

MITTWOCH, 14. OKTOBER 2009

Salzburger Nachrichten

GESÜNDER LEBEN 15

Gute Steine

Die LaStone-Massage ist eine Kombination aus Energiearbeit, Massage und Thermotheapie. Durch den Wechsel von warmen und kalten Steinen werden Verkrampfungen und Energieblockaden gelöst.

LISA MARIA BACH

Ulrike Müllers wichtigste Arbeitsutensilien sind Steine. Schwarze und weiße, flache und gewölbte, große und kleine. Damit massiert sie ihre Kunden – LaStone-Massage nennt sich diese Art der Therapie, bei der der Körper abwechselnd mit heißen und kalten Steinen bearbeitet wird. „Das regt vor allem die Durchblutung und den Zellstoffwechsel an, die Gefäße werden trainiert“, erklärt Müller, die als zertifizierte LaStone-Praktikerin in Salzburg und Hallein arbeitet.

Während die Kundin auf der Liege entspannt, nimmt Ulrike Müller langsam die erhitzten schwarzen Steine aus dem Wasserbad, hüllt sie in Tücher und schiebt sie der Kundin unter den Rücken. Einige legt sie ihr auf den Bauch, dort, wo sich die Energiepunkte befinden.

Während sich die wohlige Wärme der Steine auf den ganzen Körper ausbreitet, bearbeitet Ulrike Müller die Gliedmaßen der Kundin. Dazu ölt sie die Beine zunächst mit Jojobaöl ein, bevor sie zwei gleich große erhitzte Steine nimmt und mit diesen die Beine massiert. Die kreisenden Bewegungen beruhigen und entspannen die Muskeln, die durch die Wärme zusätzlich stimuliert werden. „Bei LaStone arbeitet man immer mit zwei gleichförmigen Steinen, damit das Körpergleichgewicht besser aufgebaut werden kann“, sagt Müller, die LaStone seit sieben Jahren praktiziert.

Begründet wurde die LaStone-Massage Anfang der 1990er-Jahre in Amerika.

Sofort nach den heißen kommen die kalten Steine zum Einsatz. Sie sind aus geschliffenem weißem Marmor und werden in der Kühltruhe aufbewahrt.

Die Kälte wirkt erfrischend und prickelnd auf der Haut – wie die kalte Dusche nach der Sauna. „Der Temperaturwechsel wirkt wie der Kneipp-Effekt und regt die Zirkulation an“, erklärt die 35-jährige Expertin, während sie die kalten Steine über die Haut gleiten lässt. Durch die Kälte werden zudem vermehrt schmerzlindernde Hormone ausgeschüttet, weswegen LaStone bei Verspannungen und muskulären Entzündungen angewendet wird. Auch Verstopfungen oder Migräne lassen sich so therapieren. Die Wirkung der Massage hält bis zu 72 Stunden an, eine Sitzung dauert 60 oder 90 Minuten (Kosten: 60 bzw. 90 Euro).

Kleiner Stein für Zeh

Für jede Körperpartie gibt es andere Steine, größere für die Beine, längliche für die Hände und kleine runde für die Füße. „Mit den Steinen kann man bei der Massage viel tiefer gehen und mehr Druck aufbauen als mit den Fingern“, erklärt Müller den Vorteil der Steine.

72 Steine benutzt Ulrike Müller insgesamt, 56 schwarze und 18 weiße. „Die schwarzen sind Basaltsteine, mit Ursprung in der Lava. Sie wirken daher sehr energetisch und können Hitze gut aufnehmen“, erklärt Müller. „Sie werden in Flüssen gesammelt und haben viel Kraft und Energie, die sie an den Körper abgeben.“



Ulrike Müller bietet in Salzburg und Hallein die LaStone-Massage an; „Es ist eine Körper- und Energiearbeit mit Steinen.“

Bild: SN/LISA BACH