

Sissi Eichhorn-Schleinkofer

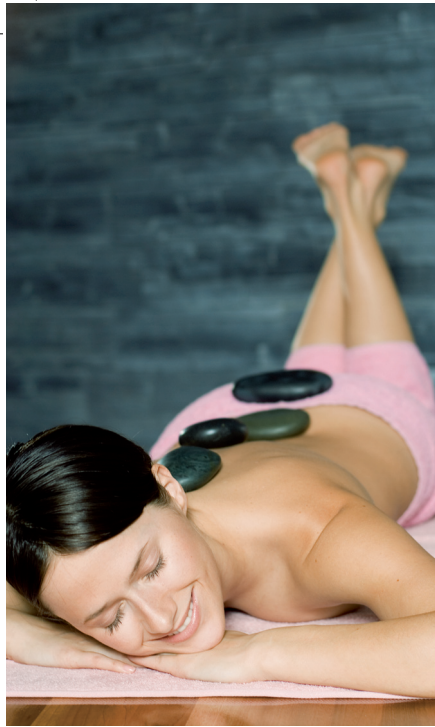
Mit **Hot Stones** entspannen

- Die Massagetechnik für mehr Vitalität
- Anleitungen für Selbstanwender

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

Inhalt



*Warme Steine zaubern schnell ein
Urlaubsgefühl herbei – auch
mitten im Alltag.*

*Die ungewöhnlichen »Therapeuten«
finden sich überall in der Natur.*

Mit Steinen leben

Faszination Stein	4
Ursprünge der Steinbehandlung	5
Steine als Teil der Natur	6
Steine als unsere Helfer	8
	10

Massage mit Hilfe von Steinen

Die Entwicklung der Therapieform	12
Mary Nelson – die »Entdeckerin« von LaStone	13
Meine ersten ermutigenden Erfahrungen	14
	16

Thermotherapie zur direkten Anwendung

	22
Vielfalt der Thermotherapie	23
Wärme und Kälte	25
Thermoregulation im Körper	29

Water and Stone Therapy

	32
Water and Stone – meine Form der Steinmassage	33
Der professionelle Arbeitsplatz	34
Ablauf einer Water and Stone Behandlung	36





Für wen ist die Hot Stones
Massage geeignet? 42

Beispiele für die Wirkung der
Water and Stone Therapy 45

Einen geeigneten Therapeuten
finden 48

**Selbstbehandlungen
zum Wohlfühlen** 50

Steine – sie sind überall
vorhanden 51

Massageangebote für den
Hausgebrauch –
was benötigen Sie? 53

Massage der Hände 58

Massage der Füße 59

Das Rücken-Layout 60

Die Chakra-Steine 61

Stein-Kosmetik
für das Gesicht 66

Jede Menge Möglichkeiten 71

Partnermassage 74

Selbsthilfe für viel mehr
Wohlbefinden! 92

Kontaktadresse 93

Bildnachweis 93

Impressum 93

Register 94

*Massagen mit heißen Steinen
bieten heilsame und zugleich
sinnliche Erlebnisse.*

*Viele Menschen fühlen sich sofort
von den glatten, runden Steinen
angezogen.*



Mit Steinen leben

Steine sind in unserem Leben allgegenwärtig. Lenkt man erst einmal die Aufmerksamkeit darauf, wird man sie überall entdecken – in ihrer natürlichen Form und als vom Menschen geschaffene Artefakte. Steine faszinieren – und sie helfen uns Menschen seit jeher auch bei der Heilung verschiedener Beschwerden.



Faszination Stein

Von jeder Urlaubsreise, von jedem Ausflug, von jedem Spaziergang bringe ich wenigstens einen Stein mit nach Hause. Wenn ich diese Steine nach Jahren wieder in die Hand nehme, kommt sofort die Erinnerung zurück, wo und unter welchen Umständen sie zu mir kamen. Ich sehe wieder den Strand, den Fluss, den Wald vor mir, erinnere mich an die Menschen, die bei mir waren, erlebe Wind und Wetter aufs Neue.

Inzwischen weiß ich, dass viele Menschen Steine sammeln. Als Zierde für die Fensterbank, als Türstopper, als Fußwärmer in kalten Winternächten oder als Troststein, als Handschmeichler, als Glücksstein.

