

## **Woher kommt die Kräuterstempelmassage?**

Diese Technik stammt ursprünglich aus Indien und wird vor allem im ostasiatischen Raum genutzt, wo man sie auch als Pantai Luar bezeichnet.

## **Ablauf einer Pantai Luar - Kräuterstempelmassage**

Der ganze Körper wird zuerst auf die Massage vorbereitet, in dem man Kräuterwasser aufsprüht und den Körper damit befeuchtet. Danach wird der gesamte Körper mit vorgewärmten aromatischen Ölen eingerieben.

Die Kräuterstempel werden in der Zwischenzeit in einem Ölbad auf eine Temperatur von 100-120 Grad erhitzt.

Danach klopfe ich vorsichtig den Körper mit den erhitzten Stempeln ab. Dabei entsteht der Eindruck einer «Verbrennung», zu der es jedoch nicht kommt (teste zuerst an **meinem** Unterarm um dies Sicherzustellen.) Dieser Vorgang des Überhitzens dient dazu, dem Gehirn zu suggerieren, dass es Reparaturvorgänge einzuleiten hat, und so wird die Zellregeneration angekurbelt, in dem alte Zellen ab- und neue aufgebaut werden. So wird das Bindegewebe des Körpers gefestigt und gestärkt.

Sobald die Stempel etwas abgekühlt sind, werden sie zur direkten Massage eingesetzt. Dabei dreht man sie mit fließenden, druckgebenden und streichenden Bewegungen über die Haut. So können Verspannungen und Verkrampfungen der Muskeln gelöst werden.

Nach der Massage wird der Körper zugedeckt und Sie dürfen noch 10-20 Minuten nachruhen, um den Entspannungseffekt voll auszukosten.

## **Welche Wirkung hat die Pantai Luar?**

Neben den Muskelentspannenden und Regenerationsfördernden Eigenschaften, wird das Immunsystem gestärkt, Giftstoffe können besser ausgeschieden werden. Durch die Entgiftung hat diese Massageform einen unterstützenden Effekt auf rheumatische Erkrankungen.

Auf seelisch-emotionaler Ebene, hilft sie dabei den Alltag loszulassen und die Glückshormone werden angeregt.