

Die Edelstein-Balance





*Monika Grundmann
Steinheilkundliche Beiträge von
Michael Gienger*

Die Edelstein-Balance

*Berührung,
die Körper und Seele bewegt*

*Ganzheitliche Massagen mit Edelsteinen,
Duft und Klang*

*Fotos von
Ines Blersch*

*Edition Cairn Elen
Herausgegeben von Anja und Michael Gienger*

NEUE  ERDE

Inhalt

Schönheit durch Berühren 7

Vorwort von Michael Gienger

Die Edelstein-Balance 10

Warum ist Schönheit durch

Berühren möglich? 13

Wie ist die Edelstein-Balance entstanden? 16

Braucht man für die Edelstein-Balance

Massageöle? 17

Steine und Öle in Kombination 18

Gelassenheit 19

Geborgenheit 19

Regeneration 20

Anti-Streß 20

Lebensfreude 20

In Fluß kommen 21

Jungbrunnen (Entgiftung) 21

Warme und kalte Steine 23

Das Ambiente 25

Die Auswahl der Edelsteine 26

Allgemeine Entspannung 27

Lösen starker Spannungen 28

Allgemein ausgleichend 28

Allgemeine Regeneration 28

Anregen des Energieflusses 29

Zur Beruhigung 29

Für Schutz und Abgrenzung 30

Depression ade 30

Zur Entgiftung und Entschlackung 30

Anregen der Lymphe 31

Zur Förderung der Durchblutung 31

Für die Hautregeneration 32

Übungen 33

Die Behandlungsreihenfolge der

Edelstein-Balance 37

Ablauf der Edelstein-Balance 38

Auftakt 40

Schutz 41

Den Rücken freihalten 42

Boden geben 53

Sich hallo sagen 58

Das Gesicht zeigen 63

Feel free! 72

Sonne im Bauch 74

Auf die Füße kommen 79

Bewährte Edelsteine für die Schönheit 86

Ziel der Edelstein-Balance 88

Achat 89

Amazonit 89

Amethyst 89

Aquamarin 89

Aventurin 90

Bergkristall 90

Bernstein 90

Blauquarz 91

Calcit (orange) 91

Chalcedon blau 91

Chrysokoll 92

Chrysopras 92

Citrin 92

Dumortierit 92

Epidot 93

Fluorit 93

Hämatit 93

Halit 94

Heliotrop 94

Jaspis rot 94

Kabamba Jaspis 95

Magnesit 95

Malachit 95

Mondstein 95



Mookait 96

Moosachat 96

Nephrit 96

Obsidian 97

Ozeanachat (Ozeanjaspis) 97

Prasemquarz 97

Rauchquarz 98

Rhodonit 98

Rosenquarz 98

Rubin-Disthen-Fuchsit 98

Serpentin 99

Smaragd 99

Sodalith 99

Sonnenstein 99

Tigereisen 100

Topas 100

Turmalin grün (Verdelith) 100

Turmalin schwarz (Schörl) 100

Turmalinquarz 101

Versteinertes Holz 101

Zoisit mit Rubin 101

Reinigung und Pflege 102

Die Autorin 104

Dank 105

Neubeiten der Edelstein-Balance 106

Literatur 107

Adressen 108



Schönheit durch Berühren

Schönheit ist der Ausdruck des Wohlbefindens, der Lebensfreude und inneren Harmonie. Das bedeutet nicht, daß schöne Menschen niemals traurig oder unglücklich wären – nein, es bedeutet vielmehr, daß Wohlbefinden und Harmonie die jedem Menschen innewohnende Schönheit erst so richtig aufblühen lassen. Daher können Massagen und Wellnessbehandlungen »schön machen«, eine echte, tiefe innere Schönheit ans Licht bringen.

Monika Grundmann versteht als ganzheitliche Naturkosmetikerin, diese innere Schönheit zu wecken. Massage als »Kunst der



Berührung« (arabisch »massa« = »berühren«) ist für sie eine wichtige Hilfe, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erreichen. Denn Körper, Seele und Geist sind eine Einheit, in der sich alle Befindlichkeiten stets auf allen Ebenen auswirken. »Natürlich kann ich das Leben meiner Kundinnen nicht verändern«, sagt sie, »doch nach einer wirklich wohltuenden Massage geht man trotz Streß und Sorgen wieder anders an das Leben heran. Und Schönheit wird durch Schönheit genährt: Wenn wir Schönes erleben, können wir Schönheit wieder wahrnehmen und auch zum Ausdruck bringen.«

Und schön sind ihre Massagen! Bei Monika Grundmann sitzt jeder Griff und man spürt ihr die Sicherheit und Erfahrung vieler Jahre an. Ihre Massagen sind das Resultat jahrelanger intensiver Beschäftigung. Während ihrer Zeit als selbständige Natur-Kosmetikerin besuchte sie mehrjährige Ausbildungen in Shiatsu, Reflexzonenmassage, Aroma-Massage, Farb- und Klang-Therapie, Lymphdrainage, Steinheilkunde, Individueller Therapie, die Aurum Manus® und viele andere kulturübergreifende Massagen. Seit fast 20 Jahren ist Massieren ein fester Bestandteil ihres Lebens.

