

Vertiefende Informationen

Links und Literatur:

Michael Gienger u.a.: Edelstein-Massagen

Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-082-4

Monika Grundmann: Schönheit durch Berühren

Paperback, 144 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-227-4

Gabriele Simon: Erlebnismassagen für Kinder

Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-093-X

www.michael-gienger.de

www.edelstein-massage.de

Infos zu Seminaren und Schulungen finden Sie unter:

www.joya.eu



Die kleine Insel der Entspannung

JOYA®

Massage-Produkte

Mit den besten Empfehlungen:





„Joya“ ist spanisch und bedeutet u.a. Kostbarkeit, Schmuckstück.

Es wird *cho:ja* ausgesprochen.

Idee & Herstellung:

wireless art, Bensheim, Deutschland

Konzept & Design:

Pawils Werbung, www.pawils.com

Rechtlicher Hinweis:

JOYA® ist ein eingetragenes Warenzeichen. Alle JOYA®-Produkte sind patentrechtlich geschützt. Jegliche Nachahmung wird rechtlich verfolgt.





Liebe Leserin, lieber Leser,

auf Wunsch vieler Kunden und Interessierter will ich in einigen Worten zusammenfassen, was mich dazu bewogen hat, das Prinzip der JOYA® Massage-Produkte zu entwickeln.

Ich litt seit vielen Jahren unter einer schmerzhaften Hüftdysplasie. Zu jung für eine künstliche Gelenkpfanne, suchte ich nach anderen Lösungen. Doch gegen die Schmerzen half nur eine sehr feste Massage um den Hüftknochen herum. Das war jedoch für den Massierenden ausgesprochen anstrengend, da nach einer Viertelstunde die helfenden Hände schmerzten. Der lindernde Effekt konnte also nur kurz dauern.

Es musste eine Art Massage-Werkzeug mit Methode geben, etwas das für den Masseur leicht und entspannt zu führen war und das ich auch jederzeit selbst anwenden könnte.

Ich ging selbst an die Arbeit und wollte einen Massageroller entwickeln, der sich optimal der Hand des Massierenden anpasst, so dass er angenehm leicht und körpernah geführt werden kann. Er sollte sich Muskeln und Knochen optimal anpassen und ohne große Anstrengung eine feste, punktuelle Massage ermöglichen.

Das Ergebnis ist unser JOYA® Massage-Roller. Er und seine Folge-Produkte haben mittlerweile viele Freunde gefunden. Darüber hinaus haben Masseur, Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Steinheilkundler seinen hohen Nutzen und seine einzigartige Anwendungsqualität erkannt und setzen ihn in ihrer täglichen Praxis ein.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Freunden bedanken, die mir geholfen haben, aus meiner Idee die Produkte zu machen, die ich Ihnen heute hier vorstellen möchte.

Mein besonderer Dank gilt Michael Gienger, durch dessen Initiative, Begeisterung und Kompetenz unser gemeinsames Buch möglich wurde. „JOYA® Massagen“ erschien im Herbst 2006.



Ulrich Metz



Ambiente und Atmosphäre bei der Massage

Die kleine Insel der Entspannung:

Eine JOYA® Massage

Massage ist die älteste Heilmethode überhaupt. Gerade heute, in unserem oft von Hektik, Stress und einseitiger Bewegung geprägten Berufsleben ist sie aktueller und wichtiger denn je. Und mit dem JOYA® Massage-Roller ein außergewöhnliches Erlebnis.

Sanft wie die Hände bei einer Ölmassage gleitet er über den Körper, tastet sich entlang verspannter Muskelstränge und entfaltet dort seine wohlthuende Wirkung. Eine JOYA®-Anwendung, die Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihren Lieben gönnen, bringt seelische und körperliche Harmonie, Entspannung, Wohlbehagen und Zuwendung.

