

Lass' Energie fließen

Steine können bei Massagen für besondere Entspannungsmomente sorgen. Je nach Temperatur, Material und Form können Sie Kunden stets neu überraschen.

Heiße und kalte Steine aus unterschiedlichen Materialien, z. B. Basaltstein, Speckstein und Magnetstein oder sogar Uni-

kate, die von Hand gefertigt werden, eignen sich auch gerade im Bereich der Fußpflege. Denn Steine sind erdende Elemente und können

das Wurzelchakra aktivieren. Mit verschiedenen Größen, Farben und Formen, z. B. als Sonne, Mond und Sterne, können Sie Massageprogramme individuell aufwerten.

„La Stone“: Diese patentierte Technik wurde von der Heilmasseurin Mary Nelson (USA) entwickelt. Die Steine werden auf den Energiepunkten des Körpers (Chakren) verteilt, die in den Bereichen Bauch,

Foto: Fotolia/DragonImages



Stirn, Hände, Rücken, Kniekehlen, und Zehenzwischenräume liegen. Das sorgt für Lockerung und Entspannung. Nach einer Ölung der Körperpartie wird sanft mit den Steinen massiert. Die dunklen Steine können in einem Speisewärmer oder in einem Wasserbad auf 60 bis 70 °C erwärmt werden, die hellen zwischen Eiswürfeln gekühlt. Beide Steinarten können auch abwechselnd eingesetzt werden. Die Steine können zudem auf verspannte Stellen aufgelegt werden; gleichzeitig wird mit einem anderen Stein dagegengeklopft.

Die über Tausende von Jahren alten, tiefschwarzen Basaltsteine haben eine hohe Dichte und samtartige Oberfläche und speichern die Wärme sehr lange. Ihnen wird eine hohe energetische Wirkung nachgesagt. Ergänzend kann mit gekühlten Steinen oder Edelsteinen gearbeitet werden. Zudem können bei der Massage hochwertige ätherische Öle eingesetzt werden.

Massage der Beine

Für eine Beinmassage mit Basaltsteinen werden die Steine auf rund 50 °C erwärmt. Die zuvor in ein Tuch gehüllten Beine werden aufgedeckt und eingeölt. Wenn die Steine anfangs recht heiß sind, sollten die Massage-Bewegungen schnell sein, später dann kann langsamer gearbeitet werden. Je langsamer massiert wird, umso entspannender ist die Wirkung. Die Steine kreisen abwechselnd (rechte und linke Hand) entlang der Waden und schieben sich dann entlang des Schienbeins nach oben bis zum Knie. Dann geht es an die Füße:

- den Knöchel rund dreimal mit langsamen, fließenden Bewegungen umkreisen
- die Achillessehne dreimal ausstreichen
- unter dem Fuß im Bereich der

Ferse mit festem Druck dreimal kreisen

- den Mittelfuß dreifach ausstreichen

- den Ballen dreimal auskreisen

- immer von innen nach außen ausstreichen

- die Zehen ausstreichen

- die Zehenköpfchen kreisen

- zwischen den Zehen streichen

- auf dem Fußrücken von den Zehenzwischenräumen ausgehend abwärts streichen

- Zehensteine zwischen die Zehen stecken, eventuell auch einen Stein unter die Füße legen, den Fuß mit einem Handtuch umwickeln (eignet sich gut bei kalten Füßen).

Die Hot Stone sensitive-Massage kombiniert warme Steine mit einem kostbaren ayurvedischen Kräuteröl. Dieses wird erwärmt auf ausgewählte Energiepunkte des Körpers aufgetragen. Mithilfe einer besonderen Massagetechnik lässt sich eine tiefe mentale und körperliche Entspannung erreichen. Die Technik eignet sich auch für die Beine.

Neben Basaltsteinen kann man auch mit einem Speckstein erstaunliche Massageerfolge erzielen. Er hat eine schöne Struktur und eine seidige Oberfläche. Dadurch wirkt er sehr weich und eignet sich gut als Hand- oder Fußschmeichler. Specksteine werden oft von Hand gefertigt und sind somit meist Unikate. Linien, Schichtungen und Farbdifferenzen sind Zeichen des natürlichen Wachstums der Steine und stellen keine Qualitätsminderung dar.

