

Wellness-Serie, Teil 5

Edelstein-Balance

Eine Massage mit Edelsteinen verhilft unter anderem zum Loslassen und tiefen Entspannen, sie harmonisiert, löst energetische Blockaden im Meridian-System und trägt durch die sanften Bewegungen zur „Entschleunigung“ bei.

Fotos aus „Edelstein-Massagen“, Michael Gienger und „Schönheit durch Berührung“, Monika Grundmann/Michael Gienger, Verlag Neue Erde/Saarbrücken; Fotografin: Ines Blerch

Die Edelstein-Balance besteht aus insgesamt sieben verschiedenen Bereichen. Da es in der täglichen Praxis nicht immer möglich ist, eine komplette Edelstein-Balance von etwa zwei Stunden Dauer durchzuführen, bietet es sich an, einzelne Abschnitte daraus zu entnehmen oder die gesamte Massage in gestraffter Form durchzuführen. Wichtig dabei ist, einen Abschnitt immer zu Ende zu massieren (beispielsweise niemals nur einen Arm, sondern beide etwas kürzer massieren) und die Massage harmonisch, ruhig und achtsam durchzuführen. Exemplarisch stellen wir Ihnen nachfolgend die Hand- und Arm-Balance „Sich hallo sagen“ vor. 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 Schul-

tern, 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, die entweder intuitiv von der Kundin oder von Ihnen passend zum Massageöl ausgewählt wird. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Edelstein-Sets, die bei der Massage zum Einsatz kommen können. Ihre Auswahl sollte anhand der individuellen Kundenbedürfnisse und -wünsche erfolgen (s.a. Download-Info-Kasten).

Bevor wir nun mit der Vorstellung der Massage en détail beginnen, müssen wir darauf aufmerksam machen, dass es auch für die Anwendung der Edelstein-Balance Kontraindikationen gibt. Sie darf nicht angewandt werden bei Fieber, schweren Krankheiten oder psychischen Störungen. Bei Schwangerschaft muss zuerst die Zustimmung eines Arztes eingeholt werden. Dies gilt auch für Kundinnen, die Medikamente einnehmen. Sollten nach einer Edelstein-Balance Beschwerden auftreten, müssen diese fachlich abgeklärt werden. Da jeder Mensch unterschiedlich reagiert, kann keine Garantie oder Haftung für die Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit der Massage in der individuellen Anwendung übernommen werden.

Step by step

Vorbereitung: Die Edelstein-Balance beginnt stets an den Füßen, selbst wenn Sie nur einen Teilabschnitt daraus durchführen. Kneten Sie vor der Behandlung kurz die Füße Ihrer Kundin, um mit ihr Kontakt aufzunehmen.

1 Geben Sie ein wenig Massageöl in die linke Hand und auf den linken Arm Ihrer Kundin und massieren Sie dieses sanft ein. Nehmen Sie nun die zuvor ausgewählte Edelsteinkugel 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 Kundin stützt und sicher hält. Bewegen Sie die Kugel so, dass sie immer wieder um ein anderes Zentrum kreist. Beobachten Sie dabei Ihre Kundin und variieren Sie den Druck.

2 Streichen Sie am Handgelenk beginnend die Finger Ihrer Kundin 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 sanft liegende Achterbewegungen über die zwei kleinen Hügel, die sich vor der Handgelenksfalte zeigen. Ziehen Sie dann mit der Kugel, ausgehend vom Handgelenk (wie auf der Handinnenfläche), die einzelnen Finger entlang.



Download – unser Service für Sie!

Unter www.nailpro.de/downloads können Sie eine Übersicht der von Monika Grundmann entwickelten Edelstein-Massage-Sets und deren Einsatzmöglichkeiten herunterladen.

3 Beginnen Sie jetzt, den Unterarm Ihrer Kundin mit der Kugel auszustreichen. Zunächst Richtung Ellenbogen, um diesen herum und wieder zurück. Die gleichen Streichungen wiederholen Sie dann am Oberarm. Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie dem Schultergelenk widmen, dieses können Sie immer wieder umkreisen.

4 Streichen Sie anschließend in langen Bewegungen den ganzen Arm der Kundin an den Schultern beginnend in Richtung Hände aus. Dann kneten Sie die Handinnenfläche und den Handrücken nochmals in sich nach außen öffnenden Bewegungen.

5 Ziehen Sie nun die Finger zum Abschluss vorsichtig lang. Hüllen Sie den linken Arm anschließend in ein warmes Tuch und gehen Sie in einem fließenden Übergang dazu über, den rechten Arm der Kundin zu massieren.

Abschluss: Kneten Sie noch einmal kurz die Füße Ihrer Kundin, halten Sie anschließend



Hinweis

Mehr über die Edelstein-Balance erfahren Sie in dem Buch „Schönheit durch Berühren“ von Monika Grundmann und Michael Gienger.

Es zeigt step by step den Ablauf der einzelnen Edelsteinmassage-Abschnitte, gibt einen allgemeinen Überblick über die Wirkung verschiedener Edelsteine und informiert über die Einsatz-

möglichkeiten der speziell von Monika Grundmann entwickelten Edelsteinöle.

112 Seiten, Softcover, 14,80 €

Dieses Buch können Sie über den **BEAUTY FORUM Profi-Shop** unter **Tel. +49 721 165-122** oder im Internet unter www.beauty-profi-shop.com bestellen

beide Fersen sicher in Ihren Händen und beenden Sie geistig die Massage. Tauschen Sie eventuell vermischte Energien zurück und, wenn Sie möchten, bedanken Sie sich im Geiste bei Ihrer Kundin, denn es ist nicht nur ein Geschenk, massiert zu werden, auch das Vertrauen derer, die sich hingeben, ist eines Dankes wert. Lassen Sie Ihre Kundin zugedeckt noch eine Weile ruhen und schauen Sie sie nun etwas genauer an. 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.

Hinweis: Ganz wichtig ist, Ihrer Kundin 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 trinken.

Monika Grundmann/Michael Gienger



Die Handinnenfläche in kreisenden Bewegungen mit einer Edelsteinkugel massieren



Den Oberarm austreichen



Vom Handgelenk aus die einzelnen Finger bis über die Fingerspitzen hinaus austreichen



Das Schultergelenk mehrmals mit der Edelsteinkugel umkreisen



Den Unterarm Richtung Ellenbogen, um diesen herum und wieder zurück austreichen

Themen der 5-teiligen Wellness-Serie:

- Haathabhyanga (Ausgabe 1+2/2006)
- Hot-Stone-Massage (Ausgabe 3/2006)
- Mudras - Fingeryoga (Ausgabe 4/2006)
- Padabyhanga (Ausgabe 5/2006)
- Edelstein-Balance (Ausgabe 6/2006)