Zwar ist der JOYA® prinzipiell überall einsetzbar, doch bei einer ausgiebigen JOYA® Massage ist es sinnvoll, ein paar Aspekte für ein angenehmes Ambiente und eine gute Atmosphäre zu berücksichtigen:

Bevor Sie mit einer Massage beginnen, stellen Sie sicher, dass

- der Massageraum warm, gut durchlüftet und ruhig ist.
- keine Störungen durch andere Personen oder äußere Einflüsse (Telefon usw.) entstehen.
- die zu massierende Person Ihnen vertraut.
- die zu massierende Person die Grenzen ihres Körpers akzeptiert und Bescheid gibt, wenn etwas schmerzhaft ist.
- Sie beide Ablenkungen und Gedanken ignorieren und sich ganz der massierenden Berührung hingeben.

Wird die Massage direkt auf der Haut durchgeführt, sollten Hände, Halterung und Edelsteinkugel warm sein.

Die Eröffnung der Massage

Zu Beginn der Massage liegt die zu massierende Person zunächst auf dem Bauch. Achten Sie auf eine bequeme Lagerung und legen Sie Kissen oder Rollen unter, wenn es notwendig ist.

Wenn Sie mit verschiedenen Edelsteinkugeln massieren wollen, ist es optimal, mehrere entsprechend bestückte Roller bereit zulegen. Wenn Sie nur ein Handstück besitzen, so legen Sie sich den kleinen Kugel-Wechsler bereit, so dass Sie beim Auswechseln der Kugeln nicht lange unterbrechen müssen. Bei bestimmten Massagen ist es außerdem sehr angenehm und effektiv, wenn mit zwei Rollern parallel gearbeitet wird.

Zur Eröffnung der Massage empfehlen sich neutrale oder sanft entspannende Edelsteinkugeln wie Achat, Amethyst, Bergkristall, Milchquarz oder schwarzer Turmalin.

Beginnen Sie mit langen streichenden Bewegungen und geringem Druck, die Rückenstrecker (die Muskelstränge rechts und links der Wirbelsäule) vom Kreuzbein bis zum Nacken zu massieren. Sie können dabei mit einem Roller abwechselnd links und rechts der Wirbelsäule massieren oder mit zwei Rollern auf beiden Seiten zugleich.





Lassen Sie dann die Bewegung in den Bereich der Schultermuskulatur hinüber fließen und massieren Sie auch hier zunächst beidseits mit ausstreichenden Bewegungen.

Wechseln Sie zwei bis drei Mal zwischen Rückenstreckern und Schultern, bis Sie mit der Massage und der Person vor sich vertraut geworden sind.

Variieren Sie dabei auch den Druck und fragen Sie nach, so dass Sie ein Gefühl für das Empfinden der behandelten Person bekommen.



Die JOYA® Nacken- und Schultermassage



Gehen Sie nun von der Schultermuskulatur zur Nackenmuskulatur über und massieren Sie diese zunächst in streichenden Bewegungen. Gehen Sie in der Aufwärtsbewegung bis zum Hinterkopf, in der Abwärtsbewegung immer bis zum Schultergelenk bzw. Schulterblatt. Massieren Sie in dicht aneinander liegenden Bahnen bis knapp neben der Wirbelsäule – aber niemals direkt auf der Wirbelsäule.

Massieren Sie anschließend die Nackenmuskeln in kleinen kreisenden Bewegungen von oben nach unten. Mit einem Roller zuerst links, dann rechts – mit zwei Rollern beidseitig zugleich.

Gehen Sie allmählich von den kreisenden Bewegungen in Knetbewegungen über. Streichen Sie zwischendurch jedoch immer wieder die Muskulatur aus.





Im Übergang zur Schultermuskulatur können Sie auch Walkbewegungen einsetzen, wenn die Schultern sehr verspannt sind. Wechseln Sie dabei auch Ihre Position, um vor allem die Schultermuskulatur kräftig kneten und walken zu können.

Wenn Sie in der Nacken- und Schultermuskulatur starke Verspannungen und Knoten spüren, können Sie diese nun auch mit festem Reiben lösen. Dazu ist es jedoch am besten, sich einer lokalen Verspannung nach der anderen zu widmen, also nur mit einem Roller zu massieren und mit der anderen Hand am Körper der behandelten Person zu verweilen. Mit dieser Hand können Sie ab und zu auch über den Muskel streichen und die Verspannungen erspüren.

