

**SERIE** Behandlungsideen nach den Elementen

# Holz \* Feuer \* Erde \* Metall \* Wasser



Diese Artikelreihe führt Sie auf eine Reise durch das Jahr nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Teil gibt Ihnen Monika Bröhl-Dillenburger Tipps, wie Sie Ihre Kundin mit dem Element Erde ganzheitlich verwöhnen können – das Schlüsselement für eine gute Figur

Nachdem wir uns im letzten Teil der Serie mit dem Element Feuer beschäftigt haben, ist diesmal das Element Erde an der Reihe – ein Element, das einige Überraschungen zu bieten hat. Es ist das Element des Ausgleichs der inneren und äußeren Mitte. Es gibt uns sicheren Boden unter den Füßen und es verrät uns, warum es manchmal so schwer fällt, abzunehmen oder das Gewicht zu halten.

In der Kabine können Sie mit einer besonderen Massage für die innere Gelassenheit sorgen und sich darüber hinaus zu einer wertvollen Beraterin bei Figurproblemen profilieren.

## Das Element Erde

Dieses Element steht für den Spätsommer, der uns den Erfolg ernten lässt. Weitere Eigenschaften sind die Gelassenheit, die Geborgenheit, die Sicherheit, die Zufriedenheit und der Optimismus. Ebenfalls steht es für den mittleren Lebensabschnitt.

- **Bild:** Landschaft
- **Farbe:** Gelb
- **Meridiane und Organe:** Magen und Milz/Pankreas
- **Sinnesorgan:** Mund
- **Geschmack:** Süß
- **Bioklimatischer Faktor:** Feuchtigkeit
- **Ätherische Öle:** Vetiver, Patschuli, Vanille, Ylang-Ylang, Geranium.

## Ideen für die Behandlung

Schenken Sie Ihren Kundinnen entspannende Momente mit den erdenden Massagesteinen aus Speckstein. Diese haben die ausgleichenden und zentrierenden

### Basiswissen TCM

Yin und Yang halten die Welt zusammen. In der chinesischen Philosophie stehen der Himmel für die Yang-Kräfte und die Erde für die Yin-Kräfte. Dieses System der Polaritäten findet sich überall in unserer Welt: Hell und Dunkel, Warm und Kalt, Groß und Klein etc. Nur wenn von einem Zustand auch das Gegenteil existiert, ist ein Gleichgewicht möglich.



Eigenschaften der Erde. Mit diesen kleinen Massagestempeln können Sie eine Gesichtsmassage, eine befreiende Rückenmassage oder auch eine lockernde Fußmassage in Ihre Behandlung integrieren. Ganz nach Wunsch der Kundin warm oder kühl. Beginnen Sie Ihre Behandlung stets mit der Aktivierung der Erdpunkte.

### So geht's

Mit den warmen Massagestempeln werden vor der Massage die neurolymphatischen Punkte aktiviert. Der Massagebereich für den Magenmeridian liegt unter der linken Brust, der Massagebereich für die Milz unterhalb des Rippenbogens. Massieren Sie diese Bereiche großflächig von innen nach außen für etwa 20 Sekunden. Eine Hauptrolle erhalten die Steine in der Gesichtsbehandlung.

Während der Reinigung können Sie die warmen Steine in die Hände des Kunden legen. Einen warmen Stein legen Sie auf den Bauch oder den Solarplexus und platzieren zwei Steine unter die Schulter- bzw. Nackenmuskulatur. Begleiten Sie diesen Vorgang vielleicht mit einem ganz besonderen Raumduft, eventuell in Sprayform. Eine kleine Ruhepause lässt den Kunden die Wärme der Steine bewusst wahrnehmen und sorgt für Entspannung.

**Extratipp:** Sie können die Temperatur der Steine immer dem Wohlbefinden der Kunden entsprechend anpassen. Genauso fix, wie die Steine heiß sind, lassen Sie sich mit kaltem Wasser auch wieder abkühlen.

### Vielfältige Massagen

Ihre Massage führen Sie nun nicht mit den Händen, sondern mit den warmen Massagestempeln aus Speckstein aus. Sie liegen gut in der Hand und erlauben eine Vielzahl unterschiedlicher Massagetechniken. Oft wird die Massage mit

### Infos zur Serie

In unserer fünfteiligen Serie erhalten Sie interessante Basisinfos über die uralte Lebenskunde nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Lesen Sie Ernährungstipps und praktische Behandlungsideen für Ihr Institut.

Teil 1: Holz, Teil 2: Feuer, Teil 3: Erde, Teil 4: Metall, Teil 5: Wasser



### Online-Seminar

Am **29. August um 19.30 Uhr** haben Sie die Möglichkeit, am **Webinar „Element Erde“** teilzunehmen.

Informationen gibt es unter [www.casavitale.de](http://www.casavitale.de)

den warmen Steinen als intensiver und nachhaltiger empfunden. Noch einige Zeit später kann man die Bahnen der Steine auf der Haut spüren wie ein wärmendes Muster. Besonders intensiv lassen sich mit den Massagetechniken Druckpunkte stimulieren.