Steine kann man auf beinahe unendlich vielfältige Weise nutzen.

Steine erzählen Geschichten

Es gibt Steine, die uns Energie geben und Steine, die uns beruhigen. Es gibt Steine, an denen wir achtlos vorübergehen, und es gibt solche, die uns magisch anziehen, uns ansprechen, die wir berühren und nahe bei uns behalten wollen. Manche Steine sind so schön, dass wir sie als Schmuck am Körper tragen. Einige haben wir nur für kurze Zeit, andere bleiben ein Leben lang bei uns. Sie begleiten uns vielleicht von der Geburt bis zum Tod.

Jeder Stein hat die Geschichte unseres Planeten zu erzählen und wir können von diesem Wissen profitieren, wenn wir nur aufmerksam zuhören.

Seit Menschengedenken genutzt

Unsere Vorfahren bauten steinerne Kultstätten, die wir heute noch besichtigen können. Eines der bekanntesten und ältesten Bauwerke der Menschheitsgeschichte – Stonehenge – steht in Südengland und zieht jährlich viele tausende Besucher an.

Religiöse Anbetungs- und Verehrungsstätten wie Altäre in katholischen Kirchen sind meist mit Marmor verkleidet. Steinmauern dienen als Wind- und Wetterschutz, Steindämme schützen das Land vor Flutwellen und Steine schützen Menschen vor Menschen.

Seit Menschengedenken wird Stein als Kunstmedium verwendet. Aber auch Waffen wie Steinäxte, Schleudern und Pfeilspitzen wurden aus Stein hergestellt. Und Steine wurden und werden leider auch heute noch bei Steinigungen eingesetzt.

Kochen und Backen mit Hilfe von heißen Steinen – das ist auch heute noch möglich.

Heiße Steine in der Erde: frühe Backöfen

In vielen Kulturen war es üblich, mit heißen Steinen Speisen zuzubereiten. Hierfür wurden die Steine bis zum Glühen erhitzt und dann in eine Erdgrube geworfen. Etwas Erde auf den glühenden Steinen verhinderte das Verbrennen von Fleisch, Fisch oder Gemüse, das in große Blätter gewickelt auf die heiße Erde gelegt und dann mit weiterer Erde zugedeckt wurde. Nach fünf Stunden war das Essen, im eigenen Saft gedünstet, gar. Das funktioniert übrigens auch heute noch und es macht Spaß, eine Grillparty auf diese Weise zu veranstalten.

Ursprünge der Steinbehandlung

Seit Urzeiten und überall auf der Welt wurden Steine zu Heilzwecken verwendet. Russische Schamanen, indianische und afrikanische Medizinmänner, australische Aborigines, hawaiianische Heiler – sie sind Beispiele für Menschen, die bis heute in dieser Tradition stehen. Bei den meisten Methoden, Steine für die Heilarbeit zu verwenden, wurden sie erwärmt, so wie es auch heute bei der Massage geschieht.

Bei der Schwitzzelt-Zeremonie nordamerikanischer Indianer beispielsweise wurden und werden die Steine im Feuer erhitzt und im

Zelt in eine Bodenvertiefung gelegt; so erwärmen sie die Luft im gesamten Raum. Glühend heiß werden die Steine mit Wasser und Kräutern übergossen, heißer, duftender Wasserdampf breitet sich aus – ganz so wie bei unseren »modernen« Saunaaufgüssen. Auch die amerikanischen Cowboys heizten Steine am Lagerfeuer auf, um in den kalten Prärienächten nicht zu frieren.

Auch die Sauna ist keine moderne Erfindung.

Steine auf Hawaii

Massagen mit heißen Steinen werden häufig mit Hawaii in Verbindung gebracht. Vielleicht auch deshalb, weil die Basaltsteine, die man heute bei uns dafür verwendet, oft von dort kommen. Die Massage selbst allerdings war auf Hawaii in früheren Zeiten gar nicht üblich. Sie wird erst seit etwa 20 Jahren immer beliebter, und inzwischen haben die Steine auch einen festen Platz in der traditionellen hawaiischen Lomi-Massage, wie sie heute überall angeboten wird.

