

## Massagen mit Edelsteinen, Teil 2

# Entspannung pur

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen die Grundlagen der Edelstein-Balance vorgestellt; die Methode umfasst eine Reihe von Massagen mit speziellen Edelsteinen. Welche das sind und was sie bewirken, erfahren Sie im zweiten Teil unserer Serie.

**B**ei 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. Die Behandlung besteht aus sieben grundlegenden Abschnitten und wird mit angewärmtem Öl durchgeführt.

### Das optimale Ambiente

Für die Edelstein-Balance liegt die Kundin am besten auf einer Liege, die von allen Seiten zugänglich ist. Auch

auf dem Boden kann massiert werden, wenn wir entsprechende Körperhaltungen gewohnt sind. Wärme, Ruhe, bequeme Lagerung etc. sind wie bei jeder Massage wichtig. Bitte achten Sie darauf, vor dem eigentlichen Beginn alles, was Sie für die Massage brauchen, in Reichweite zu haben. Es gibt eine wichtige Regel, die da heißt: „Verlasse während der Massage niemals den Körper der Massagepartnerin!“ Das bedeutet, dass eine Hand immer am Körper bleibt, auch wenn Sie gerade mit der anderen etwas weglegen oder heranholen. Auch sollten genügend Handtücher bzw. Decken vorhanden sein, um gerade nicht be-

INFO+

### Workshop Edelstein-Massage

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, Raum K1, Preis: 14 €.

Weitere Infos über das Workshop-Programm finden Sie im Internet unter [www.beauty-fairs.com](http://www.beauty-fairs.com)

handelte Körperteile wieder zuzudecken. Ein schönes Ambiente erleichtert den Behandlungserfolg. Wichtigste Voraussetzung für das Gelingen der Edelstein-Balance ist darüber hinaus die Achtsamkeit der Behandlerin.

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





## PHOTOSILK MINISILK

Moderne Systeme für die Epilation



**Dauerhafte Haarentfernung  
und Skin Rejuvenation**

- Pigmentflecken
- Couperosa
- Hautglättung



### DEKA-LMS

Marketing & Vertrieb Ästhetik  
Auhofstraße 11  
63741 Aschaffenburg  
Telefon 06021 - 369 66 48  
info@deka-laser.de



www.deka-laser.de

Wenn Sie die Edelstein-Balance erlernen, empfehle ich Ihnen, zunächst in jeder Massage nur mit einer Steinsorte zu massieren, um die verschiedenen Steinwirkungen in der Massage praktisch kennen zu lernen. Später werden Sie immer mehr Sicherheit und Freude an verschiedenen individuellen „Steinkompositionen“ haben. Die Griffel, Seifensteine oder Kugeln sollten jedoch grundsätzlich immer als Paar von einer Steinsorte vorliegen. Für die Durchführung der Edelstein-Balance benötigen Sie

- zwei Griffel einer Steinsorte,
- zwei Seifensteine einer Steinsorte,
- zwei Kugeln einer Steinsorte.

### Die Wahl der Edelsteine

Für die ersten Versuche empfehlen sich Rosenquarz oder Serpentin, da beide eine angenehm sanfte Wirkung haben. Ansonsten ist es hilfreich, die Edelsteine passend zum Anliegen der Massagepartnerin zu wählen. Nehmen Sie sich vor der Massage die Zeit zum Gespräch, damit Sie erkennen, welche Wünsche und Bedürfnisse gegeben sind. Mögliche Themen und dazugehörige Steine wären z.B.:

**Allgemeine Entspannung:** Aventurin, Blauquarz, Chrysokoll, Dumortierit, Magnesit, Mookait, Nephrit, Prasemquarz, Rosenquarz, Serpentin, Turmalin schwarz (Schörl)

**Lösen starker Spannungen:** Amethyst, Fluorit, Magnesit, Moosachat, Obsidian, Rauchquarz, Turmalin schwarz (Schörl)

**Allgemein ausgleichend:** Achat, Amazonit, Bernstein, Mookait, Chrysokoll, Moosachat, Nephrit, Prasemquarz, Serpentin, versteinertes Holz

**Allgemeine Regeneration:** Calcit, Chrysokoll, Epidot, Moosachat, Ozeanachat (Ozeanjaspis), Tigereisen, Turmalin grün, Zoisit mit Rubin

**Den Energiefluss anregen:** Bergkristall, Hämatit, Halit, Jaspis rot, Obsidian, Turmalin grün, Turmalin schwarz (Schörl), Turmalinquarz

**Zur Beruhigung:** Amazonit, Aventurin, Blauquarz, Chrysokoll, Dumortierit, Magnesit, Moosachat, Prasemquarz, Serpentin, Sodalith

**Für Schutz und Abgrenzung:** Achat, Aventurin, Bernstein, Halit, Heliotrop, Obsidian, Serpentin, Turmalin schwarz (Schörl)

