



Guter Druck

Eine Fußreflexzonen-Massage erfährt durch den Einsatz von Edelsteinen eine besondere Bereicherung. Mit ihnen verstärken Sie die positive Wirkung der einzelnen Griffe. Das hinterlässt ein lang anhaltendes Wohlgefühl und tut dem Kunden sowie Ihnen gut.

Reflexzonen-Massagen sind mittlerweile ein fester Bestandteil von ganzheitlichen Wellness-Anwendungen. Entsprechende Behandlungen lassen sich durch Edelsteine ergänzen, bereichern und verfeinern. Kommen bei der Massage Edelsteingriffel oder anderen Edelsteinformen zum Einsatz, lässt sich die Nachhaltigkeit der Treatments steigern. Zudem kann der Kunde die formschönen Energiewerkzeuge auch im Alltag ohne großen Aufwand zur Eigenmassage verwenden.

Arbeitet man mit Edelsteingriffeln, sind die Wirkungen von Reflexzonen-Massagen länger spürbar, als wenn andere Edelsteinformen genutzt werden. Egal, ob das Ziel Entspannung, Gelassenheit, Aufmerksamkeitssteigerung oder Durchhaltevermögen heißt: Die Erfahrung hat gezeigt, dass Edelsteingriffel bei der Massage einen deutlich größeren Wohlgefühlcharakter aufweisen. Der gewünschte Zustand lässt sich schneller herbeiführen und lang anhaltend stabilisieren.

Qualitativ hochwertig

Die Edelstein-Reflexzonen-Massage können Sie mit jeder qualitativ hochwertigen Creme oder jedem natürlichen Öl durchführen. Voraussetzung ist allerdings, dass es sich um Naturkosmetik mit reinen Inhaltsstoffen handelt. Paraffinhaltige Kosmetik lässt die Steinwirkung nur sehr begrenzt zu.

Als Highlight für Ihre Kunden können Sie auf Themen abgestimmte Edelsteinöle verwenden, die die Informationen der Edelsteine schon enthalten. Das verstärkt den Erfolg der Behandlung. Außerdem ist die Massage mit Öl sanfter und harmo-

Foto: Canesten

nischer, da die Edelsteingriffe besser auf der Haut gleiten.

Im Handel sind acht verschiedene Edelsteinöle erhältlich und können gemäß ihrer Eigenschaften und der angestrebten Effekte der Behandlung eingesetzt werden (siehe Kästen). Auch Startsets mit Ölen und Griffeln sind zu haben.

Minderwertige Öle können nachteilig wirken und den Energiefluss sogar behindern. Besonders bei energetisch orientierten Reflexzonen-Massagen hat sich der Einsatz von Ölen mit passenden Edelsteininformationen bewährt.

Je nachdem, ob Sie die Behandlung zusätzlich oder einzeln anbieten, darf der Preis durchaus zwischen 19 und 59 Euro liegen, so dass sich schon nach circa fünf Behandlungen die für die Anwendungen erforderlichen Anschaffungen amortisiert haben.

Intuitiv massieren

Bei allen Reflexzonen-Massagen, die Wellness-Charakter haben, sind nicht die Stärke des Drucks oder die Dauer der Behandlung entscheidend, sondern die Intensität und die Absicht des Behandlers. Die Massagegriffe sollten aus Ihrer Mitte kommen und leicht und sanft sein. Ein passendes Behandlungs-Ambiente trägt deutlich zum Erfolg der Anwendung bei.

Im Folgenden wird ein kleiner Auszug aus der Edelstein-Balance-Reflexmassage vorgestellt. Der Artikel erhebt damit natürlich keinerlei Anspruch auf vollständige Bearbeitung des Themas. Trotzdem soll er Sie einladen, zu experimentieren und sich ganz intuitiv auf die Edelsteine einzulassen.

Folgen Sie bei der Massage stets

Ihrer Eingebung und Ihrem Einfühlungsvermögen. Wenn Sie die klare Absicht haben, Gutes zu tun, und stets in gutem Kontakt zu Ihrem Kunden bleiben, werden Sie spü-

ren, was ihm guttut. Bleiben Sie in Übereinstimmung mit seinem Atem und achten Sie auf kleine Signale (Gesichtsausdruck, Körperspannung, Haltung, Reaktionen). Lassen

Eine kleine Orientierungshilfe

Die folgenden acht Steine werden am häufigsten im Rahmen von Edelstein-Massagen eingesetzt. Jeder Stein hat eine bestimmte Eigenschaft und hilft so dabei, die gewünschten Effekte zu erzielen. Finden Sie also vor der Massage heraus, was Ihr Kunde gerade benötigt und wählen Sie danach den Stein aus.

