

Edelsteinmassage (nicht nur) für die kalte Jahreszeit

Die Sonne im Bauch

Im Alltag schenken wir unserem Bauch viel zu wenig Aufmerksamkeit – außer vielleicht, um über seine Speckröllchen zu murren. Dabei hat er eine zentrale Bedeutung für unser Wohlbefinden. Eine wunderbare Verwöhnbehandlung – z.B. als Special in der kalten Jahreszeit – ist die wärmende Edelstein-Bauchmassage mit Sonnenklang.

Kennen Sie das Gefühl, wenn Ihnen die warme Sonne auf den Bauch scheint und sich innen drin alles wonnig und wohligh anfühlt? Der Solarplexus nimmt eine zentrale Rolle im Ausdruck unserer Lebensfreude ein. Dass der Bauch eine große Bedeutung hat, zeigt sich auch in vielen Aussagen wie „auf seinen Bauch hören“, „ein gutes Gefühl im Bauch“, „aus dem Bauch heraus“ etc. Gönnen wir ihm doch einmal das, was ihm zusteht: Wärme und Streicheleinheiten vom Feinsten!

Das schlaucht den Bauch

Der Bauch gilt als Steuerzentrale für viele Vorgänge im Körper. Hier befinden sich auch Reflexzonen, die durch eine Massage positiv beeinflusst werden. Hektik und Stress schlagen vielen Menschen ja buchstäblich auf den Magen. Eine schlechte Körperhaltung begünstigt Spannungen im Bauch, die sich oftmals sogar als Rückenschmerzen bemerkbar machen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man dann von einem Stau des Energieflusses im Bauchbereich; das Chi, die Lebensenergie, kann nicht mehr fließen. Die Haut steht in unmittelbarer Verbindung mit dem Darm, deshalb kann diese Massage auch zur Behandlung von hartnäckigen Hautproblemen empfohlen werden. Auf jeden Fall werden Sie und auch Ihre Kun-

dinnen nach einer Bauchmassage entdecken können, wie schön eigentlich ein Bauch sein kann und wie wohltuend eine Berührung dort ist.

Steinsorten für die Massage

In den meisten Fällen nehme ich eine **Mookait-Kugel** oder eine sonnengelbe **Calcit-Kugel** (5 cm Durchmesser), steinheilkundlich dem Bauch zugeordnet. Besonders schöne Varianten sind gerade für Frauen auch Massagen mit

- **Malachit** – bei Spannungen im Unterbauch und zur Förderung der Sinnlichkeit,
- **Mondstein** – für das gute „Bauchgefühl“ und zur Harmonisierung von hormonell bedingten Stimmungsschwankungen,
- **Smaragd** – zur Stärkung des Immunsystems, zur Harmonisierung der Darmenergie und zur allgemeinen Regeneration sowie
- **Bernstein** – ein besonderes Highlight! Kugeln sind hier jedoch selten und sehr teuer. Als Alternative haben sich große Trommelsteine bewährt.

Wichtig: Achten Sie bitte bei den Steinen auf erstklassige unbehandelte Qualität, sonst kann es passieren, dass bei mit Kunstharz verfüllten Steinen während der Massage das



Edelsteinmassage – „Die Sonne im Bauch“

- **Arbeitsmaterial** – Edelsteinkugel mit ca. 5 cm Durchmesser, Edelstein-Balance-Öle, Stövchen für Edelsteinerwärmung, 1 Klangschale Sonnenton, 2 Handsteine, 1 Seifenstein für die Abschlussauflage, Edelsteine für das Trinkwasser
- **Preis für das komplette Start-Set:** ohne Klangschale ab ca. 95 Euro, Klangschale je nach Größe und Qualität ab ca. 80 Euro (Infos unter www.edelstein-balance.de)
- **Zusätzlich empfehlenswert** – Wärmepack unter den Körper, großes Orangencalcit-Herz zum Auflegen auf den Nabel, kleines Give-away
- **Dauer und Kosten der Behandlung** – Die Behandlung dauert ca. 45 Minuten mit Fußbad und Nachruhe, kann aber auch als 25-minütiges „Special“ in eine Gesichtsbildung eingebaut werden. Hieraus ergibt sich dann auch der Preis von 45–60 Euro je nach Institut für die komplette Behandlung. Meinen Schülern empfehle ich zum Start ein Angebot von 19,80–29,80 Euro als Ergänzung zur bestehenden Behandlung. Allerdings sollte die Bauchmassage dann zum Schluss durchgeführt werden, ggf. kann die Gesichtsmaske noch einwirken.

