



Muschel-Massage

Berührungen entspannen Füße und Beine – besonders, wenn sie gleichzeitig noch einen wärmenden oder kühlenden Effekt haben. Dieses Massageerlebnis können Sie bieten: mit Venusmuscheln.

Früher wurden die Schalen der Venusmuschel entsorgt: Heute werden sie gereinigt, um daraus „Lava Shells“ zu machen – Werkzeug für Massagen, die die Seele streicheln. Die heißen (Lava) und kalten (Glacial) Berührungen wirken durchblutungsfördernd und entschlackend, entspannend sowie energetisierend. Der Kunde darf die Temperatur selbst wählen, genauso wie das Massageöl. Zu empfehlen ist u. a. Kokosöl, das trockene Haut mit Feuchtigkeit

versorgt, das Bindegewebe stärkt und der Haut Geschmeidigkeit sowie Elastizität verleiht.

Der Clou des Massagezubehörs: Die Muscheln sind selbsterwärmend sowie -kühlend. Das basiert auf einem Lava Gel/Glacial Gel und dem jeweiligen Aktivator. Das Gel ist eine Kombination von Salzwasser, ätherischen Ölen und einem Algen-Mineralien-Komplex. Der Aktivator enthält destilliertes Wasser, Natriumchlorid und ätherisches Öl. Alle Inhaltsstoffe sollen

ungiftig und biologisch abbaubar sein. Die Wärmewirkung lässt sich mit der von einer Hot-Stone-Massage vergleichen.

Bei den Lava Shells gibt es drei unterschiedliche Wärmegrade:

- Deep Heat: starke Hitze mit schnellem Anstieg der Temperatur
- Comfort Blend: langsamer Anstieg der Temperatur mit Speicherfunktion bis zu 60 Minuten
- Home Use: schwache Hitze für sensible Körperstellen (Gesicht)

Das komplette Gebilde

Für Ihre Arbeit mit den Muscheln sind folgende Bereiche wichtig:

- Das Muschelgelenk (rundlicher Knopf auf der Rückseite) eignet sich zum Stimulieren von Druckpunkten, Knoten, Problemzonen
- Die Kante ist sorgfältig geschlif-



Foto: Fotolia/patila

fen und hat eine glatte sowie zackenförmige Oberfläche. Mit ihr kann man an schmalen Stellen arbeiten – mit Knetungen und Friktionen. Im Zehenzwischenbereich sind ziehende Streichungen möglich.

■ Die Krone ist eine glatte, polierte und sanft gerundete Oberfläche, mit der gut gekühlt werden kann. Sie eignet sich gerade auch für Waden sowie Oberschenkel.

Erklären Sie Ihren Kunden vorab, dass Sie mit einer „heißen Muschel“ massieren, sofern er sich für die Lava Shell-Variante entscheidet. Für die Vorbereitung der Muschel benötigen Sie dann rund fünf Minuten. Wenn die Muschel in Gebrauch ist, sinkt die thermische Energie: Die Muschel kühlt also ab. Wird die Muschel abgelegt, steigt die thermische Energie; es wird wieder Wärme erzeugt. Halten Sie

daher die Pausen ein, die die Muscheln benötigen, um sich wieder mit Wärme aufladen zu können. Nutzen Sie diese Zeit zur Massage mit Ihren Händen. Denken Sie hierbei speziell an die tiefer liegende Muskeln. Je mehr Druck Sie bei der Massage ausüben, desto intensiver spürt der Kunde die Wärme. Halten Sie zum Abkühlen der Muscheln kaltes Wasser und ein Handtuch bereit. Stoppen Sie den Abkühlprozess nach fünf bis zehn Sekunden. Wichtig: Legen Sie die Muschel nie länger als fünf Minuten zur Seite (dann erwärmt sie sich wieder). Und prüfen Sie die Temperatur immer wieder an dünnen Hautstellen, z. B. am Handgelenk, Innenarm oder Nacken.

Schritt für Schritt

■ Beginnen Sie die Massage am rechten Bein (herzfern) und ölen Sie dieses mit warmem Kokosöl ein. Legen Sie die Lava Shell in Ihre Handfläche und massieren Sie die Fußsohle mit der ganzen Fläche der Muschel von der Ferse bis zum Ballen und wieder zurück – in wellenartigen horizontalen Bewegungen. Halten Sie im Fußgewölbe inne und atmen Sie mit dem Kunden die Kraft der Muschel ein (hierzu setzen Sie einen leichten Druck) und wieder aus (und nehmen diesen wieder zurück).

■ Führen Sie im Zehenzwischenbereich mit der Muschelkante vorsichtig und mit leichtem Druck ziehende Streichungen von innen zur Zehenspitze durch. Nun nehmen Sie die zweite Muschel zur Hand (Temperaturabgleich machen), legen je eine in Ihre Handfläche und stellen vorher das Bein des Kunden auf der Fußsohle ab, sodass Unter- und Oberschenkel frei sind. Mit horizontalen Bewegungen schieben Sie nun die beiden Muschelkronen wieder wellenartig vom Unterschenkel bis hoch zum Oberschenkel, wechseln nach vorne und zie-

Hier finden Sie es

Venusmuscheln mit kühlendem oder wärmendem Effekt gibt es u. a. bei:

www.lavashells.de

www.pacific-spirit.de

www.moravan.de

www.hafner-ips.com

hen auch hier die Welle bis zum Unterschenkel wieder ab. Legen Sie die Muscheln zur Seite und ziehen Sie die Wellen mit Ihren warmen Händen nochmal nach. Abschließend nehmen Sie den Fuß in beide Hände und umschließen diesen in der Bethaltung. Lösen Sie die Berührung allmählich und hüllen den Fuß in ein Handtuch.

■ Führen Sie alle Bewegungen je dreifach durch.

Für ein kühlendes Special legen Sie einen Glacial Gel-Beutel in die Muschel ein. Bei Bedarf können Sie einen Tropfen ätherisches Öl hinzufügen, um der Muschel so einen besonderen Duft zu verleihen. Fügen Sie den Aktivator hinzu und warten Sie fünf Minuten, bis diese Flüssigkeit vollständig vom Glacial Gel-Beutel aufgenommen wurde. Legen Sie die Muschel mindestens zwei Stunden ins Gefrierfach. Setzen Sie bei der Massage mit der Muschelkrone kühlende Punkte entlang der Yin- (vorne innen) und Yang- (außen hinten) Zonen. ■

DIE AUTORIN



Ursula Maria Schneider ist Wellness-Beraterin (IHK), Entspannungs-/Kommunikationstrainerin, Fachautorin und Messreferentin. Die Inhaberin des Drehpunkt Fuß entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.