EDLE *Auszeit*

FUSSMASSAGE MIT EDELSTEINEN – Durch diese Anwendung entsteht eine besondere Wirkung von Körper und Geist. Sie verbindet die Vorzüge des Massierens und die intensive Berührung mit der energetischen Kraft der Steine. Doch wie können Sie den edlen Stein in die Massage integrieren?

Ein Stein ist ein Juwel, besonders ein Edelstein. Er bindet sich wunderbar in eine exklusive Wohlfühlmassage ein. Das kann zum Beispiel eine Teilmassage an Füßen und Beinen oder auch eine Ganzkörpermassage sein. Legen Sie einige Edelsteine, zum Beispiel Rubin, Granat, Rosenquarz, Bergkristall, Amethyst, Bernstein, versteinertes Holz oder Jade, in eine Schale und laden Sie die Kunden ein, die Steine in verschiedenen Formen, beispielsweise Kugel, Griffel und Seifenstein, zu erspüren, bevor Sie mit der besonderen Anwendung anfangen.

Edelsteinöle

Um eine Massage in ihrer Wirksamkeit zu unterstreichen und diese als besonders hervorzuheben, eigenen sich zu den **Edelsteinen** auch **Edelsteinöle.** Diese verbessern das Gleiten der Steine und wirken selbst harmonisierend auf Haut und Körper. **Erwärmtes**

Foto: Dasha Petrenko/Shutterstock.com

Öl in einem speziellen Stövchen fördert und vertieft den Entspannungsprozess, bestimmte indikationsunterlegte Massagen können jedoch auch mit kühlen Edelsteinen durchgeführt werden. Halten Sie Edelsteinöle bereit, die Sie als fertige Öle erworben haben, oder fertigen Sie selbst ein Edelsteinöl an, indem Sie einen Edelstein in ein Neutralöl legen. Dieser geht mit dem Öl eine Synergie ein und belegt das Öl mit den Eigenschaften des Steins. Die Edelsteinöle lassen durch ihre tiefe Wirkung viele Anwendungsmöglichkeiten zu. Durch die Verteilung auf der Haut kann die Information zuweilen viel schneller vermittelt werden.

MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten: Weitere Tipps zur Massage mit Edelsteinen lesen Sie auf unserer Internetseite www.beauty-forum.com. Geben Sie die Nummer 154564 in das Suchfeld ein.

Der Griffel

Er hat zwei Seiten: Die spitze Seite ist besonders geeignet zur Arbeit mit den Reflexzonen. Die dicke Seite dient dem Ausstreichen nach der Anwendung. Die Griffel sind circa **9 bis 10 Zentimeter lang** und im Durchmesser circa 1,5 Zentimeter. In der Fuß- und Beinmassage wird speziell bei Anfängern ausschließlich mit dicker Seite gearbeitet. Griffel eignen sich zum beidseitigen Kreisen der **Innen- und Außenknöchel,** sowohl zum Aus- und Aufstreichen der Ferse als auch der Wade und des Knies.

Die Kugel

Als Symbol des Universums hat die Kugel keinen Anfang und kein Ende, kein Oben und kein Unten. Diese Form steht für **Ruhe, Ausgeglichenheit** und im Hinblick auf den Wellnessgedanken für die **seelische Ganzheit** von Körper, Geist und Seele. Somit ist die Kugel ein absolutes Harmonieobjekt. Auch geschichtlich hat die Kugel eine besondere Bedeutung, denkt man zum Besipeil an den Reichsapfel als Symbol der weltlichen Macht und an die symbolische Kugel im Tarot, die für das Zeichen Einheit steht. Die Kugel eignet sich wunderbar für das Aktivieren der **Chakren auf der Fußsohle, dem Fußrücken und beim Umranden des Knies** (das Knie steht für die Standfestigkeit im Leben).

Der Seifenstein

Die Seifensteine sind hervorragend als Auflagesteine, zum Beispiel an den Oberschenkeln oder Oberarmen geeignet. Ebenso können sie auch un-

GEHWOL®
Alles für das Wohl der Füße.

