



## HÄNDE

schon die Aura der Massagepartnerin. Bei einiger Erfahrung hört man bereits am Klang, wo die »Schwachstellen« der Kundin sind. Nach der Massage hört sich der Ton oft ganz anders an.

Lassen Sie vor Beginn der Massage einen energetischen »Schutzraum« entstehen. Ich stelle mir meist eine liegende Acht um mich und meine Kundin vor. In einem Ring dieser Acht befinde ich mich, im anderen die Massagepartnerin. So sind wir verbunden, ohne unsere Energien zu vermischen.

### Die Auswahl der Steine

Ich empfehle 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.

Für die ersten Versuche eignen sich Rosenquarz oder Serpentin, da beide eine sanfte Wirkung haben. Ansonsten ist es hilfreich, die Edelsteine passend zum Anliegen der Kundin zu wählen.

Die Auswahl an Steinen ist groß. Es werden auch verschiedene Edelstein-Sets angeboten, die gezielt zusammengestellt wurden und zum Beispiel gegen Lustlosigkeit oder Stress helfen.

Wie Edelsteine wirken, das können Sie auch auf Seite 99 dieser Ausgabe nachlesen.

### Bewusstes Massieren

Die Edelstein-Balance® besteht aus sieben verschiedenen Bereichen. Da es in der täglichen Praxis nicht immer möglich ist, eine komplette Edelstein-Balance® von etwa zwei Stunden durchzuführen, nehme ich bei Bedarf einzelne Abschnitte heraus oder verkürze die Edelstein-Balance® entsprechend.

Immer jedoch massiere ich einen Abschnitt zu Ende. So behandle ich

# Berührung

## Edelstein-Massage für die Hände

**Die Edelstein-Balance®, basiert auf verschiedenen kulturübergreifenden Massage-techniken. Hier vereinen sich gezielte Massagegriffe mit selbst entwickelten Edelstein-Ölen und warmen und kalten Steinen.**

Bei Massagen taucht der Mensch in eine andere Welt ein. Man spürt tiefes Loslassen und Entspannung, Harmonisierung, die Auflösung von energetischen Blockaden im Meridian-System und eine »Entschleunigung« durch die sanften Bewegungen.

Am besten ist es, die Edelstein-Balance® mit einem langsam ansteigenden Fußbad (35 - 45° C) von 15 - 20 Minuten Dauer zu beginnen. Das Fußbad schafft einen Ausgleich zu unserer »Kopflastigkeit« und gibt einen besseren Bodenkontakt. Währenddessen können Sie mit der Kundin bei einer Tasse Tee die Bedürfnisse und Wünsche für die Behandlung in Erfahrung bringen und die Massage besprechen.

Gerne beginne und beende ich die Edelstein-Balance® mit Klanganwendungen. Dazu verwende ich entweder spezielle Aluminium-Stimmgabeln, die ich über den Körper führe, oder alternativ eine Klangschale. Diese Einstimmung klärt vorab

## Die Grenzen der Anwendung

**S**eit Urzeiten massiert sich der Mensch zum eigenen Wohlbefinden. Die Selbstanwendungen ersetzen aber nicht die ärztliche oder naturheilpraktische Behandlung. Hier müssen unbedingt Grenzen beachtet werden: Sollten nach einer Edelstein-Balance® Behandlung Beschwerden auftreten, müssen sie fachlich abgeklärt werden. Diese Methode darf nicht angewandt werden bei Fieber, schweren Krankheiten oder psychischen Störungen. Bei Schwangerschaft muss man zuerst die ärztliche Zustimmung einholen. Dies gilt auch, wenn Sie Medikamente nehmen. Im Zweifel sollten Sie sich immer erst fachlich von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker beraten lassen. Da jeder Mensch unterschiedlich reagiert, kann keine Garantie oder Haftung für die Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit der Massagen in der individuellen Anwendung übernommen werden.

z.B. – wenn nötig – beide Beine etwas kürzer, aber auf jeden Fall beide, niemals nur ein Bein! Oder ich behandle nur das Gesicht, die Füße, den Bauch oder den Rücken. Wichtig ist außerdem immer, die Massage harmonisch, ruhig und achtsam durchzuführen.

Die Behandlung beginnt und endet stets an den Füßen. Selbst wenn ich nur eine Gesichts-Balance durchführe, knete ich kurz die Füße vor und nach der Behandlung. Zuerst, um Kontakt mit dem Menschen vor mir aufzunehmen, und danach, um mich sozusagen wieder zu verabschieden.

