

Massagen mit Edelsteinen, Teil 1

Die Edelstein-Balance



Sie sehen nicht nur schön aus, ihnen werden auch zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper zugesprochen und sie werden daher zunehmend in der Kosmetik eingesetzt: Edelsteine. Eine Expertin auf diesem Gebiet ist Monika Grundmann, die im ersten Teil der Serie „Massagen mit Edelsteinen“ die Edelstein-Balance vorstellt.

Schönheit kommt von innen. Als Kosmetikerin sind wir häufig gefordert, in nur kurzer Zeit die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass sich die allen Menschen innewohnende Schönheit wieder frei entfalten kann. Dazu bedarf es vor allem einer inneren Entspannung und Ausgeglichenheit. Aus dieser Situation heraus entstand im Laufe der Jahre eine Reihe von Massagen mit Edelsteinen, die ich heute „Edelstein-Balance“ nenne. Die Edelstein-Balance basiert einerseits auf den Kenntnissen der Steinheilkunde und auf bewährten Massagegriffen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es noch wirkungsvoller ist, zwischen den Edelsteinanwendungen bzw. den Massagen mit Edelsteinen auch Berührungen bzw. Massagegriffe mit der Hand auszuführen.

Bei der Edelstein-Balance werden die Edelsteine in ruhigen und achtsamen Bewegungen kreisend, streichend oder sanft drückend über die Haut geführt. Dadurch wird die bewusste Wahrnehmung der Behandelten wieder aktiviert und bereits nach kurzer Zeit tritt Entspannung ein. Dies ist deutlich im Gesichtsausdruck zu erkennen, der nach der Behandlung offener, gelöster, natürlicher und damit auch schöner ist. Die Edelstein-Balance besteht aus sieben grundlegenden Abschnitten bzw. Massagen, dazu gehören z.B.

- die Gesichtsbehandlung „das Gesicht zeigen“,
- die Dekolleté-Behandlung „feel-free“,
- die Hand- und Armbehandlung „sich Hallo sagen“,
- die Rückenbehandlung „Rücken freihalten“,
- die Bauchbehandlung „Sonne im Bauch“,
- die Bein- und Fußbehandlung „Boden geben“ und
- die Fußbehandlung „auf die Füße kommen“.

Auf der Basis dieser Edelstein-Massagen können Sie mit Intuition und zunehmender Erfahrung Ihre eigene Edelstein-Balance entwickeln und vervollständigen. Alle ▶

Fotos: aus „Edelstein-Massagen“, Michael Gienger, Verlag Neue Erde, Fotografin: Ines Biersch



INFO+



Workshop Edelstein-Balance

Sie interessieren sich für die faszinierenden und wohltuenden Massagen mit Edelsteinen? Auf der BEAUTY FORUM MÜNCHEN stellt Monika Grundmann ihr Konzept der „Edelstein-Balance“ vor, und zwar im IFC-Workshop

■ „Schönheit durch Berühren – die Edelstein-Balance“, Samstag, 29.10.2005, 13.30–15.00 Uhr.

Weitere Informationen über das **Workshop-Programm** und die **Anmeldung** finden Sie im Coupon auf Seite 163 sowie im Internet unter www.beauty-fairs.com

Kenntnisse, die Sie besitzen – von der klassischen Massage bis hin zu Akupressur- und Meridianbehandlungen –, können Sie selbstverständlich mit einbeziehen.

Da es in der täglichen Praxis nicht immer möglich ist, eine komplette Edelstein-Balance von etwa zwei Stunden auszuführen, können bei Bedarf einzelne Abschnitte herausgenommen werden. Die Edelstein-Balance ist so konzipiert, dass sie sich gut in verschiedene Wellness-Behandlungen einbauen lässt und ihre Bestandteile auch einzeln eingesetzt werden können, z.B. als Gesichts-, Rücken-, Hand- oder Fußbehandlung. Umgekehrt kann die Edelstein-Balance problemlos durch weitere Anwendungen ergänzt werden.

Das Öl: samtig und duftend

Die Edelstein-Balance wird mit ange-wärmtem Öl durchgeführt. Sie benötigen ein hochwertiges Pflanzenöl (Sesamöl, Mandelöl, Jojobaöl o.Ä.) oder ein auf dieser Basis selbst hergestelltes bzw. käufliches Edelstein-Öl. In der Praxis haben sich die hochwertigen Pflanzenöle bestens bewährt. Nach und nach entstanden so bestimmte Edelsteinöle in Verbindung mit ätherischen Ölen. Sehr eindrücklich sind z.B. Edelsteinmassagen mit

Monika Grundmann | Die Kosmetikerin, Edelstein-Therapeutin und Heilpraktikerin absolvierte Aus- und Fortbildungen u.a. zur Aromatherapeutin und Masseurin. Sie hat eine Praxis für ganzheitliche Naturkosmetik und gibt ihr Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter. (www.natur-und-wellness.de)



Rosenquarz und Rosen-Massageöl. Bei diesen Massagen geht das Herz auf und eine tiefe Sinnlichkeit entsteht; Stein, Öl und Blütenessenz verstärken sich hierbei gegenseitig.