- Regeneration: Ozeanachat
- Anti-Stress: Aventurin
- Gelassenheit: Dumortierit
- In Fluss kommen (Lymphe): Sodalith
- Jungbrunnen: Fluorit
- Lebensfreude: Rosenquarz
- Geborgenheit: Achat
- Kraft und Schutz: Bergkristall oder Turmalin schwarz



Foto: © Gabi Schoenemann/PIXELO

Sie sich von Ihren Händen führen und massieren Sie ausgiebig und mit angemessenem Druck. Eine achtsame Edelstein-Massage wird sowohl Ihrem Kunden als auch Ihnen guttun.

Die Zonen am Fuß

Die Fußreflexzonen spiegeln alle Organe und Muskelgruppen des Körpers auf der Hautoberfläche und im Unterhautbereich wider. An diesen Zonen kann man bei einer Reflexzonen-Massage, der Akupunktur oder -pressur ansetzen.

Unsere Füße sind quasi eine Landkarte des Körpers. Ist ein Organ oder Körperteil krank oder gefährdet, schmerzt der entsprechende Punkt auf der Fußsohle. Manchmal wird das auch erst durch leichten Druck bemerkbar. Als grobe Eintei-

lung gilt: Die Zehen repräsentieren Kopf und Hals, der Mittelfuß den Brustraum und Knöchel sowie Fersen den Bauch und das Becken. Im Wellness-Bereich können Sie die entsprechenden Reflexzonen auf den Fußsohlen vorbeugend massieren. Es ist ebenfalls empfehlenswert, die Füße von Zeit zu Zeit abzutasten und so mögliche Beschwerden schon im Ansatz zu erkennen und dann mit wohltuenden Reflexzonen-Massagen bereits im Vorfeld gegenzusteuern.

Schritt für Schritt

Nun aber konkret zur Anwendung der Edelsteine – einige Schritte, die die Lockerung des Bewegungsapparates zum Ziel haben.

■ **Boden geben:** Richten Sie ein Fußbad mit zwei Rohscheiben aus

versteinertem Holz an. Alternativ kann man auch ein im Handel erhältliches Salz-Fußbad mit versteinertem Holz verwenden. Versteinertes Holz bringt Stabilität, erdet und bereitet auf die Massage der Füße vor. Die reflektorische Wirkung entspannt den ganzen Bewegungsapparat.

■ **Aufrichten:** Erwärmen Sie einen Edelsteingriffel in dem passenden Edelsteinöl. Dabei sollten Sie aber nicht mit Strom arbeiten, sondern mit einem Stövchen, da Edelsteine Elektromog aufnehmen können. Nachdem Sie den Fuß mit dem ausgewählten Edelstein-Öl sanft massiert haben, beginnen Sie mit dem Griffel entlang der Zone der Wirbelsäule ohne Druck die Form einer Acht zu zeichnen. Somit bekommen Sie eine sanfte Einstimmung. Sie streichen hier über die knöchernen und muskulären Reflexbereiche der Wirbelsäule.

■ **Yin-Yang Balance:** Diese Streichungen führen von den Großzehen entlang der Innenseiten der Füße Richtung Körper und dürfen durchaus bis zur Mitte der Unterschenkel gehen. Dort wechseln Sie nach außen und gehen mit den Streichungen entlang der Fußaußenseiten wieder zurück.