Dennoch waren Steine in der hawaiischen Kultur immer sehr wesentlich. Kumu Kehau, eine Hula-Lehrerin, erzählt, dass Steine und Holz seit Urzeiten die wichtigsten Materialien zur Herstellung von Heilmitteln waren. So wurden Heilpflanzen auf speziell geformten Steinen zu Pulver zerrieben. Auch das Poi, eine traditionelle Speise aus der Knolle der Taro oder *kalo*-Pflanze, wurde zwischen Steinen zermahlen.

Es gab Fruchtbarkeitsfelsen, die menschlichen Geschlechtsorganen ähnlich sahen und an denen sich nur Frauen aufhalten durften. Für Schwangere der gehobenen Klasse gab es überdies so genannte Geburtsfelsen, auf denen sie ihre Kinder zur Welt brachten. Diese Stätten gelten noch heute als heilig und als Tourist hat man kaum eine Chance, sie zu entdecken.

Natürliche Einflüsse geben den Steinen ihren Charakter.



Steine als Teil der Natur

Steine in der Natur sind permanent kosmischen Einflüssen ausgesetzt. Sonne, Wind, Regen, Eis und Strahlungen aus dem All hinterlassen ihre Spuren, sie sind es, die den Steinen ihre Formen und ihre Eigenheiten geben. Wasser durchdringt härteste Felsformationen, bringt Informationen bis in tiefste Gesteinslagen. Gefriert es, zersprengt es selbst massivsten Fels, und Erosion lässt feste Steine zu feinstem Sand verwittern.

Auf der Erde wird alles Leben auch vom Kosmos beeinflusst.

Lebewesen brauchen natürliche Reize

Alles Leben auf unserem Planeten wird vom Magnetfeld der Erde beeinflusst. Ohne dieses wäre Leben, wie wir es kennen, nicht möglich. Bei Versuchen in mit dicken Eisenplatten versiegelten Räumen wurde festgestellt, dass es ohne die ständig wirkenden kosmischen Einflüsse nach kurzer Zeit bereits zu Störungen in der Homöostase bei Warmblütern kommt – die Tiere sind also nicht mehr in der Lage, das Gleichgewicht ihrer physiologischen Funktionen aufrechtzuerhalten.

Auch die Strahlung aus dem Weltall und all das, was über Regen, Schnee oder Tau auf die Erdoberfläche kommt und bis in tiefste Erdschichten vordringt, haben einen entscheidenden Einfluss auf das Leben. Wenn wir uns nur in geschlossenen Räumen aufhalten, den Kontakt mit der Natur weitgehend vermeiden und uns den

Vorsicht!

Viele Edelsteine vertragen keine harten Reinigungsmittel und manche verlieren ihren typischen Charakter durch Sonneneinstrahlung. Dies habe ich vor Jahren schmerzlich erfahren müssen: Ich hatte einen wunderschönen Sele-

nitstein über Nacht an den Teich gelegt und dann vergessen. Nachdem er zwei Tage in der prallen Sonne verbracht hatte, war er nicht mehr strahlend und durchscheinend, sondern stumpf und matt.

natürlichen Reizen wie Sonne, Regen, Wärme und Kälte entziehen, werden wir früher oder später erkranken. Unser Immunsystem, das auf diese Stimulationen angewiesen ist, versagt, und der erste kalte, herbstliche Lufthauch kann uns dann außer Gefecht setzen. Wir werden krank und sind erschöpft.

Steinen geht es ähnlich

Wenn Steine nur in geschlossenen Räumen gelagert werden, verlieren sie ihre natürliche Energie. Sie fühlen sich dann stumpf und unangenehm an. Sie »sprechen« uns nicht mehr an. Wer mit Steinen arbeitet, wird auch feststellen, dass sie dann die Temperaturen nicht mehr halten können, die beispielsweise für eine angenehme Massage nötig sind. Spätestens jetzt ist es höchste Zeit, diese Steine wieder natürlichen Einflüssen auszusetzen, damit sie sich wieder aufladen können.

In der Edelsteintherapie ist diese Tatsache schon lange bekannt. So müssen Steine, die man eine Zeit lang bei sich trug oder die an einem Klienten verwendet worden sind, entladen und aufgeladen werden, bevor man sie wieder einsetzen kann. Entladen kann man sie durch äußere Reinigung mit Wasser und Seife. Das Aufladen geschieht am besten in der Natur, auf der sonnigen Fensterbank, dem Balkon oder im Garten.

Steine wollen immer mal wieder raus in die Natur.

