

Dit boek is een handzaam instructieboek, U leert aan de hand van duidelijke foto's voorzien van begeleidende teksten, stap voor stap, de basistechnieken van het masseren met stenen.

Ook kunt u door een unieke combinatie van energiewerk, de openende spiraal, de chakra steenlegging, de sluitende spiraal en het inspelen op de ademhaling een complete, intensieve en diepwerkende **Hot en Cold stonemassage** behandeling te geven. Een overzichtelijke uiteenzetting waar U als beginner of gevorderde masseur altijd op kunt terugvallen.

Het geven van een **Hot en Cold stonemassage** is een **waardevolle, diepwerkende** en **ontspannende** uitbreiding en een aanwinst voor in Uw **Beauty Salon, Praktijk, Instituut** of voor **Privé** !



Een **Hot en Coldstone massage** die een ieder verandert op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau. De **Hot en Cold stonemassage** is uitstekend te combineren naast alle massagetechnieken, die u wilt leren of inmiddels hebt geleerd.



De schrijfster is tevens docente tijdens de workshop, de mogelijkheid bestaat om op locatie in uw bedrijf/salon les te geven (minimaal twee, maximaal zes cursisten. Informeer naar de prijzen en voorwaarden.

<b>I. GESCHIEDENIS van de Hot en Cold stonemassage</b>	
Wat is Hot en Cold stonemassage	pag. 4
Waar bestaat Basalt uit	pag. 4
Waar bestaat de koude stenen uit	pag. 4
Waar komt de Hot en Cold stonemassage vandaan	pag. 4
<b>II. DE STENEN en Benodigdheden</b>	pag. 5-11
Wat heb je nodig voor een Hot en Coldstonemassage	pag. 5
Hotstones	pag. 6
Coldstones	pag. 7
Chakrastones	pag. 8
Edelstenen en mineralen	pag. 9
Heaters	pag. 10-11
<b>III. DE STENEN en hun werking</b>	pag. 12-13
Hoe gaat zo'n Hot en Cold en stonemassage in zijn werk	pag. 12
Wat is de werking van warme en koude stenen	pag. 13
<b>IV. Contra – indicaties</b>	pag. 14
Contra – indicaties	pag. 14
<b>V. ONDERHOUD VAN DE STENEN</b>	pag. 15
Reinigen, energetisch reinigen, opladen, onderhoud en gebruik	pag. 15
<b>VI. TIPS EN ADVIEZEN</b>	pag. 16-17
Tips en adviezen voor de geveer (masseur/masseuse)	pag. 16
Tips en adviezen voor de ontvanger	pag. 17
<b>VII. AURA</b>	pag. 18
Aura	pag. 18
<b>VIII. CHAKRA</b>	pag. 19-24
De zeven hoofdchakra's, algemeen	pag. 19
Hoofdchakra's, lichamelijke-, emotionele en mentale laag	pag. 20-24

<b>IX. BASISOLIËN</b>	pag. 25
Basisoliën	pag. 25
<b>X. GESCHIEDENIS EN WERKING ETHERISCHE OLIËN</b>	
Etherische oliën wat zijn dat	pag. 26
Werking Aromatherapie	pag. 27
Meer dan een geurtje	pag. 27
De rol van de haarvaten	pag. 27
De rol van de bloedbaan	pag. 28
Warmte stimuleert de werking van etherische oliën	pag. 28
Kopen en bewaren	pag. 29
Verhouding basisolie/etherische olie	pag. 29
Recepten	pag. 30
Chakra-oliën	pag. 31
<b>XI. BASISTECHNIEKEN EN METHODEN</b>	
Basistechnieken	pag. 32
Diverse methoden voor het vasthouden van de stenen	pag. 33
Gebruik Coldstones	pag. 34-35
<b>XII. VOORBEREIDING MASSAGE</b>	
1. Ademhaling	pag. 36
2. Energiewerk	pag. 36
3. De ruggengraatlegging	pag. 36
4. De openende spiraal	pag. 37
<b>XIII. DE MASSAGE</b>	
A. Hot en Cold stonemassage gehele lichaam	pag. 38-50
B. Hot en Cold stonemassage, rug-, schouder-, en nekpartij	pag. 51-53
C. Hot en Cold stonemassage, gehele achterzijde	pag. 54-59
<b>XIV. TOT SLOT</b>	
Tot slot	pag. 60
<b>XV. Produkten</b>	
Welke producten heeft u nodig / kunt u kopen	pag. 61-65

## I. GESCHIEDENIS VAN DE **HOT** en **COLD STONEMASSAGE**

### **Wat is **Hot** en **Cold stonemassage****

Deze massage is een moderne behandeling die voortvloeit uit eeuwenoude beginselen. Het is een massage met warme Basalt stenen en marmer/onyx en koude stenen uit het Amerika, deze bestaan uit kristallen en kalk.



Basalt is een aangepaste stollinggesteente dat is gevormd door vulkanische activiteit en afzetting. Hun ronde en gladde vormen zijn ontstaan doordat ze eeuwenlang in rivierbeddingen hebben gelegen en door de natuurlijke invloed van eb en vloed. Basaltstenen zijn extreem sterk en compact waardoor ze heel lang warmte kunnen vasthouden. Ze bevatten veel ijzer en magnesium. Basaltstenen zijn goede geleiders en doorgevers van energie.



### **Waarom **Basalt****

Basalt is een aangepaste stolling gesteente en bevat ijzer en magnesium. Deze stenen blijven langer warm, omdat Basalt wordt gevormd uit de meer vloeibare soorten lava. Het is een compacte, gladde steen en donker van kleur. Tevens is basalt doortrokken van energetische en genezende krachten, waardoor deze steen verbazende kwaliteiten bezit. Hoe gladder de steen, des te langer zal de steen warm blijven. Basalt stenen zijn te verkrijgen in diverse kleuren zoals, zwart, donkergrijs, donkergroen, donkerpaars of donkerrood. Zwart wordt het meest gebruikt omdat zwart de warmte het langst vasthoudt.

### **Waarom **marmer/onyx** en **koude natuurstenen****

Koude natuursteen is een kristallijn kalksteen, het is een afzettingsgesteente dat voor een groot deel bestaat uit calcium carbonaat en is ontstaan door neerslaande bezinkels op de zeebodem. Marmer/onyx stenen hebben een metamorfose ondergaan, dragen bij aan lichamelijke fitheid en hebben een beschermende eigenschap.

### **Waar komt deze massage vandaan**

In China werden de verwarmde stenen ca. 1500 jaar voor Christus gebruikt voor vermoeide spieren. De oude Grieken en Romeinen gebruikten de warme stenen in badhuizen om elkaar te masseren. In Hawaï werden de warme stenen ingezet voor genezende behandelingen. In Azië en India was deze vorm van massage met stenen de voorloper van de acupunctuur, door de stenen op de acupunctuurpunten te plaatsen. Ook in Japan en Rusland werd deze vorm van massage ervaren als een weldaad voor het lichaam en geest. In Amerika werd deze techniek eeuwenlang door de Indianen toegepast en in 1993 werd deze massage wederom ontdekt in de Verenigde Staten, waar het op dit moment erg populair is. Sinds kort wordt de **Hot** en **Cold stonemassage** ook in Nederland toegepast.