

Dagmar Fleck, Liane Jochum

Hot Stones

Massagen mit heißen Steinen



Neue Erde

Mit Fotos von Ines Blersch

*Dagmar Fleck
Liane Jochum*

Hot Stones

Massagen mit heißen Steinen

*Fotos von
Ines Blersch*

*Edition Cairn Elen
Herausgegeben von Anja und Michael Gienger*

NEUE  ERDE

Inhalt

Grundlagen 8

- Die Geschichte der Massage 10
- Der Ursprung der Hot Stone Massage 15
- Anwendungsbereiche und Wirkung der Hot Stone Massage 17
 - Wann sollte nicht massiert werden? 19
- Das Meridiansystem 19
- Die Chakren 25
 - Ursprung der Chakrenlehre 26
 - Was sind Chakren? 32
 - Die Bedeutung der Chakren 34
 - Behandlung der Chakren 35
 - Auswahl der Chakra-Edelsteine 36

Arbeitsmaterialien 40

- Die Steine - Basalt 42
 - Die Farbe 43
 - Die Mineralstoffe 44
 - Silicium*
 - Calcium*
 - Magnesium*
 - Eisen*
 - Die Entstehung 45
 - Die Kristallstrukturen 45
 - Fundorte 46

- Die Auswahl der Massageöle 49
 - Mandelöl 49
 - Jojobaöl 50
 - Macadamianußöl 51
 - Olivenöl 51
 - Johanniskrautöl 51
 - Nachtkerzenöl 52
- Ätherische Öle in der Hot Stone Massage 53
 - Wirkungsweise der ätherischen Öle 54
 - Orange (Citrus sinensis)*
 - Rose (Rosa damascena)*
 - Lavendel (Lavendula angustifolia)*
 - Melisse (Melissa officinalis)*
 - Sandelholz (Santalum album)*
 - Vanille (Vanilla planifolia)*
 - Massageölmischungen 58
 - Rezeptbeispiele für Mischungen mit ätherischen Ölen 60

Art und Beschaffenheit des Wärmegerätes 60

Vorbereitung der Hot Stone Massage 62

- Vorbereitung und Raumgestaltung 64
 - Atmosphäre und Ambiente 64
 - Innere Haltung 65
 - Schutz 65
- Umgang mit dem Klienten 67
 - Checkliste Klientenbetreuung und Arbeitsmaterial 68
- Nach der Massage 69
 - Nachruhen 69
 - Frische Luft, Bewegung und viel Trinken! 69
- Reinigen der Steine 71

Die Hot Stone Massage 72

- Die Ganzkörpermassage 75
 - Bauchlage 75
 - Rücken*
 - Arme*
 - Beine*
 - Rückenlage 84
 - Beine*
 - Arme*
 - Dekolleté und Nacken*
 - Kopf*

- Die Gesichtsmassage 97
 - Ablauf der Massage 97
 - Edelstein-Massagegriffel 100
 - Amethyst*
 - Bergkristall*
 - Rosenquarz*

- Die Chakrenbehandlung 101
 - Ablauf der Behandlung 101
 - Edelstein-Auswahl 103
- Die Basalt-Wasser-Anwendung 112
- Schlußwort 116
- Anhang
 - Die Autoreninnen 118
 - Danksagung 120
 - Literaturverzeichnis 121
 - Ausbildungsstätten 123
 - Bezugsquellen 123
 - Weitere Informationen 124





Du kannst zwar anfangen, Massage zu lernen, aber du wirst niemals fertig werden. Die Erfahrungen vertiefen sich ständig und werden immer intensiver. Massage ist eine der feinsten Künste, sie ist nicht nur eine Frage des technischen Könnens. Sie ist eine Frage der Liebe.

Osho

Vorwort

Berührung ist eine der kraftvollsten Heilweisen. Das hängt einerseits mit der Wirkung des Energieaustauschs zusammen und andererseits, vermutlich noch wichtiger, mit der Tatsache, daß durch Berührung eine Art Brücke zwischen Lebewesen entsteht.

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die durch den Begriff der Individualisierung gekennzeichnet ist. Individualisierung meint den Prozeß, in dem sich traditionelle familiäre und soziale Lebensbereiche so weit aufgelöst haben, daß die Menschen stärker auf sich gestellt sind. In einer Welt der Isolierung und des Getrenntseins ist Berührung eine wunderbare Möglichkeit, um Verbindung herzustellen. Berührung durch einen Mitmenschen kann zu körperlichen, emotionalen und mentalen Veränderungen in Menschen führen. Die Wirkung eines

Körpers auf den anderen ist so enorm, daß sie lange Zeit verleugnet, ritualisiert und unterdrückt werden mußte.