Sie können nun den gesamten Nacken und Schulterbereich mit den verschiedenen Massagebewegungen massieren. Variieren Sie dabei Ihre Bewegungen, z. B. das Streichen zum rhythmischen Fließen oder das Kreisen zu rhythmischen Bögen, so dass eine lebendige, abwechslungsreiche Massage entsteht. Wenn Sie möchten, können Sie hier bereits den Rücken mit einbeziehen.



Beachten Sie bei der Reibetechnik im Nacken bitte die Regel: Je näher Sie am Kopf massieren, desto geringer ist der Druck beim Reiben. Auf der Schultermuskulatur können Sie dagegen (je nach Wunsch und Bedarf) deutlicher „in die Vollen“ gehen. Und auch bei der Halswirbelsäule gilt natürlich: Niemals (!) auf der Wirbelsäule massieren.

Zum Abschluss streichen Sie den Nacken- und Schulterbereich noch einmal aus. Gehen Sie beim Ausstreichen auch über das Schultergelenk hinaus (auf dem Gelenk kein Druck) und die Arme hinab sowie zwischen den Schulterblättern auch den ganzen Rücken hinab. So ergibt sich ein fließender Übergang zur Rückenmassage.





Der Gang zum Arzt wird nicht ersetzt

Die Schulter- und Nackenmassage ist als Teilmassage insbesondere bei folgenden Beschwerden geeignet:

- Allgemeine Spannungszustände und Verkrampfungen
- Spezielle Muskelverspannungen
- Spannungskopfschmerz
- Müdigkeit (Verbesserung der Durchblutung im Kopf)
- Verspannungen mit Folgen wie Tennisellenbogen, Karpaltunnelsyndrom u. a.

Besonders zu empfehlen sind dazu folgende Edelsteinkugeln: Amazonit, Amethyst, Aventurin, Magnesit, Nephrit, Onyx-Marmor, Serpentin und schwarzer Turmalin (Schörl).

Der JOYA® dient der Entspannung und der Verbesserung des Wohlbefindens. Er ist kein Heilmittel oder Medizinprodukt im rechtlichen Sinn.

Er ersetzt in keinem Fall den Besuch beim Arzt.

Vorsicht bei der Druckpunkt-Anwendung ist geboten bei schweren chronischen Erkrankungen von Herz, Kreislauf, inneren Organen oder schweren Erkrankungen oder Verletzungen von Knochen, Bewegungsapparat oder Wirbelsäule. In der Schwangerschaft fragen Sie bitte Ihren Gynäkologen.

Die passende Edelsteinkugel

Für den JOYA® sind verschiedene Edelsteinkugeln lieferbar. Die Kugeln sind sehr exakt geschliffen und kalibriert, um im Roller frei beweglich, gut gehalten und zugleich auswechselbar zu sein. So betrachtet, ist der JOYA® - Massageroller wirklich ein Präzisionsinstrument.

Bei der JOYA® - Massage sollte für jede behandelte Person und je nach Art oder Indikation der Massage auch der passende Stein gewählt werden. Das kann gemäß den Themen der verschiedenen Edelsteine erfolgen oder intuitiv, je nach dem, welcher Stein anspricht oder Interesse weckt (siehe auch Seite 31).

Ausklang der Massage

Nach Abschluss einer JOYA® - Massage ist es am besten, zunächst (geistig und körperlich) da zu bleiben, einfach ruhig zu sein und zu beobachten, wie es der Person geht, die Sie behandelt haben.

Bleiben Sie einfach in der Nähe sitzen und fragen Sie evtl. nach ihrem Befinden. Gehen Sie auf das ein, was gewünscht wird: zudecken oder nicht, Ruhe oder Ansprache, Alleinsein oder Kontakt. Geben Sie der Person den Raum, den sie benötigt, bleiben Sie dabei oder ziehen Sie sich zurück, wenn das besser ist.

