

*Michael Gienger, Ulrich Metz*

# *Joya<sup>®</sup>-Massagen*

*Wohlbefinden im Handumdrehen*



*Neue Erde*

*Mit Fotos von Ines Blersch*

*Michael Gienger  
Ulrich Metz*

# *Die Joya<sup>®</sup> Massagen*

*Wohlbefinden im Handumdrehen*

*Fotos von  
Ines Blersch*

*Edition Cairn Elen  
Herausgegeben von Anja und Michael Gienger*

NEUE  ERDE

# Inhalt

Eine geniale Erfindung 7

## Der Joya® Massageroller 10

Aus der Not geboren 12

Prinzip und Vorbereitung 14

Das passende Handstück 15

*Birkenholz - Kirschholz - Nußholz*

Die passende Edelsteinkugel 16

*Achat - Amazonit - Amethyst -  
Aventurin - Bergkristall - Dolomit  
- Hämatit - Jaspis rot - Land-  
schafts-Jaspis - Magnesit - Moos-  
achat - Nephrit - Onyx-Marmor  
(Aragonit-Calcit) - Rosenquarz -  
Schneeflocken-Obsidian - Schnee-  
quarz - Serpentin - Sodalith -  
Stromatolith - Turmalin schwarz  
(Schörl)*

Das Zusammensetzen des Rollers 37

Weitere Joya® Massageroller 38

*Der Joya® Mini - Der Joya® Griffel  
- Der Joya® Massagehandschuh*

Joya® Massagen mit Öl 40

Die Reinigung des Massagerollers 41

Grundbewegungen 43

Streichen 43

Kreisen 44

Kneten 44

Walken 45

Reiben 46

Modulationen 48

Weitere Hinweise 49

Das Joya® Wärmesäckchen 49

Ambiente und Atmosphäre 50

Möglichkeiten und Grenzen 50

Warnhinweis! 51

Grundlagen der Edelstein-Massage 51

Zu den folgenden

Massagebeschreibungen 51

## Die Joya® Massagen 52

Bewegung und Druck 54

Der Joya® in der klassischen Massage 55

Die Massage von Muskeln, Sehnen und  
Gelenken 57

Eröffnung 60

Nacken- und Schulternmassage 62

Rückenmassage 66

Massage der Beine und Füße  
(Rückseite) 76

Massage der Arme und Hände 82

Kopf- und Gesichtsmassage 90

Brustmassage 106

Bauchmassage 108

Massage der Beine und Füße  
(Vorderseite) 114

Nachruhen 120

## Joya® Massagen im Alltag 122

Muskelverspannungen  
und -beschwerden 124

Verspannungskopfschmerzen 128

Rücken- und  
Bandscheibenbeschwerden 134

Gelenkbeschwerden 136

Chronische Verspannungen 140

*Die vier Spiegelungen*

Allgemeine Spannung und Streß 146

Schlafstörungen 154

Müdigkeit 160

Kreislaufbeschwerden 166

Durchblutungsstörungen in den  
Gliedmaßen 176

Entgiftung und Entschlackung 189

Schmerzbehandlung 192

## Joya® Massagen in der therapeutischen Praxis 200

Lymphmassagen mit dem  
Joya® Massageroller 202

Reflexzonentherapie mit dem  
Joya® Massageroller 206  
*Drei Schritte zur Wahl der Edelstein-  
kugel - Eigenschaften der Edelstein-  
kugeln - Die Grundentstörung*

Kosmetische Massagen mit dem  
Joya® Massageroller 212

*Verspannungen - Bindegewebe -  
Haut - Stoffwechsel und innere  
Harmonie - Abschließender Hin-  
weis*