### Sich »Hallo« sagen

Exemplarisch möchte ich Ihnen hier die Hand- und Arm-Massage vorstellen. Die Massage bedeutet so viel wie sich »Hallo« sagen. Über unsere Hände können wir besonders viel Energie aufnehmen und abgeben. Sie sind maßgeblich beteiligt am Kontakt zur Außenwelt. Gerade an den Gelenken, also an Handgelenk, Ellenbogen und Schultern, ist der Energiefluss oft blockiert. Massieren Sie diese Bereiche daher besonders ausgiebig und sanft auch um die Gelenke herum.

In dieser Massage kommt eine Edelsteinkugel zum Einsatz. Lassen Sie Ihre Massagepartnerin die Kugel intuitiv auswählen.

Geben Sie zu Beginn ein wenig Massageöl auf die linke Hand und den linken Arm und

massieren Sie dieses sanft ein. Nehmen Sie nun die Kugel und massieren Sie zuerst sanft, dann etwas stärker die Handflächen einschließlich der Fingerinnenseiten. Rollen Sie die Kugel mit einer Hand in kleinen Kreisen, während Ihre andere Hand die Hand Ihrer Massagepartnerin stützt und sicher hält. Bewegen Sie die Kugel so, dass sie immer wieder um ein anderes Zentrum kreist. Beobachten Sie dabei Ihre Massagepartnerin und variieren Sie den Druck.

## Mit sanftem Druck

Streichen Sie am Handgelenk beginnend die Finger bis zu den Spitzen und etwas darüber hinaus aus, so als ob Sie Spannungen einfach herausziehen würden.

Führen Sie die Kugel nun zum Handgelenk und ziehen Sie dort sanfte liegende Achterbewegungen über die zwei kleinen Hügel, die sich vor der Handgelenksfalte zeigen. Ziehen Sie nun mit der Kugel, ausgehend vom Handgelenk (wie auf der Handinnenfläche), die einzelnen Finger entlang.

Beginnen Sie jetzt, den Unterarm mit der Kugel auszustreichen. Zunächst Richtung Ellenbogen, um diesen herum und wieder zurück. Die gleichen Streichungen wiederholen Sie nun am Oberarm. Besondere Aufmerksamkeit sollten

Sie dem Schultergelenk widmen, dieses können Sie immer wieder umkreisen.

Streichen Sie anschließend in langen Bewegungen den ganzen Arm an den Schultern beginnend in Richtung Hände aus. Zum Schluss kneten Sie die Hände nochmals in sich nach außen öffnenden Bewegungen (Handinnenfläche und Handrücken).

Ziehen Sie nun die Finger zum Abschluss vorsichtig lang. Hüllen Sie den linken Arm in ein warmes Tuch und massieren Sie den rechten Arm in gleicher Weise. Achten Sie auch hier bitte auf einen fließenden Übergang von einem Arm zum anderen.

## Verabschieden Sie sich


Halten Sie zum Abschluss der Edelstein-Balance® beide Fersen sicher in Ihren Händen und beenden Sie hier geistig die Massage. Tauschen Sie eventuell »vermischte« Energien zurück und, wenn Sie möchten, bedanken Sie sich im Geiste. Es ist nicht nur ein Geschenk, massiert zu werden, auch das Vertrauen derer, die sich hingeben, ist eines Dankes wert.

Lassen Sie Ihre Massagepartnerin zugedeckt noch eine Weile ruhen und schauen Sie sie nun etwas genauer an. Vielleicht hat sie ein Lächeln auf dem Gesicht, das sie vorher nicht hatte, oder die Ge-

sichtsmuskulatur ist deutlich entspannter und der Zug der Fältchen weniger erkennbar als vorher.

Vielleicht steht Ihr Gegenüber auch mit einer Erkenntnis auf, die sie ohne die Massage nicht gehabt hätte. Sieht sie nicht wirklich »schöner« aus? Und um nichts anderes geht es bei der Edelstein-Balance®: Die eigene innere Schönheit zu wecken und ans Licht zu bringen. Die Liebe zu uns selbst wieder zu erwecken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Wirkungen der Edelsteine in Verbindung mit intensiver Berührung lassen mich immer wieder staunen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, und Sie werden sehen, dass auch Sie als Behandlerin oder Behandler sich nach der Edelstein-Balance® ausgeglichen fühlen.

**Praxistipp:** Ganz wichtig ist, Ihrer Massagepartnerin nach der Behandlung noch etwas zu trinken anzubieten und sie darauf hinzuweisen, in den nächsten Tagen mindestens zwei bis drei Liter stilles Wasser täglich zu sich zu nehmen. 

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