Wenn Sie den Raum verlassen, können Sie einfach noch sagen: „Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und sag mir Bescheid, wenn du so weit bist.“ Damit ist klar abgesprochen, dass Zeit und Raum zum Nachfühlen und Wirken lassen besteht, so viel eben gewünscht ist.

Weitere JOYA®-Produkte

Der JOYA® Massage-Roller Classic

Der JOYA® Massage-Roller besteht aus einem Handstück aus Holz, in dem eine frei drehbare Edelsteinkugel liegt. Handstück und Edelsteinkugel sind mit höchster Präzision aufeinander abgestimmt. Der JOYA® ist das ideale Massage-Instrument für flächige und punktuelle Massagen und ermöglicht ein völlig neues Massage-Erlebnis sowohl für den Massierenden als auch für den Massierten.



Der JOYA® Professional

Aufgebaut wie der JOYA® Massage-Roller, besteht das Handstück des JOYA® Professional statt aus Holz aus einer strapazierfähigen Mineralstoffverbindung. Dieses Material findet sich häufig auch in Klinikbereichen, da es den hygienischen Richtlinien entspricht – geeignet zur vielfachen Reinigung und Desinfektion. Eben professionell.



Der JOYA® Massagehandschuh

DAS Werkzeug für die professionelle, therapeutische Anwendung.

Hier führt die Hand die Kugel direkt, da das Handstück entfällt.

Einzigartig: die Möglichkeit der gleichzeitigen Kugel- und Handmassage. Die Konstruktion der Teflonhalbschale ermöglicht einen schnellen, einhändigen Wechsel der Edelsteinkugeln. Selbstverständlich werden JOYA® Massage-Handschuhe sowohl für Rechts- als auch für Linkshänder angeboten. Kenner schwören bereits auf die beidhändige Massage mit zwei JOYA® Massage-Handschuhen.



Der JOYA® Mini

Er besteht aus einer Hülse mit integrierter Kugelführung. Hier können dieselben Edelsteinkugeln verwendet werden, wie beim JOYA® Massage-Roller. Der JOYA® Mini empfiehlt sich für den Einsatz an kleinflächigen Körperbereichen wie Gesicht, Nacken und Gelenken, da er deutlich flexibler zu führen ist, als das vergleichsweise ausladende Handstück des JOYA® Massage-Rollers. Da die Hülse mit einem Deckel verschlossen wird, ist der JOYA® Mini auch ein idealer Reiseroller.



Der JOYA® Mini Professional

Aufgebaut wie der JOYA® Mini, besteht das Handstück des JOYA® Mini Professional statt aus Holz aus einer strapazierfähigen Mineralstoffverbindung, geeignet zur vielfachen Reinigung und Desinfektion.

Das JOYA® Wärmesäckchen

Wärmesäckchen aus Bio-Baumwolle mit biologischer Getreidefüllung. Vor der Massage erwärmt, hält das Säckchen die Wärme für einige Zeit und gibt sie nach und nach an den Körper bzw. den Massageroller ab, für den ein Taschen-Einschub aufgenäht ist. Eine Nackenmassage, bei der zunächst zwei Wärmesäckchen aufgelegt werden und dann mit angewärmten Rollern massiert wird, ist ein Genuss.



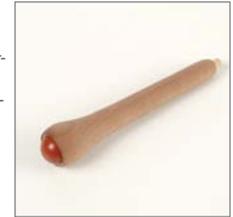


Die JOYA® Wärmeschale

Die Wirkung der Edelsteine in den JOYA® Massage-Systemen lässt sich steigern, indem die Steine im erwärmten Zustand angewendet werden. Aus diesem Grund wurde die JOYA® Wärmeschale entwickelt. Formschön und praktisch zugleich, werden in der Wärmeschale die JOYA® Edelsteinkugeln in Öl erwärmt, bevor sie zum Einsatz kommen. Mit ätherischen Ölen befüllt, ist die JOYA® Wärmeschale zudem ein angenehmer Duftspender für den Behandlungsraum.