Ein Speckstein kann gut Wärme speichern und über lange Zeit gleichmäßig abgeben. Gleichzeitig sind Specksteine recht unempfindlich gegenüber Ölen und durch ihre glatte Oberfläche gut zu reinigen. Auf der energetischen Ebene repräsentiert Speckstein die Erdenergie, die wiederum die innere Mitte stärkt. Erdenergie wirkt stressausgleichend und harmonisierend. Rund 15

Minuten vor Beginn der Massage sollten die Steine in eine große Kunststoffschüssel gelegt und mit ca. 90 °C heißem Wasser übergossen werden. Die Steine dürfen niemals in der Mikrowelle oder gar im Backofen erwärmt werden. Vor der Hautberührung muss die Temperatur auf alle Fälle getestet werden. Sollten die Steine zu warm sein, lassen sie sich durch Zugabe von kaltem Wasser innerhalb von Sekunden auf die gewünschte Temperatur abkühlen. Speckstein kann auch kalt angewendet werden. Meistens reicht es sogar aus, den Stein bei Raumtemperatur einzusetzen. Aufgrund des Kühleffektes auf der Haut können auch Füße und Beine mit Rückflussstörungen behandelt werden, bei denen normalerweise Massageverbot besteht. Somit sind auch Diabetiker (Polyneuropathie) eine attraktive Zielgruppe für die Specksteintechnik. Benutzt man Speckstein in Verbindung mit Pflegemitteln wie Öle, Salben und Cremes, dann sollte man aber darauf achten, dass der pH-Wert des Produktes sich von 6,4 aufwärts bewegt, da sich Speckstein im „sauren Milieu“ auflöst.

Wohltat für die Füße

Specksteine eignen sich gut für kalte und verkrampfte Füße, besonders jedoch für behaarte Männerfüße. Oft wird die Fußmassage mit warmen Steinen als intensiver und nachhaltiger empfunden. Noch einige Zeit nach der Massage kann man die Bahnen der Steine auf der Haut spüren. Es entsteht eine tiefe Entspannung. Ist der Fuß entspannt, ist der Körper es auch, ähnlich wie bei den Reflexzonen. Jede Fuß-Steinmassage hat den großen Vorteil, dass der Kunde sich nicht komplett entkleiden muss.

Stimmen Sie das Programm und die Produkte auf jeden Kunden sorgfältig

tig ab. Überraschen Sie mit besonderen Specksteinen in Form von Sonne, Mond und Sternen und erzählen Sie eine fantasievolle Geschichte, an die der Kunde sich noch lange erinnern wird. Mit der Sonne bedienen Sie zum Einstieg das Sonnengeflecht (Solarplexus) und fahren in kreisförmigen Bewegungen entlang der Energiezonen an Ober- und Unterschenkel. Mit dem Stern gehen Sie an die Fußspitzen und vorsichtig in die Zehenzwischenräume. Und mit dem Mond bedienen Sie Ferse und Fußrücken.

Eine praktische Sache

Specksteine lassen sich auch in Form von Ölsteinen in Wellnessmassagen einbinden. Der Ölstein, der vorher in Wasser erwärmt wird, hat einen kleinen Tank im Griff, in den das Öl eingefüllt wird. Mit einer speziellen Öffnung an der Massageseite des Steins wird das Öl gut dosiert an die Haut weitergegeben. Das Öl wird dabei durch den aufgewärmten Stein angenehm temperiert. So kann die „Warm up“-Massage, bei der neben dem Stein auch die zweite Hand mitgeführt wird, sofort beginnen.