Der nächste Strich geht flächig über die Fußsohlen zum gleichen Umkehrpunkt wie eben und führt flächig über die beiden Fußriste wieder zu den Zehen. In dieser Weise streichen Sie abwechselnd vier- bis siebenmal

■ vom Großzeh über die Innenseite und den Umkehrpunkt bis zur Außenseite

■ vom Kleinzeh über die Fußsohle und den Innenknöchel bis zum Umkehrpunkt

■ vom Außenknöchel über die

An den Füßen lesen

Schwielen

Schwielen an ungewöhnlichen Stellen geben meist Aufschluss darüber, dass die Muskulatur in den zugeordneten Bereichen chronisch überlastet ist. Sie entwickeln sich häufig an den Stellen, die der Schulter- und Hüftmuskulatur zugeordnet sind. Seelisch betrachtet sind Schwielen oft ein Ausdruck für eine energetische Schutzbedürftigkeit einer Region oder eines Organs. Schwielen verlangen häufig eine paradoxe Vorgehensweise: intensive Massagegriffe mit sanften Begleitmaßnahmen oder umgekehrt.

Warzen

Bei Einlagerungen in Form von Warzen handelt es sich fast immer um seelische Gedankenfracht. Es ist erstaunlich, wie leicht Warzen verschwinden, wenn die Gedanken geändert werden. Manchmal bedarf es dazu der Unterstützung von Ritualen. Schon unsere Großmütter rückten den Warzen so erfolgreich zu Leibe. Dies sollte eigentlich Beweis genug sein, dass Warzen Gebilde sind, die sprichwörtlich dem Geist entspringen können.

Mit Griffeln arbeiten

Massage mit Edelsteingriffeln von Ewald Kliegel beschreibt den Umgang mit diesen Energiewerkzeugen für bestimmte Massagen. Ob Sie damit Reflexzonen behandeln, Meridianmassagen noch stimmiger machen oder ob Sie gezielt Chakren



ausgleichen möchten – wie es geht, zeigt dieser Ratgeber, der im KI SHOP erhältlich ist (Art.-Nr. 6703017, 19,80 Euro). Mehr ab Seite 54.

Fernöstliches Ritual

In Thailand wird die traditionelle, aus dem Ayurveda entstandene Massage der Füße in jedem Dorf angeboten. Im Gegensatz zur Reflexzonenmassage werden bei der Thai-Fußmassage nicht präzise Reflexpunkte stimuliert, sondern der Gesamtkomplex Fußsohle-



Fuß-Unterbein behandelt. Das schenkt Wohlbefinden und und fördert die Gesundheit. (Lüchow Verlag, 16,95 Euro)

Fußriste bis zu den Zehen. Diese Streichungen werden mit geringem Druck durchgeführt und folgen der Flussrichtung der Yin- und Yang-Meridiane in der Akupressur.

■ **Wurzeln geben:** Massieren Sie nun auch mit wenig Druck mit dem stumpfen Ende des Griffels oder einer Edelsteinkugel die Fußsohle an ihrer Fersen- und Zehenseite (nur den Bereich, an dem sich Hornhaut bilden

kann). Die weichen Bereiche der Fußsohle stellen die inneren Organe dar, die seitlichen Bereiche des Fußes den Unterleib. Sollten Sie noch keine spezielle Ausbildung diesbezüglich haben, halten Sie sich bitte an den in diesem Artikel vorgeschlagenen Ablauf, der diese Bereiche auslöst.

■ **Energiefluss spüren:** Halten Sie die Füße zum Abschluss in beiden

Händen und spüren mit dem Gast einige Zeit nach. Mit dem Ausatmen zieht man ein klein wenig die Beine lang.

Da die Reflexzonen-Massage eine tiefgreifende Wirkung zeigen kann, gelten die bekannten Kontraindikationen, z. B. akute Entzündungen des Venen- und Lymphsystems, fieberhafte Erkrankungen, Infektionen, rheumatische Erkrankungen oder Risikoschwangerschaften. Vor der ersten Verwendung sowie nach jeder Massage sollten Sie die Edelsteingriffel reinigen und von aufgenommenen Energien und Informationen befreien. Dazu eignen sich Wasser und eine Amethystdruse oder eine fertige Amethyst-Waschlösung.

Monika Grundmann



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

BAOBAB FUSSBAD mit dem Salz der Sahara

NEU



Haben Sie Fragen? Telefon 081 94 - 93 21-0
www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de

BAOBAB FUSSBAD 300 g

Bringt wohlthuende Regeneration in unseren bewegten Alltag. Das mineralische Salz der Wüste wirkt ausgleichend und entgiftend. Die Extrakte des afrikanischen Baobabbaumes unterstützen ein ausgeglichenes Hautklima der Füße.