Der JOYA® Massagestift

Er ist das feinste Massage-Tool der JOYA® Produktreihe und eignet sich zur sanften kosmetischen Massage im Gesicht wie zur professionellen Druckpunkt- und Reflexzonenmassage, speziell an Händen und Füßen. Die Edelsteinkugeln sind kleinformatiger als bei allen anderen JOYA® Produkten, um punktueller aufgesetzt werden zu können. Das Sortiment an Edelsteinkugeln entspricht dem JOYA® Standardprogramm, ebenso die Holzauswahl der Stifte.



Aufgebaut wie der JOYA® Massagestift, besitzt die Professional-Version jedoch einen strapazierfähigeren Mineralstoffgriff, der den hygienischen Anforderungen hinsichtlich Reinigungs- und Desinfektionsmöglichkeiten entspricht.



Der JOYA® ist in folgenden Materialvarianten erhältlich:

Handstück aus



Birke



Nuss



Kirsche



Mineralstoff

Jeder JOYA® Massage-Roller wird in einem Baumwollsäckchen zusammen mit Saugnapf und Begleitheftchen geliefert.

Accessoires

Saugnapf zum Entfernen der Kugel aus dem Handstück. In Nussholz, Birke und Kirsche erhältlich.

Hinweis: Unsere Produkte sind natürlichen Ursprungs. Aus diesem Grund können die Originalfarben von den Abbildungen abweichen.



Achat
Zentrierung, Schutz,
Stabilisierung



Amazonit
Ausgleich, Harmonie



Amethyst
Geist, Konzentration,
Aufmerksamkeit



Aventurin
Selbstbestimmung,
Individualität, Ruhe



Bergkristall
Klarheit, Entwicklung,
Entscheidungskraft



Dumortierit
Losgelöstheit, lindert Ängste,
Nervosität und Stress



Epidot
Regeneration, Geduld,
Vorstellungen realisieren



Hämatit
Lebendigkeit,
Kraft, Vitalität



Milchquarz
Achtsamkeit, Potenzial,
Unterstützung



Moosachat
Befreiung, Initiative,
Kommunikation



Roter Jaspis
Willen, Ausdauer,
Durchhaltevermögen



Landschaftsjaspis
Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen,
stärkend bei seelischer Belastung



Nephrit
Ausgleich, Balance,
inneres Gleichgewicht



Obsidian
Konfliktbewältigung, Hellsichtig-
keit, Weiterentwicklung



Magnesit
Selbstliebe & Annahme, seelische
Belastbarkeit, Nervosität & Ängstlichkeit



Onyx-Marmor
Entwicklung, Entlastung,
Gelöstheit, Empfindsamkeit



Orangencalcit
Selbstvertrauen, Selbstachtung,
Optimismus



Rosenquarz
Empfindsamkeit, Liebe,
Einfühlungsvermögen

Das Buch zum JOYA®



Schörl
Neutralität, Schutz,
Gelassenheit



Sodalith
Idealismus, Auflösung von Schuld-
gefühlen, Selbsttreue



Grüner Serpentin „China Jade“
Schutz, Ausgleich,
innerer Friede



Stromatolith
Anpassungsfähigkeit, hilft Erfahrun-
gen zu verarbeiten, an Erfahrun-
gen zu wachsen

Michael Gienger, Ulrich Metz:
Joya-Massagen
Paperback, 240 Seiten, durchgehend
farbig, ISBN: 3890602428

Dieses Buch soll eine Übersicht über die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten des JOYA® Massagerollers geben. Grundlegende Massagen für alle Körperbereiche sowie die Anwendung des JOYA® Massagerollers im Alltag und in der therapeutischen Praxis werden ausführlich dargestellt. Dennoch ist all das nur ein Streiflicht ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Fast alle von Hand oder mit Edelsteingriffeln, Massagesteinen und anderen Hilfsmitteln ausgeführten Massagen lassen sich in eine JOYA® Massage umwandeln. Wer eigene Massagekenntnisse besitzt, dem dürfte es leicht fallen, den JOYA® Massageroller entsprechend einzusetzen. Mit Hilfe dieses Buchs kann man sich mit dem JOYA® Massageroller und seiner Handhabung vertraut machen, auch ohne Vorkenntnisse zu besitzen.