Meridianmassagen mit dem  
Joya® Massageroller 222

*Ein Wort zum Achat*

Die Kunst des Heilens 230

## Anhang

Die Autoren 232

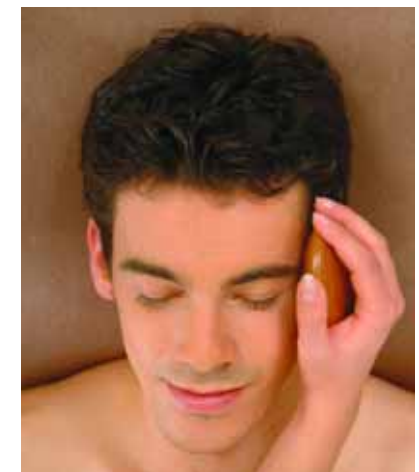
Dank 234

Literatur 235

Bezugsquellen 236

Seminare, Ausbildungen 236

Weitere Informationen 237





## Eine geniale Erfindung

Es gibt Erfindungen, die im Nachhinein die Frage aufwerfen, weshalb niemand früher auf die Idee kam. Dazu zählt der Reißverschluß, das Speiseeis – und auf jeden Fall auch der Joya® Massageroller. Ein ästhetischer Handschmeichler aus edlen Hölzern mit einer frei in alle Richtungen drehbaren Edelsteinkugel in der Mitte – fertig ist das Wunderwerk(zeug). Überall einsetzbar und auch auf der Kleidung anwendbar, läßt er sich von der Schultern- und Nackenmassage im Büro bis zur therapeutischen Behandlung vielseitigst verwenden.

Als Ulrich Metz, der Entwickler des Joya® Massagerollers, mir im Herbst 2004 mitten im Trubel einer Veranstaltung seinen Massageroller demonstrierte, war ich innerhalb einer Minute überzeugt. Ein paar Massagebewegungen auf dem Rücken genügten, und die Verspannungen vom stundenlangen Stehen waren verflogen. Ohne lange



*Der Joya® Massageroller im Einsatz*

Vorbereitungen, ohne einen Platz zum Hinlegen finden zu müssen – nein, im Stehen und in voller Montur waren Rücken, Schultern und Nacken in kürzester Zeit locker und entspannt. In der Folge massierten wir beide »mal eben zwischendurch« verschiedene interessierte BesucherInnen der Veranstaltung – und die zuerst verblüfften, dann entspannt lächelnden und schließlich begeisterten Gesichter zeigten wiederholt die deutliche Wirkung des Joya® Massagerollers.

Schon während dieser ersten Erfahrung kamen mir etliche Verwendungsmöglichkeiten für den Joya® Massageroller in den Sinn: Im Büro, nach intensiver Computerarbeit oder nach langer Autofahrt müßte dieser Roller ein Segen sein, um Schulter- und Nackenverspannungen nebst daraus entstehenden Kopfschmerzen zu lösen. Für LehrerInnen, VerkäuferInnen oder Menschen in anderen Berufen, die viel stehen müssen, müßte eine abendliche Rückenmassage eine Wohltat sein. Bei Wirbelsäulenleiden, Gelenkbeschwerden, Haltungsschäden könnten regelmäßige Behandlungen viele Leiden lindern; usw. usf. – die Liste der Möglichkeiten nahm kein Ende! In der Zeit, die inzwischen vergangen ist, habe ich sie alle ausprobiert. Der Joya® Massageroller reist seither im Handgepäck ständig mit und kommt regelmäßig zum Einsatz. Denn das Schöne ist: Dank der einfachen Handhabung und dem minimalen Aufwand »drumherum« nimmt man ihn dann doch in die Hand und massiert einfach – im Gegensatz zu den vielfachen Vorsätzen für eine wohltuende Massage, die aufgrund von Zeitmangel, abendlicher Müdigkeit oder ähnlichem häufig auf der Strecke bleiben.

Auch als Ergänzung zur therapeutischen Arbeit bewährt er sich, da viele PatientInnen zwischen den Behand-



*Anleitung zur Selbstmassage mit dem Joya® Massageroller*

lungsterminen »weiterarbeiten« können, wodurch der Behandlungserfolg stabil bleibt oder sich sogar verbessert. Fachkundige Körpertherapie und selbstverantwortliche Eigenbehandlungen gehen so Hand in Hand – ein Therapie-Modell, von dem viele doch schon lange träumen!

Warum ist dies gerade mit dem Joya® Massageroller so problemlos möglich? Der Grund ist einfach: Dieser Massageroller ist (im wahrsten Sinne des Wortes) kinderleicht anzuwenden und sollte daher auch in keiner Hausapotheke fehlen. Ob bei Verspannungskopfschmerzen,

Rücken- und Gelenkbeschwerden und vielem mehr: Der kleine, handliche Massageroller erspart etliche Schmerztabletten, hilft, sich schneller zu entspannen und ist schon bei zehnminütiger Anwendung ein idealer Start in den Feierabend, ins Wochenende – oder aber in den Arbeitsalltag! Da sich die Edelsteinkugeln des Rollers austauschen lassen, kann er mal entspannend, mal harmonisierend und mal belebend und aktivierend wirken. Ein Universalgerät nur aus Holz und Edelsteinen: Genial, praktisch und ästhetisch noch dazu.