Die Steine sollten mit viel warmem Wasser und einigen Tropfen Spülmittel gereinigt und mit einem Tuch sanft nachpoliert werden. Bei Bedarf können Sie die Steine mit Alkohol desinfizieren. Auf keinen Fall sollte man sie mit Mitteln für die Instrumenten-Desinfektion, Essig oder anderen Chemikalien behandeln, da die Steine dadurch stumpf bzw. rau werden können. Durch den Gebrauch werden sie immer schöner und erhalten einen alabasterartigen Glanz. Aber Vorsicht: Speckstein reagiert empfindlich auf Stöße oder Stürze. Kleine Kratzer können mit feinem Schleifpapier aber auch wieder geglättet werden. Derzeit im Trend liegen Energie-

Magnetsteine. Das sind hochwertige Hot Stone-Basaltsteine, Marmorsteine oder andere Edelsteine wie etwa Rosenquarz oder Amethyst, die mit einem Magnet ausgestattet werden können. Dieser wird durch ein aufwendiges Herstellungsverfahren fest im Stein fixiert und geschützt. Kern der Steine sind also Magnete, die einen „Nordpol“ und einen „Südpol“ haben und somit sowohl entspannend als auch anregend wirken können. Die Unterscheidung der Steine erfolgt jeweils über die Farben der Magnete. Silber dient der Entspannung, Gold der Energiezufuhr. Die Form der Magnetsteine ist oval, wodurch sie sich gut in Bewegungen für jede Massage einbinden lassen.

Magnetismus fasziniert die Menschheit seit Jahrtausenden. Lange war die Wirkungsweise von Magneten ein Geheimnis. Man nutzte die positiven Eigenschaften des Magnetis-

mus, um das Wohlbefinden zu erhöhen und um die Heilung zu beschleunigen. Schon vor über 2 000 Jahren erforschten die Chinesen und Ägypter die förderliche Wirkung von magnetischen Steinen. Später wurde dann die Magnetfeldtherapie wiederentdeckt und angewendet, die bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 bis 375 vor Christus) kannte.

Gesundheitlicher Vorteil

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Magnete u. a. die Durchblutung fördern können und somit mehr Sauerstoff an die einzelnen Zellen abgegeben wird. Durch den Sauerstoff können sich müde Zellen erholen. Im Bereich des Magnetfeldes kann ein regelrechter „Vitalisierungsschub“ ausgelöst werden, der so die Energieversorgung und Nährstoffversorgung der Zelle

Massagen gepflegt abrunden

Massagekerzen eignen sich gut dafür, die Verwöhn-Behandlung mit verschiedenen Steinen zu ergänzen. Massagekerzen enthalten eine Vielfalt an Aromaölen, hochwertigen pflegenden Substanzen sowie Wachsen und verschiedenen Buttergrundlagen. Die unterschiedlichen Düfte machen die Treatments zu einem ganz besonderen Erlebnis für den Kunden. Wählen Sie das Produkt entsprechend dem Wohlbefinden und dem jeweiligen Magnetstein aus den Möglichkeiten Entgiften, Entspannen und Aktivieren aus und den darauf abgestimmten Inhaltsstoffen und Duftvariationen. Massagekerzen vereinen viele Funktionen: Sie sind körperwarme Massage lotion, Pflegebalsam und Feuchtigkeitscreme und bieten ein einzigartiges Wellnesserlebnis. Sie können eingesetzt werden für Meridianbehandlungen sowie für energetische Massagen. Hierbei können auch ausschließlich Teilbereiche, bedient werden, wie z. B. Füße und Beine. Massagekerzen sollten dunkel, ohne direkte Sonneneinstrahlung, und mit geschlossenem Deckel aufbewahrt werden.

fördert. Über Magnetfelder und magnetische Energie kann man die Zellen dazu bringen, geschwächte Vorgänge wieder aufzunehmen. Darüber hinaus können schädliche Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert, die körpereigene Abwehr gestärkt und die allgemeine Regenerationsfähigkeit verbessert werden.