Ob Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bindegewebe, Haut und Lymphe oder eben Reflexzonen, Chakren und Meridiane: Die Beschaffenheit des Körpers ist für Monika Grundmann ein



offenes Buch, in dem sie nicht nur körperliche, sondern auch seelische Befindlichkeiten zu lesen versteht. Aus diesem Verständnis sind ihre eigenen Massagen gewachsen, in die sie seit zehn Jahren auch Edelsteine mit einbezieht. »Durch das Zusammenwirken von Edelsteinen und Massageanwendungen kann ich in einer einzigen Massage Dinge bewirken, die sonst nur nach vier oder fünf Behandlungen möglich wären!« sagt sie und beweist es auch umgehend in der Tat. Ihre Kundinnen wissen und schätzen dies, und trotz mancher anfänglicher Skepsis gegenüber den Steinen sind die meisten längst überzeugt.

Ziel der Edelstein-Balance[®]-Massage von Monika Grundmann ist Wohlbefinden. Nicht nur ein momentanes als Resultat der Massage, sondern ein möglichst dauerhaftes,

das Widrigkeiten standhalten kann und uns mehr Gelassenheit für die Herausforderungen des Lebens schenkt. Ein solches Wohlbefinden kann nur auf der Basis innerer Harmonie entstehen. Doch was bedeutet »innere Harmonie«? Harmonie empfinden wir, wenn verschiedene Anteile in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, wenn wir Überschuss (»zu viel«) und Mangel (»zu wenig«) ausbalancieren oder ausgleichen können. Aus diesem Grund nennt Monika Grundmann ihr System »Edelstein-Balance«: *Schönheit durch Wohlbefinden – Wohlbefinden durch innere Harmonie – Harmonie durch die Balance verschiedener Wesens- und Lebensanteile.*

Da alle Wesens- und Lebensaspekte sich in den Befindlichkeiten unseres Körpers widerspiegeln, können wir mit Massagen Körper,

Seele und Geist zugleich erreichen. Dieses ganzheitliche Verständnis ist Grundlage der »Edelstein-Balance« nach Monika Grundmann. Daher hilft ihre Rückenmassage, sich »den Rücken freizuhalten«, ihre Gesichtsmassage erleichtert, »das Gesicht zu zeigen«, und ihre Bein- und Fußmassage ermöglicht, »auf die Füße zu kommen«. Die bewußt einfach gestalteten Anwendungen der »Edelstein-Balance« sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern ein Entspannungs- und Erholungsprogramm für den Körper verbunden mit einer Ermutigung für Seele und Geist, »sich selbst zu sein!« Und wenn wir sind, wer wir sind, dann sind wir schön. So einfach ist das.

Ich freue mich sehr, daß Monika Grundmann ihre »Edelstein-Balance« nun veröffentlicht und auch in Seminaren und Ausbildungen zugänglich macht (siehe Anhang). Ihre Edelsteinmassagen sind ausgereift, leicht zu erlernen und gut nachzuvollziehen. Sie werden mittlerweile erfolgreich in der Kosmetikkabine, in Wellness-Einrichtungen und auch in der ganzheitlichen Therapie eingesetzt. Ob in der Geburtsvorbereitung, in der Zahnheilkunde oder auch begleitend zu physiotherapeutischen Anwendungen, die Edelstein-



Balance[®] bietet für jeden Bereich wohl-tuende Edelsteinanwendungen und Massagegriffe. Zugleich sind sie aber auch wunderbar für den privaten Bereich einsetzbar. Auch können die sieben Abschnitte der »Edelstein-Balance« als einzelne Sequenzen angewandt werden, wenn wir wenig Zeit haben oder nur einen bestimmten Aspekt stärken wollen: den Kontakt zur Außenwelt, das Freiheitsgefühl oder die »Sonne im Bauch«. Am schönsten ist jedoch die Ganzkörpermassage. Und was schön ist, macht schön...

