

Hotstones

Ik heb voor het onderwerp "hotstones" een apart hoofdstukje gemaakt op mijn website omdat ik sinds kort gebruikmaken van deze techniek. Net als bij alle andere technieken is het een aanvulling voor mijn behandelingen en massages.

Veel mensen kennen de Hotstones van de sauna en wellness. Hier is veelal het doel een weldadige lichaamsbehandeling te geven. Ik gebruik de Hotstones veel meer als een extra techniek om het lichaam maximaal te laten ontspannen. Ook is het een verrijking voor mijn massagetechnieken omdat de vorm en de warmte van de stenen iets extra's geeft.



In een warmtereservoir verwarm je de natuurstenen tot rond 45° C. Dit zijn afgeronde, vulkanische stenen. Deze zijn glad en ijzerrijk, waardoor de hitte optimaal behouden blijft. Je plaatst een aantal stenen op en naast het lichaam. Dit werkt ontspannend en laat het lichaam wennen aan de warmte. Masseer vervolgens het lichaam in met olie, zodat de stenen gemakkelijk glijden. Deze combinatie van heerlijke warmte en massage dringt diep door in het lichaam. Je spieren ontspannen, de stress verdwijnt uit je lichaam.