Dieses Buch soll nun 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



*Joya® Massageroller*

auf Vollständigkeit. Fast alle von Hand oder mit Edelsteingriffeln, Massagesteinen und anderen Hilfsmitteln ausgeführten Massagen lassen sich in eine Joya® Massage umwandeln. Wenn Sie eigene Massagekenntnisse besitzen, dürfte es Ihnen leichtfallen, den Joya® Massageroller entsprechend einzusetzen. Mit Hilfe dieses Buchs können Sie sich jedoch mit dem Joya® Massageroller und seiner Handhabung vertraut machen, auch wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen. Probieren Sie ihn aus – es ist wirklich kinderleicht!

*Tübingen, Januar 2006  
Michael Gienger*

# Anhang

## Die Autoren

### Michael Gienger



Michael Gienger arbeitete als Shiatsu-Masseur, bevor er sich Ende der 80er Jahre mehr und mehr mit der Steinheilkunde beschäftigte. Das Massieren mit Edelsteinen begleitet ihn daher seit zwanzig Jahren, zehn Jahre lang gab er seine Kenntnisse hierzu auch in Seminaren und Ausbildungen weiter. Diese Arbeit wird nun von seinen Kolleginnen der Cairn Elen Lebensschulen fortgeführt. Michael Gienger ist heute in erster Linie als Autor, Lektor und Herausgeber tätig, Schwerpunkte sind auch hier Naturkunde, Philosophie und Heilkunde, insbesondere die Steinheilkunde.

Michael Gienger ist Mitbegründer der Forschungsgruppe Steinheilkunde Stuttgart (1988), des Steinheilkunde e.V. (1995) sowie der Cairn Elen Lebensschulen (1997) und des Cairn Elen Steinheilkunde-Netzwerks (1998). Ausserdem engagierte er sich von 1997 bis 2002 im Projekt »Mineralien in der Heil-

kunde«, das die Brücke von der Erfahrungsheilkunde zur Wissenschaft schlagen konnte. Darüber hinaus ist Michael Gienger mittlerweile durch etliche Buchveröffentlichungen bekannt: »Die Steinheilkunde« (1995), »Die Heilsteine der Hildegard von Bingen« (1997), »Lexikon der Heilsteine« (1997), »Die Heilsteine Hausapotheke« (1999), »Stein und Blüte« (2000, mit Luna S. Miesala-Sellin), »Heilsteine und Lebensrhythmen« (2001/2005), »Salz – Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift (2003, mit Gisela Glaser)«, »Heilsteine – 430 Steine von A bis Z« (2003), »Gutes Wasser« (2004, mit Josef Zerluth), »Edelsteinmassagen« (2004, mit Rainer Strebel, Ewald Kliegel, Hildegard Weiss und Ursula Dombrowsky), »Die Individuelle Therapie« (2005, mit Rainer Strebel) und »Edelsteinwasser« (2006, mit Joachim Goebel) u.v.m.

Im Internet finden Sie mehr zu Michael Gienger und seinen Projekten unter [www.michael-gienger.de](http://www.michael-gienger.de), [www.steinheilkunde.de](http://www.steinheilkunde.de) und [www.fairtrademinerals.de](http://www.fairtrademinerals.de)

### Ulrich Metz



Ulrich Metz ist die Kreativität in die Wiege gelegt. In den letzten fünfzehn Jahren, vor der Entwicklung des Joya<sup>®</sup>, arbeitete er als Objektkünstler mit ausgeprägtem Sinn für sensorische Gegensätze innerhalb der von ihm verwendeten und kombinierten Materialien.

Glas und Metall, Holz und Stein, Tierbein und Metall, Bronze und Marmor, es gibt nur wenige, einem Bildhauer verfügbare Stoffe, die er nicht zueinander in Beziehung gesetzt hat. Und über dieses Miteinander hinaus immer auch in Beziehung zum Menschen.

Von 1995 bis 1996 lebte Ulrich Metz in Südafrika und vertiefte dabei sein Gespür für und seine Kenntnisse über die Beziehung zwischen Mensch und natürlichem Material. Dort kam er erstmals mit Edelsteinen und ihrer heilenden Wirkung in Berührung. Und damit auch mit verschiedenen Arten der Massage. Seine Lehrer waren einfache Menschen mit ursprünglichen, heilerischen Fähigkeiten und ausgeprägter Intuition.

