben nach Erfüllung. Themen wie Mitgefühl und Verständnis sind hier lokalisiert.

Rosenquarz – stärkt das Herz, steigert die Empfindungsfähigkeit tiefer Gefühle und das Einfühlungsvermögen

Die Qualitäten des **Thymuschakras** drücken sich in der Fähigkeit aus, Verantwortung zu übernehmen und persönliche Überzeugungen zu leben.

Jaspis – macht mutig, dynamisch, bringt Energie und erhöht die Widerstandskraft

Das Halschakra ist der Sitz der Kommunikationsfähigkeit, des verbalen Austausches und der Fähigkeit, Verbindungen zu schaffen.

Chalcedon blau – gut für den Lymphfluss, fördert die Kommunikation, stärkt Redekunst und Selbstausdruck

Das Nasenchakra ist Sitz unseres Instinktes und des „richtigen Riechers“. Hier findet sich die Fähigkeit, Dinge richtig einzuschätzen und klar sehen zu können.

Bergkristall – Klarheit, Neutralität, fördert den Energiefluss, verbessert die Wahrnehmung und den „guten Riecher“

Im **Stirnchakra** zeigt sich unser Lebenstraum als Inspiration oder auch nächtlicher Traum. Es ist verbunden mit der ursprünglichen Absicht unseres Daseins. Indianische Überlieferungen sprechen hier vom „Traumkörper“ und weisen darauf hin, dass wir auf der Erde sind, um unseren Traum wachzutänzen.

Amethyst – Spiritualität, Meditation, Intuition, fördert bewusste Wahrnehmung und ist gut bei Kopfschmerzen

„Lebenstraum“ und „den Traum wachzutänzen“ - das ist eine gute Überleitung zu meinem

Schlusswort

Ich liebe es, wenn sich Kreise schließen und die Verbindung zu meinen Träumen und Änderungen in meinem Leben zulassen. Diese göttliche Energie ist seit einiger Zeit in meinem Leben stark präsent. Krisen führten zur Bewegung, Abschiede, Begrüßungen, Öffnung, Liebe, Zulassen, Gottvertrauen, diese zu Änderung, auch zur Ausbildung, in deren Rahmen ich diese Arbeit schreibe und es wird weitergehen. Und getanzt habe ich auch, nach indianischen Rhythmen, meine Arme/Flügel zunehmend weiter ausgebreitet. In Meditation meinen inneren Führer (seltsamer Weise ein Indianer) gefunden, der mich zu Transformationen leitet. Als ich das Skript von Herrn Fischbach las, war es auf Anhieb klar, dass die Hot Stone „meine“ Massage wird und dass ich darüber auch meine Hausarbeit schreiben werde.

Wer weiß, wo mich die Suche nach Steinen noch hinführen wird.



Anmerkungen:

- (1) befugte Personen
- (2) Griffel

Zu 1: Im Buch Hot Stones steht geschrieben:“ Die „LaStone-Therapie“ ist ein geschützter Begriff und darf nur von autorisierten Personen angeboten werden.“ Weiter wird in dem Buch nicht darauf eingegangen. Es wird jedoch zwischen der HotStone Massage und der LaStoneTherpie unterschieden. Letztere wurde von der Masseurin Mary Nelson begründet und die Ausbildung, so ist zu vermuten, hält sich streng an ihre Anweisungen, so dass nur eine Person, die sich dieser „Ausbildung nach Nelson“ unterzogen hat autorisiert (befugt) ist, diese Massage auszuüben.

Zu 2 : Griffel bedeutet hier Massagegriffel. So sehen meine Massagegriffel aus:



2 Stück aus Bergkristall – ideal für Gesicht, insbesondere drittes Auge und Meridiane über den Kopf. Ich habe das Bild der Griffel genommen, die ich für mich bestellt (amazon) habe. Da ich die Form so schlecht beschreiben kann, scheint mir ein Bild besser zu sein. Eignet sich auch gut fürs Ausstreichen der Hand- und Fußmeridiane und Finger- bzw. Zehenzwischenräume und Akupressur.

Erklärung

Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.

Quellen

Literatur der Paracelsus Heilpraktikerschule

Klassische Massage – Skripte von:

- Frank Bidot, Heilpraktiker, Masseur und med. Bademeister
- Katharina Schillo, Heilpraktikerin

Hot Stone Massage – Skript von:

- Maximilian Fischbach, Wellnestrainer

Ayurveda Wellnes – Skript von:

- Brigitte Strapp-Bretsch, Heilpraktikerin

Bücher und DVD

- Hot Stones, Massagen mit heißen Steinen, Dagmar Fleck, Liane Jochum
- Das Buch der Hopi, Frank Waters
- The Sekret, Rhonda Byrne

Internet

http://de.wikipedia.org/wiki/Pehr_Henrik_Ling

http://de.wikipedia.org/wiki/Emil_Vodder

<http://de.wikipedia.org/wiki/Paracelsus>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Huangdi>

http://de.wikipedia.org/wiki/Hippokrates_von_Kos

<http://portal.massage-expert.de/>

www.wellness-spa-info.com

<https://www.mineralienatlas.de/lexikon/index.php/RockData?>

[lang=de&language=german&rock=Basalt](https://www.mineralienatlas.de/lexikon/index.php/RockData?lang=de&language=german&rock=Basalt)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Marmor>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Silicium>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Magnesium>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Calcium>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Eisen>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Wakan>