Die Energien der Steine

Eine meiner Klientinnen bekam auf einer Urlaubsfahrt eine sehr unangenehme Kieferhöhlenentzündung. Da sie keine anderen Hilfsmittel zur Hand hatte, legte sie über Nacht einen Amethyst auf die schmerzende Stelle, da sie das Gefühl hatte, dass der Stein kühlend und schmerzlindernd wirken könnte. Am nächsten Morgen waren die Schmerzen zwar wesentlich besser, aber der Stein hatte sich verändert: Die schöne violette Farbe war zu einem rötlichen

Braunbeige verblasst. Sie brachte mir den Stein nach der Reise und ich konnte kaum glauben, dass es sich um einen Amethyst handelte. Sie berichtete, dass sie schon alles versucht hatte, den Stein zu reinigen. Auf meinen Rat hin vergrub sie den Amethyst – und vergaß ihn. Als sie ein halbes Jahr später ihr Blumenbeet erneuerte, fand sie ihn und erkannte ihn nicht wieder. Der Amethyst war wieder violett und strahlend schön.

Steine als unsere Helfer

Viele Völker – und auch eine zunehmende Zahl der Menschen heutzutage – sehen in den Steinen beseelte Wesen.

In der indianischen Kultur Nordamerikas hat jede Existenzform auf der Erde eine Seele. So wurden und werden

Säugetiere als *four-legged people*

Menschen als *two-legged people*

Vögel als *winged people*

Wassertiere als *water people*

Pflanzen als *green people*

und Mineralien eben als *stone people* bezeichnet.

Für Indianer sind Steine die Knochen von Mutter Erde, das Wasser ist ihre Seele. Was wir oftmals als nicht lebendig ansehen, hat in dieser Sichtweise seinen Platz in der lebendigen Ordnung des Ganzen – so wie der Mensch auch.

Kontakt zu sich selbst und zur Natur

Einige Völker und Menschen, die im Einklang mit der Natur leben, haben noch nicht verlernt, auf ihre innere Stimme, ihre Seele zu hören. Sie folgen dieser Stimme wie einem vertrauten Freund. In der so genannten zivilisierten Welt sind leider meist nur noch Kinder dazu in der Lage.

Steine können uns helfen, der Natur und uns selbst wieder näher zu kommen. Sie vermitteln uns ein Gefühl der Sicherheit und Dauerhaftigkeit. Sie unterstützen uns bei Meditationen und Entspannungsübungen. In der Massage eingesetzt, bearbeiten sie nicht nur physische Verspannungen und Muskelschmerzen. Viele Klienten berichten, dass sie nach dieser Art von Kontakt mit den Steinen die Natur mit anderen Augen betrachten, offener sind für die Vielfalt der lebendigen Formen.

Wenn Besuch zu uns kommt, lasse ich sie stets einen Stein aussuchen. Die ausgewählten sind kantig oder glatt, dunkel, hell, groß, klein, glänzend oder matt – so unterschiedlich eben wie die Steine, die man an einem Flusslauf finden kann. Wenn ich die Menschen nach Monaten oder Jahren treffe, zeigen mir viele den Stein wieder, den sie damals von mir mitgenommen haben.

Steine als meine Lehrer

Nach vielen Jahren der Arbeit mit Steinen kann ich sie wirklich als meine Lehrer bezeichnen. Unter anderem lehrten sie mich Geduld mit meinen Mitmenschen und mit mir selbst zu haben, und sie vertieften meine Ehrfurcht vor der Schöpfung. Sie sind inzwischen fester Bestandteil meines Lebens und in allen Therapieformen zu finden, die ich anwende. Sie schmücken mein »Steinhaus« und sie haben mich mit vielen interessanten Menschen zusammengebracht. Dafür bin ich zutiefst dankbar. Ich freue mich sehr, dass ich Ihnen mit diesem Buch einen Einblick in die Faszination Stein und in die hilfreichen und berührenden Möglichkeiten der Massage mit heißen und kalten Steinen geben kann. Ich wünsche Ihnen viel Freude und heilsame Erfahrungen mit neuen, »steinernen Freunden«.

Steine können eine Art Therapeuten für das tägliche Leben werden.

Mit ihren unterschiedlichen Formen und Farben können die Steine viel erzählen – man muss sich nur auf sie einstellen.