Diese Erfahrungen waren – wenn auch viel später und letztlich aus einem eigenem gesundheitlichen Bedürfnis

heraus – der Anstoß für die Idee des Joya<sup>®</sup> Massagerollers.

Der Joya<sup>®</sup> existiert in seiner heutigen Form seit fast drei Jahren. Ulrich Metz hat ihn in dieser Zeit auf dem Weg zum heutigen Erfolg eng begleitet. Darüber hinaus hat er das Joya<sup>®</sup>-Prinzip weiterentwickelt und auf neue, flankierende Produkte, die den Freunden und Anwendern des Joya<sup>®</sup> zusätzliche Massage-Möglichkeiten eröffnen.

Im Internet finden Sie mehr zu Ulrich Metz und dem Joya<sup>®</sup> unter [www.joya-online.de](http://www.joya-online.de)



*Erste Begegnung: Die Autoren beim Test des Joya<sup>®</sup> Massagerollers*

## Edition Cairn Elen

»Nachdem Elen ihre Wanderung durch die Welt vollendet hatte, setzte sie einen Cairn ans Ende des Sarn Elen. Dann wandte sich ihr Weg zurück ins Land zwischen Abend und Morgen. Aus diesem Cairn stammen alle Steine, die bis heute an den Kreuzungen der Wege die Richtung weisen.«\*

*(aus einer keltischen Sage)*

»Cairn Elen« – so werden im gälischen Sprachraum die alten Steinsetzungen am Wegesrand genannt. Sie markieren die geistigen Pfade, sowohl die Pfade der Erde als auch die Pfade des Wissens.

Diese Pfade geraten zunehmend in Vergessenheit. So wie die alten Pfade der Erde unter modernen Asphaltstraßen verschwinden, so verschwindet auch manch altes Wissen unter der Datenflut moderner Erkenntnisse. Wunsch und Anspruch der Edition Cairn Elen ist es daher, Wissen aus alter Zeit zu bewahren und mit modernen Erkenntnissen zu verbinden – für eine blühende Zukunft!

Die Edition Cairn Elen im Neue Erde Verlag wird von Anja und Michael Gienger herausgegeben. Ziel der Edition ist es, bislang unveröffentlichtes Wissen aus Forschung und Tradition vorzustellen. Schwerpunkte sind Natur, Heilkunde und Gesundheit sowie Bewußtsein und geistige Freiheit.

Neben aktueller Fachliteratur werden im Rahmen der Edition Cairn Elen auch Erzählungen, Märchen, Romane, Lyrik und künstlerische Veröffentlichungen publiziert. Das vermittelte Wissen wendet sich nicht nur an den Kopf, sondern auch an das Herz der Menschen.

Edition Cairn Elen, Anja & Michael Gienger, Stäudach 58/1, D-72074 Tübingen,  
Tel./Fax: 070 71 - 364 720, Mail: buecher@michael-gienger.de,  
Internet: www.michael-gienger.de, www.steinheilkunde.de

\* kelt. »cairn [sprich: kärn]« = »Stein«, »sarn« = »Weg«, »Elen, Helen« = »Göttin der Wege«

## WEITERE WERKE BEI NEUE ERDE



### 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 Strebelt) \* 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*

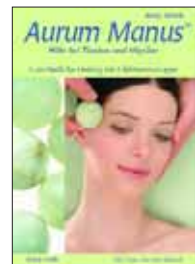


### Gabriele Simon: **Erlebnismassagen für Kinder**

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*





Es gibt Erfindungen, die im Nachhinein die Frage aufwerfen, weshalb niemand früher auf die Idee kam. Dazu zählt der Reißverschluss, das Speiseeis – und auf jeden Fall auch der Joya® Massageroller. Ein ästhetischer Handschmeichler aus edlen Hölzern mit einer frei in alle Richtungen drehbaren Edelsteinkugel in der Mitte – fertig ist das Wunderwerk(-zeug). Überall einsetzbar und auch auf der Kleidung anwendbar, läßt er sich von der Schultern- und Nackenmassage im Büro bis zur therapeutischen Behandlung vielseitig verwenden.

NEUE  ERDE

Edition Cairn Elen

ISBN 3-89060-242-8



9 783890 602424