



Handmassagen

Entspannung mit Edelsteinen

Bieten Sie Ihren Kunden doch einmal eine entspannende Handmassage an. Diese können Sie auch mit der Wirkung von Edelsteinen kombinieren.

Die Hände, unsere „Hand“lungswerkzeuge, sind nicht nur Visitenkarten, sie dienen auch der Berührung und Begegnung mit den alltäglichen Dingen. Wir begreifen viele Dinge einfach dadurch, dass wir sie greifen, also anfassen. Dafür benutzen wir die Hände. Hände beinhalten reflektorisch gesehen den ganzen Körper, genauso wie dieser auch über die Reflexzonen der Füße erreicht werden kann.

So ist eine gut ausgeführte Handmassage sozusagen eine kleine Ganzkörpermassage. Viele Meridiane, die Energiebahnen in unserem Körper, beginnen und enden seitlich an den Fingerspitzen. Das erklärt, warum eine Behandlung der Hände mehr Wirkung zeigt, als man auf den ersten Blick denken mag.

Dieser kleine Auszug aus der Edelstein-Massage, einer ganzheitlichen Körpertherapie mit Edelsteinen, Duft und Klang, soll Ihnen eine Anregung sein, sich der Hände Ihrer Kundin einmal ganz besonders anzunehmen. Sie können diese Massage natürlich auch ohne Edelsteine anwenden.

Massageöl aussuchen

Bereiten Sie die häufig strapazierte Haut beispielsweise mit einem Aloe Vera-Gel (am besten gemischt mit dem ätherischen Öl der Rose) vor, indem Sie es auf beide Hände und gegebenenfalls auch auf die Unterarme auftragen und kurz einwirken lassen.

Das erwärmte Massageöl steht bereit. Für kalte Hände empfehle ich gerne ein Edelstein-Öl mit den Powersteinen Granat, Rubin und Rosenquarz, für schwitzige, nervöse Hände ein Edelstein-Öl mit den Take-it-Easy-Steinen: Magnesit, Dumortierit und Blauquarz. Grundlage der Edelsteinöle ist Jojobaöl, ein besonders feuchtigkeitsspendendes Öl, das leicht einzieht und sich sehr gut zur Massage eignet. Natürlich können Sie auch jedes andere natürliche Öl verwenden, das keine Edelsteinwirkung hat.

Einfache Streichungen sind die Grundlage jeder guten Massage. Sie werden zu Beginn und am

1/2 h angeschnitten
103 x 297 mm

Ki messe

Schluss eingesetzt, oder immer dann, wenn man zwischendurch den Impuls bekommt, auszustreichen. Streichungen kann man nämlich nicht überdosieren.

Behandlungsablauf

Friktionen, also tiefere Bewegungen mit der ganzen Hand oder den Fingern, müssen schon etwas vorsichtiger „dosiert“ werden und sollten auf den Kunden abgestimmt werden. Hier werden vor allem Gewebeverklebungen gelöst, die Durchblutung wird entsprechend ange-regt und die Muskeln werden entspannt. Wird der Druck zu groß, findet der Kunde allerdings nicht die nötige Entspannung. Ein fließendes Ineinanderlaufen von Strei-

chungen und Friktion ergibt eine harmonische Massage.

Vorbereitung und Einstimmung:

- Wichtig: der Arm des Kunden muss weich und bequem auf der Unterlage aufliegen.
- Die ruhende Hand wird während der Massage immer in ein warmes Mulltuchlein gepackt.
- Tragen Sie das warme Öl zügig auf die rechte Hand und den Unterarm auf.
- Zur Einstimmung nehmen Sie nun die rechte Hand des Kunden so, als wollten Sie ihm die Hand reichen. Legen Sie nun Ihre linke Hand auf die Hand des Kunden und führen Sie kleine Bewegungen durch, so, als ob Sie jemanden trösten wollten. Machen

Sie diese Einstimmungsgriffe an beiden Händen. Bei der Edelstein-Massage wird bei diesem Griff ein flacher, angewärmter Seifenstein passend zum Öl in die Handinnenfläche gelegt (Rosenquarz oder Magnesit).

Ablauf Handmassage: Beginn wieder rechte Hand

- Streichen Sie abwechselnd mit der Hand bis zu den Ellenbogen und zurück. Die andere Hand fixiert die Hand des Kunden.
- Nun drehen Sie die Hand so, dass die Innenfläche zu Ihnen zeigt und massieren mit beiden Daumen immer versetzt die Handinnenflächen und auch den Bereich um das Handgelenk. Dieser Griff öffnet die Hände und nimmt Spannungen.

Ein Stein für jede Kundin

Wenn Sie die Edelstein-Massage zum ersten Mal ausprobieren, sollten Sie zu jeder Massage zunächst nur eine Steinsorte einsetzen. So lernen Sie die verschiedenen Steinwirkungen in der Massage praktisch kennen. Später werden Sie immer mehr Sicherheit und Freude an verschiedenen, individuellen Steinkompositionen haben. Einige der Edelsteine stellen wir Ihnen hier vor.