In verschiedenen Kulturen gibt es die unterschiedlichsten Gebräuche, sich zu berühren. Bei den Briten und Franzosen sind rituelle Berührungen wie Händeschütteln, der schnelle flüchtige Kuß oder Beinahe-Kuß auf die Wangen weit verbreitet. Japaner vermeiden Berührungen in der Öffentlichkeit und ersetzen sie durch förmliche Verbeugungen. Menschen aus Skandinavien und Nordasien begrenzen Berührung streng auf die eigene Familiengruppe. In vielen Kunstwerken sind Menschen abgebildet, die sich berühren und umarmen. Dies deutet darauf hin, daß Berührung ein archetypisches Bedürfnis ist. Kinder wie auch Erwachsene leiden, wenn es an Berührung fehlt.

Außer Menschen mit schweren psy-

chischen Störungen, reagiert jeder unter den richtigen Bedingungen – auch in der Öffentlichkeit – positiv auf Berührung. Außer dem kulturbedingten Widerwillen gegen Berührung und Berührtwerden, gibt es den Widerstand, der sich aus schlechten Erfahrungen erklärt. Solange ein Mensch keine inneren Widerstände gegen eine Berührung hat, sind die Wirkungen stets wohltuend. Selbst bei oberflächlicher, leichter Berührung können die Reaktionen durchaus deutlich ausfallen.

Dennoch scheint das Thema Berührung auch heute noch ein Tabu-Thema zu sein. Für viele Menschen aus den Bereichen Therapie, Kosmetik, Wellness und Massage stellt sich die Frage nach Peinlichkeit und Schamgefühl bei der Berührung im therapeutischen Umfeld nicht mehr. Es ist ein Thema, das integriert wurde. Doch gibt es auch viele Menschen, für die dieses Thema unangenehm ist. Deutlich wurde mir dies, als ich mit Hilfe von »Thesaurus« nach Synonymen für den Begriff »berühren« suchte. Die dort vorgeschlagenen Wörter umfassen eine große Bandbreite, die von »erröten, erblassen« bis »berauschen« und »begeistern« reicht. Begeistern war das einzige Synonym, das mir auf Anhieb verwendbar erschien. Dieses Programm, das weltweit verwendet wird, verdeutlicht, welche vordergründigen Assoziationen mit dem Begriff

»berühren« verbunden werden. Es zeigt, daß in der Vorstellung vieler Menschen – Gefühle von Peinlichkeit und Unangenehmsein damit einhergehen. Wie stark jedoch der Wunsch nach Berührung in jedem einzelnen steckt, zeigt sich in den letzten Jahren durch das enorm zunehmende Interesse an ganzheitlichen Massage-Methoden und dem Wiedereinzug des Themas »berühren und berührt werden« im familiären und partnerschaftlichen Bereich.

Mit der Veröffentlichung dieses Buches soll auch dazu beigetragen werden, Berührung als etwas Wundervolles und Heilsames wahrzunehmen, als etwas, das »begeistert«.

Das vorliegende Buch widmet sich der Hot Stone Massage, die sich immer mehr in den Bereichen der Massage, Kosmetik und Wellness verbreitet. Ich empfehle es Ihrer Aufmerksamkeit wegen der besonders lebendigen Darstellung, die Sie in die Lage versetzt, kreativ mit den vorliegenden Handlungsanweisungen umzugehen und selbst nachzuempfinden, was Berührung bewirkt und wie sie heilend eingesetzt werden kann.

Eine heilsame Berührung, erfüllt von Liebe und Mitgefühl, eröffnet einen Zugang zu erhöhter Bewußtheit und wird so zu einer Quelle der Freude für den Berührenden und den Berührten.

*Tübingen, im Januar 2006
Eva Maria Lohner*

Anhang

Die Autorinnen



Dagmar Fleck

Dagmar Fleck, Jahrgang 1967, ist Mutter von zwei Kindern, Edelsteinberaterin, Leiterin der Cairn Elen Lebensschule Schwäbische Alb und Inhaberin des Mineraliengroßhandels »Laurins Garten«. Naturheilkunde und Therapie wurden schon früh zu ihren beruflichen Schwerpunkten. Sie war Schulleiterin beim Aufbau einer Heilpraktikerschule und absolvierte Ausbildungen in Homöopathie, Transpersonaler Psychologie, Fußreflexzonenmassage, Individueller Therapie sowie zur Kommunikationstrainerin. Die Faszination der Edelsteine und ihrer Wirkungen entdeckte sie Anfang der 90er Jahre während eines Vortrags von Michael Gienger, dem Begründer der Analytischen Steinheilkunde. Überzeugt von seiner naturwissenschaftlich fundierten Darstellung