GERLACH TECHNIK
Lösungen für intelligente Fußpflege

Der Gerlach eShop ist da

EDUARD GERLACH GmbH · 32292 Lübbecke · www.gehwol.de/Onlineshop

BEGLEITENDE TIPPS BEI EDELSTEINMASSAGEN

Für jede Massage sollten Sie möglichst nur eine Steinsorte verwenden.

- Grundsätzlich muss immer vorher geklärt werden, ob gegebenenfalls Kontraindikationen vorhanden sind, wie zum Beispiel Fieber, Venenerkrankungen, Krampfadern, Thrombosen, Herzbeschwerden oder Schwangerschaft. **Hier sollte von einer Massage abgesehen werden.**
- Vor, während und nach der Massage sollte der Kunde ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, über **Tee oder Edelsteinwasser.**
- Der Kunde sollte in jedem Arbeitsschritt erfahren, was genau gemacht wird. **Möchte er ganz abschalten, sollte man dies jedoch respektieren.**
- **Blickkontakt zum Kunden** sollte während der kompletten Massage gehalten werden.
- Je **heißer** der Stein, desto **zügiger** muss massiert werden.
- Die inaktive Hand fixiert immer den Fuß, um ihm **Halt und Gegendruck** zu geben.
- Je dicker die Haut, desto wärmer darf der Stein sein. Die Steinwärme geht nicht nach messbarer Temperatur, sondern nach persönlichem Empfinden. Steine haben nach der Erwärmung eine **Temperatur von circa 40 bis 50 Grad.**
- Öle vor dem Aufbringen auf die Haut immer auf **Temperatur am Ellenbogen testen.** Alternativ können Steine auch in Wasser erwärmt werden. Jedoch sollte keinesfalls eine elektrische Wärmequelle dafür genutzt werden, da Steine Informationen speichern. Elektrosmog birgt die Information Stress und so können die Steine ihre eigentliche Wirkung nicht entfalten.
- Eine Massage kann alternativ auch nur mit einer **Edelsteincreme** und dem Stein praktiziert werden. Somit fällt das Öl weg, und die Massage ist kühl.

ter die Schulten oder in die Hand des Kunden gelegt werden. Auch für dekorative Zwecke können sie schön eingesetzt werden, besonders schön sind hier gemaserte Steinsorten. Die Steine sind circa 5 x 7 Zentimeter groß.

Reinigung ist Pflicht

Deshalb müssen Steine nach jeder Massage (Energieaufnahme) gereinigt werden. Sie nehmen **Energie durch Wärme** auf, zum Beispiel durch die Hand, in der Sie sie halten, oder auch durch Hitze (wenn sie in der Sonne liegen). Dafür können sie diese für circa eine Minute unter fließendes Wasser halten und mit den Fingern kräftig reiben. Hat sich der Stein vorher etwas seifig angefühlt, so bietet er jetzt mehr Widerstand. Das bedeutet, der reibende Finger gleitet nicht mehr so leicht, ein Zeichen dafür, dass aufgenommene Energien abgeflossen sind. Zusätzlich kann der Reinigungsvorgang noch mit einer Spezial-Waschlotion auf der **Basis von Weihrauch** und **spagyrischer Essenz** abgerundet werden. Legen Sie Edelsteine anschließend auf eine Druse zum Aufladen. **Wichtig:** Die Steine sollten immer vor und nach der Anwendung gereinigt werden. Atmen Sie beim Entladen bewusst aus. Vergessen Sie auch nie, Ihre Hände/Arme nach jeder Massage von den aufgenommenen Energien durch eine intensive Waschung zu befreien. □

URSULA MARIA SCHNEIDER
ist Wellnessberaterin (IHK), Entspannungstrainerin und Inhaberin von „Drehpunkt Fuß". Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.

Foto: Michelle Aleksa/Shutterstock.com