

Edelstein-Balance

Berührungen tun einfach gut. Nicht von ungefähr sind wohlige Massagen bei Kunden heiß begehrt. Das gilt auch für die Füße. Entspannung verspricht »Edelstein-Balance« – eine Massage, die sich sowohl als Einzel- als auch als Ganzkörperbehandlung einsetzen lässt.

Die Edelstein-Balance-Fußmassage wird mit Edelstein-Griffeln durchgeführt. Verschiedene Edelstein-Massagen wurden dabei weiter entwickelt und mit Massagegriffeln kombiniert. Die Behandlung besteht aus sieben Teil-Elementen, die zusammengesetzt eine für den Kunden entspannende Ganzkörperbehandlung bilden. Jedes Element lässt sich jedoch auch einzeln einsetzen und kann eine Kosmetikbehandlung gezielt ergänzen. Der Part für die Füße ist ein wichtiger Bestandteil des Konzepts. Denn die Edelstein-Balance-Ganzkörperbehandlung beginnt an den Füßen und endet auch dort. Füße werden meistens wie »Stiefkinder« behandelt, weshalb sie bei der Edelstein-Balance-Massage besonders beachtet werden sollen. Schließlich enden und beginnen die Reflexzonen sowie wichtige Meridiane, die Energiebahnen, an den Zehen.

So geht die Massage

Ihr Kunde liegt auf dem Rücken und wird warm zugedeckt. Für Sie gilt folgende Regel: Eine Hand arbeitet, die andere fixiert den behandelten Fuß. Im ersten Teil der Behandlung kommen zwei Edelstein-griffel und zwei -kugeln zum Einsatz. In einem speziellen Stövchen

Füße im Mittelpunkt



Foto: Conesten

wird das gewählte Massageöl erwärmt und Griffel und Kugeln hineingelegt. Der Vorteil gegenüber einem elektrischen Gerät besteht darin, dass kein Elektrosmog auf den Stein und den Kunden übertragen wird. Achten Sie jedoch darauf, dass die Steine nicht zu heiß sind. Bewährt hat sich ein Wärmetest an der eigenen Ellenbeuge. Sollte der Stein doch einmal etwas zu warm geworden sein, dann wärmen Sie Ihre Hände daran und legen die warme Hand auf den Fuß der Kundin. In dieser Zeit kann die Massagekugel in der anderen Hand weiter abkühlen. So merkt der Kunde diese kleine »Panne« nicht. Im Gegenteil, es tut ihm unheimlich gut. Als Griffel empfehle ich gerade An-

fängern den Rosenquarz oder den Serpentin, die harmonisierend und ausgleichend wirken. Ansonsten gilt als Anhaltspunkt: Verwenden Sie eine Steinsorte, die in der Edelstein-Öl-Mischung vorkommt. Zudem rate ich dazu, die Fußmassage anfangs nur mit einer Steinsorte auszuprobieren. So können Sie deren verschiedene Wirkungen in der Massage hautnah kennen lernen.

Step-by-step

Die Aromabehandlung ist ebenfalls wichtiger Bestandteil der Edelstein-Massage. Die Wirkungen von Stein und ätherischem Öl verstärken sich nämlich gegenseitig. Aber nun die Behandlung in einzelnen Schritten:

FÜSSE

1. Ölen Sie die Füße zu Beginn mit dem gut erwärmten Öl ein.
 2. Nehmen Sie eine der zwei mittlerweile warmen Edelsteinkugeln aus dem Stövchen. Diese werden abwechselnd erst sanft und dann ein wenig fester auf der Fußsohle gerollt. Begonnen wird immer an der Ferse. Dort ist die Temperaturempfindlichkeit nicht so stark und die Wärme wird als äußerst angenehm empfunden. In der Reflexologie steht die Ferse für den Beckenbereich – und dort sind die meisten verspannt.
 3. Mit dem stumpfen Ende des Edelstein-Griffels wird nun der linke Fuß in sanften, kleinen Kreisen erst um den Knöchel, dann am Fußrücken zu den Zehen hin massiert.
 4. Dann massieren Sie die Fußsohle ganz sanft mit dem stumpfen Ende des Griffels in kleinen »8ern« von den Zehen zur Ferse hin.
 5. Anschließend streichen Sie etwa zehn Mal langsam vom Sprunggelenk immer versetzt bis zu den Zehenspitzen hin aus.
 6. Massieren Sie anschließend an der Innenkante des Fußes sanft in kleinen Kreisen vom großen Zeh bis zur Ferse. Dieser Verlauf entspricht der Reflexzone der Wirbelsäule.
 7. Zum Schluss wird der Fuß mit der Hand nochmals sanft und langsam durchgeknetet und ausgestrichen. Jeder Zeh wird leicht gezogen – als ob Sie alle Anspannung einfach rausziehen. Danach hüllen Sie den Fuß in ein warmes Tuch.
 8. Der rechte Fuß wird nun in gleicher Weise massiert. Achten Sie auch hier auf einen fließenden Übergang.
 9. Halten Sie zum Abschluss der Massage beide Fersen sicher in Ihren Händen und beenden Sie Ihre Massage – auch geistig.
- Nach einer kurzen Ruhephase freuen sich Ihre Kunden über ein Glas Tee oder Wasser. Denn die Massage regt den Stoffwechsel an, was den Flüssigkeitsbedarf erhöht. Auch zu Hause sollte der Kunde noch mindestens einen Liter Wasser oder Kräutertee trinken.
- Neben der Anwendung der Steine beinhaltet das Edelstein-Balance-


BUCHTIPP aktuell



Edelstein-Balance für Wellness und Kosmetik – darum dreht sich »Schönheit durch Berühren« von Monika Grundmann/Michael Gienger. Ausfühlich wird darin die Edelstein-Massagetechnik vorgestellt, die aus sieben Teilbereichen besteht (Füße, Rücken, Hände, Gesicht, Dekolleté, Bauch und Beine). Zu finden sind darin auch Tipps zur Reinigung und Qualität der Steine (Neue Erde Verlag).

Konzept noch eine Fülle von Massagegriffen am Fuß. Deshalb mein Tipp an Sie: Folgen Sie Ihrem Gefühl und Ihrer Intuition. Legen Sie die Griffel auch immer mal wieder zurück ins warme Öl, um ausstreichende Massagegriffe einfließen zu lassen. Der Griffel wird nach einiger Übung quasi zu ihrem verlängerten Finger werden. Und der Übergang von reiner Handmassage zum Steineinsatz wird immer fließender.

Das nötige Zubehör

Um Edelstein-Balance-Massagen anzubieten, benötigen Sie folgende Materialien: Edelstein-Öle bzw. ein natürliches, fetthaltiges Massageöl wie z.B. Mandel- oder Sesamöl. Farfalla Essentials hat z.B. spezielle Edelstein-Balance-Öle im Programm, die je nach eingesetztem Edelstein und ätherischem Öl unterschiedliche Wirkungen haben. Klar, dass auch ein Stövchen und die richtigen Steine dazu gehören. Für Einsteiger eignet sich z.B. ein Set, wie es die Marco Schreier-Mineralienhandlung (Lapis-Vitalis) anbietet. Es enthält je zwei Massagegriffel und -kugeln sowie Edelstein-Öl und Anleitungsheftchen. Viel Spaß beim Ausprobieren! 

Monika Grundmann führt eine Praxis für ganzheitliche Naturkosmetik. Sie ist Heilpraktikerin und Edelstein-Therapeutin und hat u.a. zahlreiche Massage-Weiterbildungen absolviert.