Neue Kraft bekommen

Das natürliche Magnetfeld der Erde, von dem Kraft ausgeht, nimmt ab. Zudem verbringen wir heute nicht mehr so viel Zeit im Freien. Wann sind Sie das letzte Mal barfuß über eine Wiese gelaufen und haben die Kraft der Erde in sich aufgenommen? Wir verbringen viel Zeit in gemauerten Gebäuden, was das natürliche Magnetfeld noch weiter schwächt. Mit einer Massage mit Energie-Magnetsteinen unterstützen Sie Ihren Kunden bei der Aktivierung der Energiepunkte. Aus rechtlichen Gründen (Heilmittelwerbegesetz) ist es aber nicht möglich, konkrete Aussagen zu Wirkungen von Energie-Magnetsteinen zu machen. In Deutschland werden alle magnetischen Produkte und deren Anwendungsmöglichkeiten dem



Fotos: www.casavitale.de, www.pacific-spirit.de

Kennen Sie Ölsteine? Sie haben einen kleinen Tank im Griff, in den Öl gefüllt wird. Über eine spezielle Öffnung wird das Öl an der Hautseite abgegeben

Wellnessbereich zugeordnet. Magnete sind auch nicht als Ersatz für ärztliche Behandlungen zu sehen. Bis heute sind keine negativen Auswirkungen von statischen Magnetfeldern bekannt, wie auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt. Sie erklärt statische Magnetfelder bis zu einer Stärke von 20 000 Gauß für unbedenklich. Menschen mit Herzschrittmachern oder anderen elektronischen Implantaten sollten vor der Anwendung in jedem Fall einen Arzt konsultieren. Auch Schwangere, Epileptiker und Menschen, die homöopathische Medikamente einnehmen, sollten keine Energie-Magnetsteine verwenden. Klar ist also: Der Magnetarbeit geht immer ein intensives Beratungsgespräch voran, in dem Kontraindikationen ganz klar abgeklärt werden müssen.

Und nun einige Ideen für eine Energie-Magnetstein-Massage für Füße und Beine. Reichen Sie Ihrem Kunden zu Beginn eine Tasse weißen Tee und führen Sie eine Fußwaschung mit einem Peeling-Spezi alschwamm durch. Besprechen Sie dann die Tagesform des Kunden und entscheiden Sie mit ihm gemeinsam, ob eine entspannende, eine anregende oder eine Kombi-Massage gewünscht ist. Wählen Sie dann den entsprechenden Magnetstein und evtl. eine Massagekerze mit passendem Duft aus. Verwenden können Sie z. B.:

- Magnet-Rosenquarz als vorgewärmten Stein mit silbernem Magneten zur Entspannung für eine liebevolle und achtsam durchgeführte Fuß- und Beinmassage. Sie können die Steine auflegen oder massierend bewegen. Der Rosenquarz gilt als Stein der Liebe und der Harmonie. Er wirkt auf das Nervensystem, Herz- und Blutkreislauf sowie auf Verdauung, Knochengerüst und Geschlechtsorgane.



Rund sieben mal sechs Zentimeter groß sind die Energie-Magnetsteine. Die Wirkung hängt vom Pol ab

- Magnet-Marmorsteine – auf Zimmertemperatur gehalten mit goldenem Magneten für eine erfrischende und kühle Berührung.
- Magnet-Basaltstein mit goldenem Magneten zur Aktivierung und gleichzeitigen Erdung über die Fußsohle als Abschluss-Energieritual.
- Eine passende Massagekerze ist z. B. Island Spa Vono (Vono-Pflanze). Sie vereinigt Essenzen von Ylang und Neroli.
- Zusätzlich können im Abschlussritual ergänzend spagyrische Gold-/Silber-Sprays eingesetzt werden, die auf die Energie der Sonne bzw. des Mondes abgestimmt sind. Diese spenden bei Hautkontakt sowie bei der Raumbeduftung Energie. Die Energie-Magnetstein-Massage beginnt an den Füßen und geht entlang der Energiezonen bis hoch zum Oberschenkel. Es ist ein Mix aus Rhythmus und Ruhepause – aus Kreisen, Fließen, Entspannen und Aktivieren. *Ursula Maria Schneider*