- Rosenquarz: Nach der Massage mit Rosenquarz ist die Haut wirklich rosig. Er bringt eine sanfte Durchblutung und ist der beste Einstiegs-Stein zur Edelstein-Massage. Er zeigt eine belebende und verjüngende Wirkung.
- Magnesit: Tiefe Entspannung, Stressabbau, beugt Wadenkrämpfen vor und wirkt durch seinen Magnesiumgehalt auch gegen Couperose. Gut bei hektischen Flecken und Rötungen, fördert die Entspannung der Muskulatur und wirkt Nervosität und Stress entgegen.
- Amethyst: Schwerpunkt des Amethysts ist die Hautreinigung, Klärung, auch gegen Rötungen. Er ist sehr gut zum Ansetzen von Gesichtswässern bei unreiner Haut und Couperose und gut für den Darm. Bewährt hat sich das Aus-



Foto: © M. Hauck/ PIXELIO

streichen des Kopfes mit Amethyst-Drusenstücken bei Spannungskopfschmerzen.

- Serpentin: Gleicht Übersäuerung aus. Hilft bei Nervosität und Stress, macht friedlich und hilft bei negativen energetischen Einflüssen.
- Blauquarz: Durch seine blutdrucksenkende und kühlend-beruhigende Wirkung ist Blauquarz der ideale Stein für Menschen, die voller Hektik sind. Er wirkt entspannend und gibt die notwendige Gelassenheit.

Schönheit durch Berühren



Alle Wesens- und Lebensaspekte spiegeln sich in den Befindlichkeiten unseres Körpers wider, daher können wir mit Massagen Körper, Seele und Geist zugleich erreichen. Dieses ganzheitliche Verständnis ist Grundlage der „Edelstein-Balance“ nach Monika Grundmann. Die bewusst einfach gestalteten Anwendungen sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern ein Entspannungsprogramm für den Körper. Das Buch ist für 16,80 Euro im **Ki SHOP** erhältlich.

- Drehen Sie nun die Handflächen nach unten und machen mit dem Daumen Bewegungen, als ob Sie ein Brötchen auseinanderbrechen möchten. Von der Mitte nach außen über den ganzen Handrücken.
- Nach sanftem, ausgiebigen Bewegen und Kneten jedes einzelnen Fingers, nehmen Sie diese nun wie einen Korkenzieher zart auf und ziehen sie zwischen Ihrem Zeige- und Mittelfinger hindurch. Hier bitte bei verkürzten Sehnen oder Krallenfingern aufpassen, diese können nicht komplett ausgezogen werden.
- Verschränken Sie nun Ihre Finger wie beim Gebet in die Finger des Kunden, stützen mit der anderen Hand das Handgelenk und bewegen das Handgelenk gegen und mit dem Uhrzeigersinn.

Abschlussgriffe:

- Zum Abschluss legen Sie den nun wieder warmen Seifenstein in die Handinnenfläche und machen den gleichen Griff, wie bei der Begrüßung, dies ist sozusagen das „Aufwiedersehensagen“.

Nun wickeln Sie die behandelte Hand nochmals mit einer dicken Schicht Aloe Vera-Maske in das Mulltuch. Wenn Sie zwei Seifensteine haben, ist es angenehm, den einen einfach in der behandelten Hand zu belassen. Verfahren Sie

bei der anderen Hand genau spiegelverkehrt. Nachdem Sie die zweite Hand fertig behandelt haben, drücken Sie mit einer feuchten, gut warmen Kompresse die Maskenreste ab und tragen noch eine zarte, leichte Handcreme auf.

Probieren Sie sich aus

Denken Sie bitte daran, Ihrem Kunden passend zum Massagethema entweder ein Edelsteinwasser oder vielleicht einen Rosenblütentee anzubieten. Dankbar sind die Kunden auch für Tipps zur Pflege der Hände zu Hause. Deshalb empfehle ich, den Kunden nach der Behandlung eine Handmaske und eine Handcreme zum Verkauf anzubieten. Erfahren Sie selbst, wie viel Freude eine Handmassage Ihnen und den Kunden macht. Probieren Sie ruhig auch den, Unterschied zwischen den Edelsteinölen und verschiedenen passenden Edelsteinen aus. Es wird jedes Mal ein anderes Erlebnis für Ihre Kunden sein. ■

Monika Grundmann ist Naturkosmetikerin, Gesundheitstrainerin und Steinheilkunde-Expertin. Die Buchautorin ist Begründerin des Edelstein-Balance®-Konzepts, einer ganzheitlichen Körpertherapie.



Butterfly Acrylfarben
Nailart Folien
Platzel der Kollektion
Ulja Engel



Frühling
mit Gefühl
bei engelcosmetic

Wir bieten Schulungen und professionelle Produkte sowie Accessoires für alle Nailart-Techniken an:

- Miniaturmalerei
- Mix Media Technik
- Folientechnik
- 3D Technik
- Aquariumdesign



engelcosmetic
Ausbildung und Vertrieb
Schwarzwaldstraße 16
79189 Bad Krozingen
Tel 07633.923 99-29
www.engel-cosmetic.de