### Gesichtszonen des Elementes Erde

Rötungen, Verfärbungen der Haut, Linien, Fältchen, Unreinheiten etc. zeigen an, welches Organ für die Entstehung dieser Zeichen verantwortlich ist. Durch eine **Massage der betroffenen Organzonen** werden nicht nur die sichtbaren Symptome gemildert, sondern über die Meridiane auch die Organe zur Selbstregulation angeregt. Den Bereich **für den Magen** finden Sie unter **Punkt 6** und den des Funktionskreises **Milz/Pankreas** unter **Punkt 7**.

Wer bereits mit Shiatsu arbeitet (bitte Kompetenzregelung beachten!), entdeckt hier viele interessante Möglichkeiten. Natürlich gehört zu der Gesichtsbildung auch eine ausführliche Nackenmassage. Einen erfrischenden Abschluss bildet der Stirnstein (Raumtemperatur), den die Kosmetikerin einfach auf das Dritte Auge auflegt (s. Abbildung).

### Kleiner Exkurs

Wie entstehen eigentlich Störungen der Gesundheit? In der TCM besteht das Leben aus den zwei Komponenten Energie (Chi) und Substanz (Körper). Ist eine der beiden Komponenten zu viel oder zu wenig vorhanden, dann entstehen Krank-

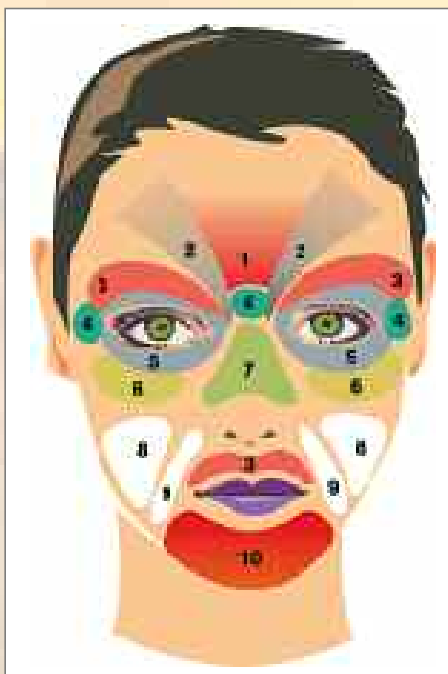
heiten. Im Tod trennen sich Energie und Substanz, Seele und Körper wieder voneinander.

In der TCM wird der **Milz** eine entscheidende Rolle für die Qualität des Blutes, die Menge der Wasseransammlungen im Körper und für das Körpergewicht zugeschrieben.

Wird die Milz durch zu viele abkühlende Lebensmittel wie Milchprodukte, Salate, Rohkost, Südfrüchte etc. beeinflusst, so wird sie in ihrer Fähigkeit beeinträchtigt, die Wasseransammlungen im Körper zu reduzieren. Die Folge: Wir nehmen zu oder einfach nicht ab. Ebenfalls können Cellulite, Bindegewebschwäche, kalte Hände und Füße, häufige Mü-



Der Stirnstein wird auf das Dritte Auge gelegt



digkeit und Verdauungsprobleme Hinweise auf eine Chi-Schwäche der Milz sein. Ein weiterer Hinweis kann auch das Verlangen nach Süßem sein.

### Ernährungstipps

In China erhalten die Menschen durch die Auswahl und Zubereitung der Nahrung täglich das Gleichgewicht ihres Körpers. Dabei kennt die chinesische Küche die Unterteilung in Eiweiß, Kohlenhydrate oder Fette nicht – viel wichtiger ist die ganzheitliche Wirkung der

Lebensmittel auf den Körper. Deshalb werden die Lebensmittel und Getränke nach den Elementen bzw. Geschmacksrichtungen und Organen und innerhalb der Elemente nach ihrer thermischen Wirkung auf den Körper unterteilt.

Was bedeutet das im täglichen Leben? Wenn Ihre Kunden zu den frierenden Menschen gehören, dann machen abkühlende Milchprodukte oder Rohkost keinen Sinn, denn sie reduzieren das Verdauungsfeuer und rauben den letzten Rest Wärme. Stattdessen bietet es sich an, lieber auf gekochte Nahrung aus dem Bereich Heiß und Warm zu setzen. Ein gegrilltes Steak mit einer Folienkartoffel oder eine warme Gemüsesuppe mit Chili oder Ingwer wärmen und bieten die vom Körper benötigten Impulse.

Tipp: Besonders wirksam für den Energiebedarf der Milz ist ein Frühstück aus gekochtem Getreide, entweder herzhaft oder süß kombiniert. Interessanterweise

nimmt man innerhalb kurzer Zeit ganz von alleine ab und der Heißhunger auf Süßes wird immer weniger. ■



Monika Bröhl-Dillenburg | Die Inhaberin der Casa Vitale ([www.casavitale.de](http://www.casavitale.de)) ist seit über 20 Jahren im Bereich Kosmetik tätig. Seit 2001 gibt sie ihr Wissen in Seminaren und Ausbildungen weiter. Sie ist als Bildungsanbieter Mitglied im Deutschen Wellness Verband.

Foto: Privat