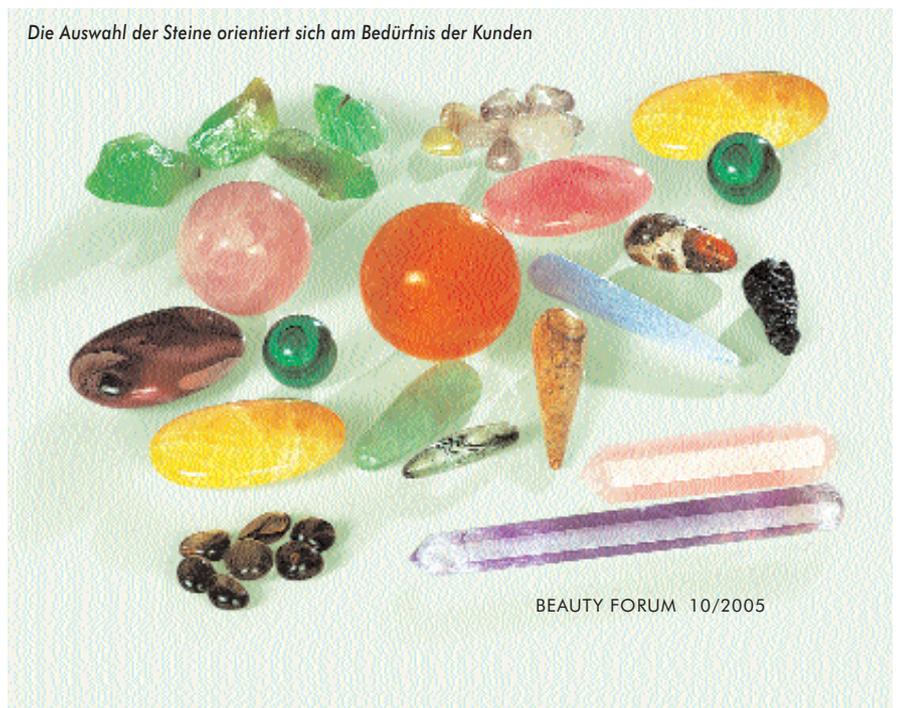
**„Traurigkeit ade“:** Bernstein, Calcit orange, Citrin, Sonnenstein

**Zur Entgiftung und Entschlackung:** Amazonit, Aventurin, Bernstein, Chalcedon blau, Chrysokoll, Chrysopras, Fluorit, Halit, Moosachat, Nephrit, Ozeanachat (Ozeanjaspis), Turmalin grün

**Anregen der Lymphe:** Aquamarin, Bernstein, Chalcedon blau, Chrysopras, Heliotrop, Magnesit, Moosachat, Ozeanachat (Ozeanjaspis), Sodalith

**Für die Hautregeneration:** Achat, Amethyst, Aventurin, Bergkristall, Chrysokoll, Chrysopras, Dumortierit, Fluorit, Halit, Nebulastein (Eldarit), Ozeanachat (Ozeanjaspis), Prasemquarz, Rhodonit, Rosenquarz

Die Auswahl der Steine orientiert sich am Bedürfnis der Kunden



## PRAXIS-TIPP

### So sind Sie bestens vorbereitet

#### Das Ambiente:

- Zimmertemperatur so warm es geht
- sanftes Licht
- keine Handys oder Telefone im Zimmer
- Massageliege oder gut gepolsterte Unterlage
- genügend Handtücher/Decken zum Zudecken
- Teelichter unter den Öl-Kelchen rechtzeitig anzünden, so dass Öl und Steine zur Massage bereits wohlig-warm sind
- angenehme Musik, die in Übereinstimmung mit der Kundin ausgewählt wurde

#### Bei der Massage in Reichweite halten:

- zwei Öl-Kelche mit je 30 ml Öl (am besten einen rechts und einen links der Liege bzw. Massagefläche bereitstellen)
- erwärmte Steine im Öl
- kühle Steine (Zimmertemperatur) griffbereit

#### Nach der Massage:

- Genügend Wasser zum Trinken bereithalten, da die Kunden nach der Massage einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf haben

**Zur Förderung der Durchblutung:** Hämatit, Jaspis rot, Mookait, Obsidian, Rhodonit, Rosenquarz, Tigereisen. Die ausgewählten Steine sollten rechtzeitig vor der Massage in das warme Öl gelegt werden, da sie in der Regel mindestens zehn Minuten zum Erwärmen brauchen.

### Eigene Wahrnehmung fördern

Die folgenden drei Übungen helfen Ihnen als Vorbereitung zur Massage, sich mit den Formen und Wirkungen der Edelsteine vertraut zu machen. Wiederholen Sie die Übungen gelegentlich, so werden Sie feststellen, wie sich Ihre Wahrnehmung und Fingerfertigkeit verfeinern.

