

Energie-Arbeit

Hot Stone Behandlung



Was ist die Hot Stone Massage?

Hot Stone (heiße Steine) ist eine Massage, die geistige Klarheit, Frische und vor allem ein völlig neues Körpergefühl verleiht. Die Ursprünge dieser Anwendung sind im alten Westchina, in Tibet und in Nepal verwurzelt. Schon in Vorzeiten haben Heiler und Schamanen die erwärmten Lavasteine auf den menschlichen Körper aufgelegt, um verschiedene Krankheiten zu heilen.

Bei der Hot Stone Massage werden heiße Steine auf die Energiepunkte des Körpers gelegt.

Die heißen Steine werden auf die Energiezentren (Chakren) des Körpers gelegt. Dann werden die massierenden Hände und Steine mit warmem aromatisiertem Öl eingerieben. Danach wird im Wechsel entlang der Energiebahnen mit den heißen Steinen sowie mit den Händen massiert.

Wie wirken „Hot Stones“?

Die Wärme der Vulkansteine dringt bis in die untersten Hautschichten vor. Eine Massage lockert Muskeln und deren Verspannungen, sie fördert auf angenehme Weise Durchblutung und Wärmeumsatz des Körpers und unterstützt den Lymphfluss. Dadurch wird die Mobilität angeregt, die positive Energie gesteigert und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Der Zustand tiefer Entspannung und des Wohlbefindens ist das Resultat einer Hot Stone Massage.



Eine Hot Stone Massage eignet sich daher besonders gut bei Rheuma, Bluthochdruck wird gesenkt und Stress wird abgebaut.

Durch den ständigen Wechsel der Steine ist diese Massage zwar nicht zur Tiefenentspannung geeignet, aber dennoch durchaus sehr wohltuend.

Traditionelle Chinesische Energie-Arbeit



Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Bei dieser über 10.000 Jahre alten Heilform handelt es sich um eine Therapie, die aus der Beobachtung des Makrokosmos (Natur) Rückschlüsse auf den Mikrokosmos (Mensch) zieht. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Körper, Seele und Umwelt somit nicht voneinander getrennt betrachtet, sondern als Einheit erfasst. Folglich wird auch eine Krankheit immer als Zusammenspiel aus objektiven Befunden (Puls- und Zungendiagnose, Farbe der Haut, Stuhl- und Harnuntersuchungen) und subjektivem Befinden gesehen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin findet in den Konzepten von Qi, Yin und Yang sowie den Fünf Elementen ihren Ausdruck:

- 1) **Der Begriff Qi** wird in der westlichen Welt gerne mit "Energie" übersetzt. Dies gibt aber nur einen Teil der Bedeutung eines chinesischen Wortes wieder, das sich jeder eindeutigen Übersetzung zu entziehen scheint.

Das chinesische Schriftzeichen Qi setzt sich eigentlich aus zwei Wörtern zusammen, aus "Dunst / Dampf" und "Reis". Dieses soll zum Ausdruck bringen, dass Qi einerseits immateriell wie Dampf sein kann, andererseits materiell, so dicht wie Reis. In der

chinesischen Medizin ist das Qi somit die Basis allen materiellen und spirituellen Lebens. So bedeutet der Ausdruck „das Qi fließt“ nicht so sehr, dass Energie fließt, sondern dass die Mechanismen des Lebens funktionieren.

„Qi formt den menschlichen Körper, genauso wie Wasser zu Eis wird. So wie Wasser wird, um Eis zu werden, so ballt sich auch das Qi zusammen, um den menschlichen Körper zu formen.“ (Wang Chong, chinesischer Arzt, 27-97 n. Chr.).

- 2) **Yin und Yang** verkörpern das Gegensätzliche - aber auch das Ergänzende. Das eine kann nicht ohne das andere sein. Yin enthält den Keim des Yang in sich und umgekehrt. Diese Symbole beschreiben die Stadien einer zyklischen Bewegung, wobei eines in das andere fließt, so wie der Tag in die Nacht übergeht und umgekehrt.

Yin steht zum Beispiel für den Mond, das Kalte, die Nacht, das Weibliche und für die Substanz. Typische **Yang**-Charaktere oder Bezeichnungen sind die Sonne, die Wärme, der Tag, das Männliche oder die (körperlose) Energie. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es von Bedeutung, dass sich Yin und Yang die Waage halten, denn nur so ist das Wohlbefinden des Menschen gewährleistet.

Ist einem Mensch weder zu warm noch zu kalt, bedeutet dies, dass Yin und Yang im Ausgleich stehen. Ist ihm aber zu kalt, kann das einerseits bedeuten, dass er zu viel Yin hat (z.B. bei niedriger Außentemperatur = Überfluss an Yin) oder zu wenig Yang hat (z.B. bei Erschöpfung durch Energieverlust = Mangel an Yang).

- 3) Ein weiteres wichtiges Konzept der TCM sind die **Fünf Elemente oder Funktionskreise**: Wasser, Feuer, Holz, Metall und Erde. Jedem dieser fünf Elemente werden Eigenschaften wie bestimmte Jahreszeiten, Organe, Farben, Emotionen, Geschmack, klimatische Faktoren und vieles mehr zugeordnet.



Wasser: Winter, Niere, schwarz, Angst, salzig, Kälte

Feuer: Sommer, Herz, rot, Freude, bitter, Hitze

Holz: Frühling, Leber, grün, Zorn, sauer, Wind

Metall: Herbst, Lunge, weiß, Traurigkeit, Trockenheit

Erde: Spätsommer (oder die Mitte der Jahreszeiten), Milz, gelb, Grübeln, Feuchtigkeit

Diese fünf Elemente unterstützen und ergänzen sich gegenseitig, so wie sich das Jahr aus den Jahreszeiten bildet. Sie kontrollieren sich aber auch gegenseitig und gleichen einander aus, ähnlich dem harmonischen Ablauf der Jahreszeiten.

Die den fünf Elementen zugeordneten Symptome und (Krankheits-)Zeichen signalisieren dem TCM-Arzt, welcher der fünf Funktionskreise gestört ist und wo die Ursachen dafür liegen können. Ein vereinfachtes Beispiel: Ein Patient leidet im Herbst unter trockenem Husten. Für den Arzt ist in diesem Fall unschwer zu erkennen, dass das Element Metall angegriffen ist. Um diesen Funktionskreis zu stärken, kann er dem Patienten Kräuter verabreichen oder Meridianpunkte stechen, die diesem Element zugeordnet sind. In diesem Zusammenhang wird ein weiterer wichtiger Aspekt deutlich: In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird nicht "repariert" - vielmehr werden Selbstheilungskräfte gestärkt und aktiviert.