Die Wirkung der Edelstein-Balance erhöht sich durch das Erwärmen des Öls und der Steine. Durch die Wärme vertieft sich die Entspannung und die Massagepartner öffnen sich für die Wirkung der Steine. In manchen Edelstein-Massagen wird zusätzlich zu den warmen Steinen auch bewusst mit Kältereizen gearbeitet, die, richtig angewandt, eine sinnvolle Sache sind.

Warme und kalte Steine

In der Edelstein-Balance werden jedoch zu den erwärmten Steinen keine gekühlten Steine, sondern solche mit Zimmertemperatur eingesetzt. Diese Steine werden ganz gezielt und meist nur kurz verwendet, z.B. zum Abschluss der Gesichtsbehandlung um die Augen. Sie vermitteln der Kundin ein unglaubliches Frischegefühl und bringen am Ende der Massage auf leichte und angenehme Weise „in die Gegenwart zurück“. Außerdem werden so die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr im Gewebe gefördert.

Eine empfehlenswerte Variante zur Erwärmung der Edelsteine ist das warme Wasserbad auf einem Stövchen, denn das Erwärmen mit elektrischen Geräten birgt die Gefahr der Elektromog-Übertragung auf den Stein. Die Steine können jedoch auch in ein Schüsselchen mit Massageöl gelegt werden, das durch ein Teelicht erwärmt wird. Für eine Edelstein-Balance benötigen Sie:

- ungefähr 30 ml warmes Öl,
 - zwei warme Edelstein-Griffel,
 - zwei warme Seifensteine,
 - ein bis zwei warme Edelsteinkugeln,
 - einen glatten Stein oder eine Kugel mit Zimmertemperatur für den Kältereiz (z.B. Bergkristall-Scheiben oder -Trommelsteine),
 - zwei Öl-Kelche zum Erwärmen des Massageöls und der Steine, alternativ ein Stövchen für das Wasserbad, sowie
 - ein Stövchen zum Erwärmen des Öls.
- Die Edelstein-Balance kann als gezielte Prophylaxe zur Erhaltung der Gesundheit und Schönheit verstanden werden. Bei der Massage können

Sie all ihr Wissen einbringen und je nach Impuls und Erfordernissen die Anwendung von Farben, Aromaölen, Bachblüten und Klang mit in die Behandlung einfließen lassen. Das ist das Schöne an der Edelstein-Balance: Jeder kann sie gemäß der individuellen Persönlichkeit und Situation erfolgreich einsetzen und sie dem eigenen Kenntnisstand entsprechend erweitern und ergänzen.

Lassen Sie sich inspirieren!

Mit der Edelstein-Balance haben wir eine hervorragende Möglichkeit, die Beziehung des Menschen zu seinem Körper und zu seiner Umwelt zu verbessern. Und das ganz ohne den oftmals hinderlichen Erwartungsdruck, da wir ja keine „Heilbehandlung“, sondern eine Kosmetik- bzw. Wellness-Massage durchführen. Die Edelstein-Balance wirkt beruhigend und hilft, sich auch vom Leben und unseren Mitmenschen wieder berühren zu lassen. Dadurch wird das Leben schöner – und wir werden es auch!

In der nächsten Ausgabe erfahren Sie, welche Steinarten und -formen bei der Edelstein-Balance eingesetzt werden.

PROFI-SHOP

Buch-Tipp

Edelstein-Massagen – Dieses Buch von Michael Gienger u.a. führt in eine besondere Welt der Massage ein – in das Massieren mit Edelsteinen. Edelstein-Massagen verbinden die Vorzüge des Massierens, die intensive Berührung, mit den Vorzügen der Steinheilkunde, der harmonisierenden Kraft der Steine. Das Buch stellt die ganze Vielfalt der Massage-Möglichkeiten mit Heilsteinen vor – von versierten Fachleuten entwickelt und erprobt und gut verständlich in Wort und Bild umgesetzt.



140 Seiten, vierfarbig bebildert, Softcover, 16,80 €

Dieses Buch können Sie über den **BEAUTY FORUM Profi-Shop** bestellen unter Tel. 07 21/1 65-1 22 sowie im Internet unter www.beauty-profi-shop.com