der Wirkungsweise von Edelsteinen, nahm Sie an der ersten von ihm angebotenen zweijährigen Steinheilkunde-Ausbildung teil. Nach deren Abschluß war sie vier Jahre lang als Assistentin von Michael Gienger bei den Steinheilkunde-Ausbildungen tätig. Dagmar Fleck ist Gründungsmitglied des Steinheilkunde e. V. (1995) und gründete 1997 gemeinsam mit Michael Gienger, Petra Endres, Franca Bauer und Annette Jakobi die Cairn Elen Lebensschulen. Neben den Steinheilkunde-Ausbildungen, die inzwischen in zwei Fortbildungsschritten angeboten werden, haben es sich die Cairn Elen Lebensschulen zur Aufgabe gemacht, altes überliefertes Wissen im Bereich der Naturheilkunde mit neuen modernen Erkenntnissen zu verbinden. Dagmar Fleck ist außerdem Mitbegründerin des Cairn Elen Netzwerkes (1998), einem freien Zusammenschluß von TherapeutInnen und BeraterInnen und hat 2005 gemeinsam mit Franca Bauer die Organisation der Cairn Elen Lebensschulen übernommen. Heute leitet sie Seminare und Ausbildungen zur Steinheilkunde und angrenzenden Gebieten und engagiert sich in Projekten des fairen Edelstein-

handels. Seit vielen Jahren setzt sie sich auch für ein Gütesiegel korrekt deklarierter Edelsteine ein.

Kontakt:

Dagmar Fleck, Roßgumpenstr. 10
D-72336 Balingen-Zillhausen
Telefon: +49 (0) 7435 - 91 99 32
Telefax: +49 (0) 7435 - 91 99 31
dagmar@cairn-elen.de
www.laurinsgarten.de



Liane Jochum

Liane Jochum, Jahrgang 1959, ist Mutter von drei Kindern und Leiterin der ACADEMIA balance, einer Fachschule für Naturkosmetik, Ayurveda und Wellness in Buseck bei Gießen. Bis Mitte der 90er Jahre arbeitete sie als Fachjournalistin für Naturheilkunde und Medizin. Als freie Journalistin trug sie in dieser Zeit bei verschiedenen Fernsehsendern die redaktionelle Verantwortung für Informations- und Magazinsendungen in diesem Themenbereich. Neben der

Naturheilkunde war sie immer auch eine große Verfechterin der Naturkosmetik und ganzheitlicher Behandlungsverfahren im Wellness-Bereich. Dies führte letztendlich zu ihrer jetzigen Tätigkeit. Nach einer konventionellen Kosmetikausbildung folgten Ausbildungen in den Bereichen Naturkosmetik, Kräuterkunde, Visagistik, die Ausbildung zur naturkosmetischen Wellness- und Spa-Therapeutin, die Ausbildung zur Ayurveda Kosmetik- und Wellness-Therapeutin sowie mehrere Massageausbildungen: Hot Stone Massage, Edelsteinmassage, Klangschalenmassage und asiatische Kräuterstempelmassage. Anfang 2000 erfüllte sie sich den langgehegten Traum und gründete ihr eigenes Institut: Die ACADEMIA balance – Fachschule für Naturkosmetik, Ayurveda und Wellness. Ihr Fachwissen gibt sie heute in Ausbildungen und Seminaren weiter. Sie hält Fachvorträge auf internationalen Messen und ist als Autorin für verschiedene Fachzeitschriften tätig.

Kontakt:

Liane Jochum
Grasweg 27, 35418 Buseck
Telefon: +49 (0) 6408 - 5003 - 99
Telefax: +49 (0) 6408 - 5003 - 80
info@academia-balance.de
www.academia-balance.de



Michael Gienger u.a.: **Edelstein-Massagen**

Dieses Grundlagen- und Standardwerk bietet in sieben Beiträgen alle Kenntnisse für erfolgreiche Edelsteinmassagen: Grundlagen der Edelsteinmassage (Michael Gienger) * Intuitive Massagen mit Edelsteinen (Michael Gienger) * Unwinding mit Edelsteinen (Rainer Strebel) * Vitalkörpermassage mit Edelsteinen (Michael Gienger) * Reflexzonenmassage mit Edelsteingriffeln (Ewald Kliegel) * Harmonisierungsmassage mit Bernstein (Hildegard Weiss) * Massage mit Edelsteinkugeln (Ursula Dombrowsky)
Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-082-4

Monika Grundmann: **Schönheit durch Berühren**

Schönheit entsteht durch Wohlbefinden und innere Harmonie. Auf dieser Grundlage entwickelte Monika Grundmann die »Edelstein-Balance«: Vielseitige Edelsteinmassagen, die zu körperlicher Entspannung und seelischem Gleichgewicht führen: Fußmassagen, die »Boden geben«, Brustmassagen, die aufatmen lassen oder Massagen für die »Sonne im Bauch«.