*Tübingen, Frühjahr 2006
Michael Gienger*

*Die
Edelstein-
Balance*



Schönheit kommt von innen. Abgehetzt, unter Stress, übermächtig oder von Sorgen geplagt, wird der Blick in den Spiegel schnell zum Alptraum – und alles Übertünchen zur hilflosen Makulatur. In meinem Beruf als Kosmetikerin bin ich oft gefordert, in nur kurzer Zeit die Voraussetzungen zu schaffen, daß sich die allen Menschen inwohnende Schönheit wieder frei entfalten kann. Das ist nicht allein mit Kosmetika zu schaffen, dafür bedarf es vor allem einer inneren Entspannung und Ausgeglichenheit. Aus dieser Situation heraus entstand im Laufe der Jahre ein ganzheitliches Massage-Konzept mit Edelsteinen, Duft und Klang, das ich heute Edelstein-Balance® nenne.



Schönheit kommt von innen

Das Wort »Kosmetik« ist abgeleitet von griechisch »kosmein«, das heißt »ordnen und schmücken« – und genau in dieser Reihenfolge ist wahre Schönheitspflege auch zu verstehen. Erst ordnen, dann schmücken. Wenn wir in der Kosmetik das »Ordnen« gut praktizieren, dann ist das »Schmücken« ästhetisches Beiwerk und nicht die eigentlich notwendige Schönheitspflege. Dann entsteht Schönheit durch inneres Wohlbefinden und nicht durch äußere Korrekturen. In meiner täglichen Arbeit als Natur-Kosmetikerin und Gesundheitsberaterin geht es nicht um das »Heilen« mit Steinen im medizinischen Sinne, jedoch kann ich aus Erfahrung sagen, daß nach Behandlungen

immer wieder Rückmeldungen kommen, wie »weniger Migräne-Anfälle«, »bessere Stressbewältigung«, »weniger Verdauungsprobleme usw.«. Kein Wunder, daß die Schönheitspflege dann bessere und dauerhaftere Resultate erzielt.

Ich verstehe die Edelstein-Balance als gezielte Prophylaxe zur Erhaltung der Gesundheit und Schönheit. Wenn ich massiere, nehme ich die Empfindungen meiner Massagepartnerin auf und gebe mich als ganzer Mensch in den Fluß der Hände hinein. Beim Tun kommt dann alles, was ich gelernt habe, intuitiv und von alleine zusammen. Oftmals fallen mir Zusammenhänge und

Erklärungen ein, die ich in meinen Ausbildungen gelernt, aber längst vergessen hatte. So flossen Farben, Aromaöle, Bachblüten, Klang und Farbe in meine Behandlungen, und es entstand die Edelstein-Balance®, eine ganzheitliche Massage mit Edelsteinen, Duft und Klang.

Das ist das Schöne an der Edelstein-Balance: Jeder kann sie gemäß der individuellen Persönlichkeit und Situation erfolgreich einsetzen und sie dem eigenen Kenntnisstand entsprechend erweitern und ergänzen. Das gilt für HeilpraktikerInnen, MasseurInnen, KosmetikerInnen ebenso wie für Menschen, die einfach »nur« Freude am Massieren haben.



Edelstein-Balance, eine ganzheitliche Massage

Warum ist Schönheit durch Berühren möglich?

Die Haut ist mit knapp zwei Quadratmetern unser größtes Sinnesorgan. Sie ist übersät mit Sinneszellen, die in empfindlichen Regionen wie dem Gesicht und den Händen viel näher beieinanderliegen, als beispielsweise am Rücken. Selbst feine sensorische Eindrücke werden so blitzschnell von der Haut zum Gehirn geleitet. Bei intensiver Berührung wird dort dann ein regelrechter Hormoncocktail bestehend aus Dopamin, Oxytocin und Endorphinen zubereitet und in die Blutbahn ausgeschüttet. Diese Hormone sorgen für Leichtigkeit und Glücksgefühle und somit auch für emotionalen Aufschwung. Laut Universitäts-Studien spricht außerdem das Nervennetz unseres Körpers besonders stark auf langsame Bewegungen an. Wir sind heutzutage umgeben von flüchtigen Bewegungen, schnellem Bildwechsel und Sinnesreizen, die zunächst zu Stress und letztendlich zur Abstumpfung führen. Bei der Edelstein-Balance werden Edelsteine dagegen in ruhigen und achtsamen Bewegungen kreisend, streichend oder sanft drückend über die Haut geführt. Dadurch wird die bewusste Wahrnehmung wieder aktiviert, und schon nach kurzer Zeit tritt Entspannung ein. Dies ist deutlich im Gesichtsausdruck erkennbar, der offener, gelöster, natürlicher und damit auch schöner wird!