Fremdmaterial durch die Wärme ausläuft. Dies ist weder sinnvoll noch gesund! Anhalt bietet hier das GKS-Siegel des Steinhilfkundevereins für geprüfte Steine.

Ein Special im Winter

Die Original-„Sonne im Bauch“-Massage besteht aus weit mehr Griffen, als nachfolgend geschildert, die sich zusätzlich an den Reflexzonen und an Griffen aus der Cranio-Sacralen-Therapie orientieren. Es wird auch mit einer Stimmgabel im sogenannten Sonnenton gearbeitet. Gerne können Sie natürlich die vorgestellte Massage mit bewährten Griffen aus Ihrem eigenen Erfahrungsschatz ergänzen.

Nachfolgend möchte ich eine leicht nachzuarbeitende Form dieser Massage vorstellen, die Sie gleich umsetzen können – und die Sie gerade in der kalten Jahreszeit als Neuheit in Ihrem Institut präsentieren können. Hier die vereinfachten Behandlungsschritte:

Die Vorbereitung

- Fußbad, z.B. mit dem Badesalz „versteinertes Holz“. Dies hilft, die Kundin zu erden und zur Ruhe zu bringen. (Alternative: 1 EL Edelstein-Balance-Öl, mit dem Sie massieren.)
- Farben der Handtücher, Beleuchtung und Dekoration in Sonnengelb.
- Gemütlich warme Raumtemperatur und am besten noch ein großes warmes Moor- oder Getreidekissen unterlegen (fördert das Loslassen und entspannt die untere Rückenpartie).
- In die Duftlampe: Orange, Mandarine oder ähnlich „sonnige“ Düfte geben.
- Energetischen Schutz aufbauen.
- Als Getränk passendes Edelsteinwasser reichen.

Die Auswahl des Massageöls

Wählen Sie dann das passende Edelstein-Massageöl bzw. lassen Sie den Kunden daran schnuppern und sich dann für eines der Öle entscheiden, zum Beispiel für „Lebensfreude“, wenn die Power fehlt, „In Fluss kommen“, wenn man das Gefühl hat, alles ist hart und unbeweglich, „Gelassenheit“ für die unruhige, eher hektische Kundin, „Regeneration“ nach schweren Lebensphasen oder das Öl „Jungbrun-



Bei dieser Verwöhnbehandlung kommen Edelsteine, Öle und Klangschalen zum Einsatz



nen“ zur Unterstützung von Entschlackungskuren.

Durch die Vielfalt an Ölen haben Sie die Möglichkeit, die Massage stets individuell auf die Bedürfnisse der Kunden abzustimmen. Das wirkt professionell und die Kunden nehmen das Öl in der Regel gleich zur Heimpflege mit.

Den Bauch massieren

- Geben Sie der Kundin in jede Hand einen vorgewärmten Seifenstein. Die Reflexzone des Bauches befindet sich im Handteller, so dass beim Halten des Steins auch dieser Bereich positiv beeinflusst wird.
- Zu Beginn führen Sie eine Klangschale mit der Frequenz des Sonnentons in sanften, fließenden Bewegungen über den Körper der Kundin (Achtung: nicht über den Kopf!).
- Das in einem Stövchen gut erwärmte Edelstein-Öl wird in kreisend-ausstreichenden Bewegungen auf dem Bauch verteilt (im Uhrzeigersinn = Verlauf des Dickdarms).
- Streichen Sie nun immer vom Bauchnabel aus beginnend mit der gut war-

men Edelsteinkugel lange „Sonnenstrahlen“ auf den Bauch der Kundin. Eine Hand bleibt dabei immer auf deren Körper liegen. So wird der Bauch erwärmt und für die nachfolgende Massage vorbereitet.