Dieses Buch stellt Edelsteinmassagen vor, die »einfach schön« sind. Und wer Schönes empfindet, wird selbst schön – probieren Sie es aus!
Paperback, 112 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-227-4

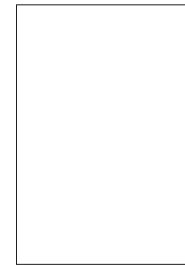


Gabriele Simon: **Erlebnismassagen für Kinder**

Das bewußte, zärtliche und hingebungsvolle Berühren ist eines der schönsten Geschenke, das wir unseren Kindern mit in ihr Leben geben können. Gabriele Simon hat als Mutter und Masseurin lustige, spannende, herzliche und kreative Erlebnismassagen für (kleine und große) Kinder entwickelt, in denen sich die innige Berührung von Herz zu Herz, aber auch die spielerische Begegnung mit der Welt wiederfindet. Ein Buch der zauberhaften Berührungen mit Heilsteinen, Massage und Phantasie!
Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-093-X

Ricky Welch: **Aurum Manus®**

Aurum Manus® ist eine von dem bekannten Masseur Ricky Welch begründete ganzheitliche Therapie, die verschiedene Massageformen mit Edelsteinanwendungen verbindet und so enorme Heilwirkungen erzielen kann. Die Wirksamkeit der Aurum Manus® Therapie z.B. bei Tinnitus und Migräne wurde von 1999 bis 2004 in klinischen Studien untersucht und bestätigt! In diesem Buch stellt Ricky Welch seine grundlegende Ganzkörpermassage mit Edelsteinen detailliert vor und ermöglicht so Fachleuten wie Laien, Aurum Manus® selbständig anzuwenden.
Paperback, 144 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-226-6

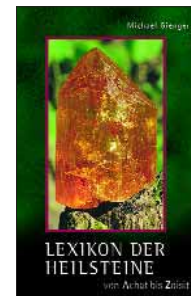


Michael Gienger, Ulrich Metz: **Die Joya® Massagen**

Der Joya® Massageroller ist ein einfaches, aber geniales Massageinstrument aus einem Holz-Handstück und einer auswechselbaren, frei beweglichen Edelsteinkugel. Edelsteinmassagen werden mit ihm mühelos – und sehr wirkungsvoll. Viele TherapeutInnen und selbst Kliniken setzen ihn inzwischen ein, aber er ist auch so leicht anzuwenden, daß ihm ein Platz in der Hausapotheke gebührt. Dieses Buch weist in die Handhabung des Joya® Massagerollers ein und zeigt verschiedene Joya® Massagen, mit denen Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, Einschlafprobleme, Muskelverspannungen u.v.m. behandelt werden können. Und es gibt einen Ausblick auf etliche professionelle therapeutische Einsatzgebiete. Ein vielseitiges Handbuch und ein wunderbarer Einstieg in die Edelsteinmassagen.
Paperback, 192 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-242-8

Michael Gienger
Die Steinheilkunde

Das erste Handbuch, das die Steinheilkunde als eigenständige Heilweise vorstellt und mit vier grundlegenden Prinzipien einen Schlüssel bietet, mit dem jede/r selbst die Wirkungsweise eines Steins aus dessen mineralogischen Eigenschaften ableiten kann.
420 Seiten, Paperback oder Hardcover



Michael Gienger

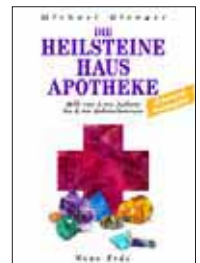
Lexikon der Heilsteine

Das nach wie vor verlässlichste Nachschlagewerk der Steinheilkunde. Mehr als 450 Gesteine, Mineralien und Varietäten werden präzise in ihren mineralogischen und heilkundlichen Eigenschaften beschrieben. Eine gut verständliche Einführung sowie ein umfangreicher Index runden das Werk ab.
576 Seiten, Hardcover

Michael Gienger

Die Heilsteine Hausapotheke

Hier gesucht, heißt schnell gefunden! In diesem zuverlässigen, praxiserprobten Ratgeber werden über 160 Erkrankungen bzw. seelische Beschwerden besprochen sowie die Möglichkeiten und Grenzen ihrer steinheilkundlichen Therapie erläutert.
Erweiterte Neuauflage, 320 Seiten, Paperback





Seit alters her haben die Hawaiianer diese Art der Steintherapie im Bereich des körperlichen und seelischen Heilens eingesetzt. Die Inselbewohner entwickelten eine sehr effektive Massage, bei der die glatten vulkanischen Steine als Werkzeug dienen. Die Massage mit erhitzten Steinen lockert Muskeln und deren Verspannungen, sie fördert auf angenehme Weise die Durchblutung und den Wärme-Umsatz des Körpers und beruhigt die Seele.

NEUE  ERDE

Edition Cairn Elen

ISBN 3-89060-244-4



9 783890 602448