■ Massieren Sie mit geschlossenen Augen zuerst mit dem Finger, dann mit einem Edelstein-Griffel das eigene Gesicht. Betrachten Sie den Griffel dabei als verlängertes Sinnesorgan, als ob die Griffelspitze Nervenzellen enthielte. Sie werden feststellen, dass sich Ihr Bewusstsein bis zur Griffelspitze erweitert.

■ Rollen Sie mit einer Edelsteinkugel langsam in den Handflächen und beobachten Sie dabei, was Sie spüren und empfinden. Nehmen Sie unmittelbar anschließend eine Kugel einer anderen Steinsorte und wiederholen Sie dasselbe. Spüren Sie den Unterschied?

■ Massieren Sie mit zwei Seifen- oder Linsesteinen in kreisenden, ineinander laufenden Bewegungen die eigenen Oberschenkel. Halten Sie die Steine probeweise mit verschiedenen Griffen und spüren Sie, wie sie sich am besten führen lassen. Variieren Sie auch Druck und Geschwindigkeit und beobachten Sie, wie sich die Massagebewegungen anfühlen.

### Der Ablauf der Massage

Die Behandlung beginnt und endet stets an den Füßen. Selbst wenn nur eine Gesichtsbalance durchgeführt wird, sollten die Füße vor und nach der Behandlung kurz geknetet werden: zu Beginn, um Kontakt mit dem Menschen aufzunehmen, nach Abschluss der Edelstein-Balance, um sich wieder zu verabschieden.

Bei einer Ganzkörperbehandlung liegt die Massagepartnerin zu Beginn auf dem Bauch. In dieser Position werden die Beine und dann der Rücken massiert. Anschließend folgt die Körpervorderseite, auch hier mit den Füßen beginnend, dann folgen Hände und Arme, Gesicht und Dekolleté, der Bauch und schließlich wieder die Beine und Füße.

Der Energiefluss des Körpers verläuft an der Körpervorderseite von den Füßen zum Kopf und von dort an der Rückseite wieder zu den Füßen hinab. Mit diesem Fluss zu massieren war jedoch beschwerlich, da die gelöste Energie oft nicht abfließen konnte, solange der „Ausweg“ nicht frei war. Daher hat es sich bei der Edelstein-Balance als erfolgreicher erwiesen, zuerst die Rückseite zu „öffnen“, um dann an der Körpervorderseite zu arbeiten. Die Massagebewegungen an der Körperrückseite sind daher häufig nach unten ausstreichend. Generell ist das Ausstreichen ein wichtiger Bestandteil der Massage. Immer wenn ich das Gefühl habe, die Massage wird zäh und schwer, sehe ich das als Signal, die aufgestaute Energie mit ausstreichenden Bewegungen wieder in Fluss zu bringen. ■

In der nächsten Ausgabe stellt Ihnen Monika Grundmann die warme Bernstein-Öl-Massage vor.

**Monika Grundmann** | Die Kosmetikerin, Edelstein-Therapeutin und Heilpraktikerin absolvierte Aus- und Fortbildungen u.a. zur Aromatherapeutin und Masseuse. Sie hat eine Praxis für ganzheitliche Naturkosmetik und gibt ihr Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter ([www.edelstein-balance.com](http://www.edelstein-balance.com)).



# SOFRI



## COLOR ENERGY COSMETICS

Hier verbinden sich hochwertige pflanzliche Pflegeprodukte mit der Kraft der Farben um im Menschen emotionalen Stress und Blockaden zu lösen und die Haut optimal zu pflegen. Die Energiezentren (Chakren) werden harmonisiert, die Haut erstrahlt!



## WHITE TEA

Weißer Tee verbessert zusammen mit den natürlichen Enzymen den heutigen Abwehrmechanismus und trägt so zur Gesunderhaltung der Haut entscheidend bei.



## ANTI AGE

Für ein entspanntes strahlendes Gesicht! Eine ideale kosmetische Alternative oder die Ergänzung zu Botox in der Medizin! Reduziert Falten im Augen- und Stirnbereich sichtbar!



## COOL MOISTURE

Sofri kührende Pflege mit natürlichem Feuchtigkeitsdepot! AQUARICH, ein höchstwirksamer Feuchtigkeitskomplex, gewonnen aus schwarzem Hafer. MIT AQUARICH ist eine Sofortwirkung messbar! (+300%)

SOFRI Österreich  
Tel: +43(0)1/892 75 67  
SOFRI Deutschland  
Tel: +49(0)8105/27 65 40  
SOFRI Schweiz  
Tel: +41(0)41 758 06 88  
E-mail:  
hesdo.office@sofri.com

# SOFRI

## COSMETICS

[www.sofri.com](http://www.sofri.com)