- Führen Sie anschließend die Kugel sanft ca. dreimal im Uhrzeigersinn über den Bauch; beachten Sie dabei den Darmverlauf.
- Massieren Sie in kleinen rollenden Bewegungen mit der Edelsteinkugel ca. dreimal im Verlauf des Dickdarms, also im Uhrzeigersinn, sanft den ganzen Bauch. Seien Sie dabei bitte sehr einfühlsam und beobachten Sie, wo die Kugelbewegung angenehmer oder weniger angenehm erlebt wird. Variieren Sie den Druck entsprechend. In der Blasengegend ist es generell besser, den Druck zu reduzieren.
- Um den Bauchbereich noch so richtig frei zu machen und als freudigen Abschluss fahren Sie am Bauchnabel beginnend in dynamischen, aber leichten Bewegungen mehrmals eine spiralförmige, im Uhrzeigerzinn drehende Bewegung über den Bauch.
- Ziehen Sie nun die Kugel mit der Absicht, Belastendes für die Person wegzuziehen, sanft vom Körper weg und legen Sie die Kugel fort.

■ Je nach Impuls können Sie nun einen passenden warmen Seifenstein für kurze Zeit auf den Bauchnabel legen (siehe Bild 1), um den Bauch mit Sonne und Wärme aufzufüllen. Am schönsten ist ein großes (ca. 15 cm Durchmesser) Herz aus Orangencalcit, alternativ ein günstigerer Seifenstein.

- Die Kundin mit einem vorgewärmten gelben Handtuch zudecken.
- Als „sonnigen“ Abschluss platzieren Sie die Klangschale mit dem Sonnenton auf dem Bauch über dem Handtuch, schlagen sie dreimal an und lassen den Ton ausklingen. (Bei Kunden mit Herzschrittmacher keine Klangschalen auf den Körper stellen!)
- Dann die Klangschale vom Körper wegnehmen und der Kundin noch eine „Sonnendusche“ geben, indem Sie die Klangschale sanft um den Körper schwingen (siehe Bild 2). Lassen Sie sich von Ihrer Intuition führen und hüllen Sie sich und die Kundin gedanklich einige Minuten in ein wunderschönes Sonnenlicht.

■ Tauschen Sie dann eventuell übernommene Energien wieder zurück (siehe Buch „Schönheit durch Berühren“) und bedanken Sie sich bei Ihrer Kundin.

Ein kleines Give-away, z.B. ein kleiner Anhänger oder Trommelstein Orangencalcit, wird die Kunden noch lange an diese Massage erinnern – und sie wird Sie bestimmt „wärmstens“ weiterempfehlen. ■

Sonne und Wärme spenden

- Streichen Sie anschließend den Bauch mit den Händen nach außen aus, so, als ob Sie ihn öffnen wollten für die schönen Dinge des Lebens.
- Fahren Sie mit der Hand nochmals etwa dreimal sanft und ohne Druck über den Bauch in der Art, wie Sie es selbst tun, wenn Ihnen ein Essen besonders geschmeckt hat.

PROFI-SHOP

Buch-Tipp

Schönheit durch Berühren – Massagen sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Dieses Buch von Monika Grundmann und Michael Gienger stellt die „Edelstein-Balance“ nach Monika Grundmann vor, ein ganzheitliches Massageprogramm mit warmen und kalten Heilsteinen. Alle Abläufe werden ausführlich in Wort und Bild erläutert.



110 Seiten, Softcover, bebildert, 14,80 €

Dieses Buch können Sie bestellen beim BEAUTY FORUM Profi-Shop unter Tel. 0721 165-122 sowie unter www.beauty-profi-shop.com

Monika Grundmann | Die Autorin praktiziert als Naturkosmetikerin, Aroma- und Steinheilkunde-Therapeutin. Ihr Fachwissen gibt sie in ihrem Ausbildungsinstitut für Edelsteinmassagen und Edelsteinkosmetik weiter. (www.edelstein-balance.de)

