



Die Augensteine

Schon während meiner Steinheilkunde-Ausbildung bei Michael Gienger war diese besondere Form der Steine sehr beliebt. Damals hießen sie Daumensteine, weil man den Daumen so schön in die flache Mulde legen konnte. So gebe ich sie auch noch heute während der Behandlungen gerne in die Hand oder empfehle sie für Zuhause, wenn der Kopf mal wieder zu voll ist. Als Handschmeichler und zur Harmonisierung der Daumenreflexzone (entspricht unserem Kopf) leisten Sie im Alltag gute Dienste. Aufgrund ihrer flachen Form und der Mulde eignen sie sich aber eben auch hervorragend zum Auflegen auf die empfindliche Augenpartie, da sie nicht auf dem Augapfel aufliegen.

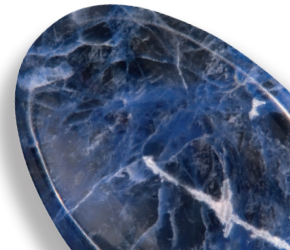
Die Augen, unser Sinnesorgan der Seele, das die ganze Bilderwelt aufnimmt, sind viel zu oft überflutet und überreizt. Die Augensteine wirken hier auf vier unterschiedliche Weisen sehr wohltuend:

1. Die energetische Wirkung der verschiedenen Steine passend zu Ihrem Thema
2. Die straffende und entstauende Kühle der Steine
3. Je nach Steinsorte die Lichtreduktion, die anregt, in sich hinein, nach innen zu sehen und sich zu zentrieren
4. Die Reflexzonen des Auges (hier finden wir den ganzen Körper wieder) können hier unmittelbar harmonisiert werden.

Platzieren Sie jeden Stein bitte einzeln und vorsichtig erst auf den Augenbrauen und rücken ihn dann sanft auf die Augen. Bitte nie auf den Augapfel drücken oder den Gast durch herabfallende Augensteine erschrecken (Anwendung erfolglos). Ich rate meinen Schülern hier gerne während der Auflagezeit zu einer sanften Nackenmassage oder Kontaktlinsen stören nicht, jedoch werden sie gerne herausgenommen. In der Edelstein Balance-Gesichts-Massage, bei der die Augensteine 5-10 Minuten auf den Augen liegen, trägt dieser schöne Abschluss den Namen „Augenglanz“.

Erhältlich in den Steinsorten

- **Rosenquarz** – bei müden Augen Achat: - die „Schutz-Brille“ für Zwischendurch Epidot (Unakit) – der kleine Urlaub zwischendurch
- **Aventurin** – bei gestressten Augen ideal nach einem langen PC-Tag
- **Magnesit** – wenn die Augen nicht ruhen wollen



- **Sodalith** – wenn man Ordnung und Struktur zum Erkennen braucht
- **Fluorit** – wenn es mal wieder nötig ist sich frei zu machen
- **Amethyst** – für neue Erkenntnisse, z.B. Meditationen
- **Bergkristall** – für den richtigen „Durchblick“

Bergkristall-Kugel

Klarheit und Frische

Bergkristall erhielt seinen Namen schon im antiken Griechenland. Damals dachte man, er wäre klares Eis (griech. »krystallos«), das nie mehr auftauen kann. Auch wenn wir heute darüber lächeln, ist doch etwas Wahres daran: Denn Bergkristall entsteht aus Kieselsäurelösungen, ist aber, einmal entstanden, nur sehr, sehr schwer wieder aufzulösen! Er besteht aus Silizium und Sauerstoff (Formel: SiO_2), zwei lebensnotwendigen Elementen. Silizium ist ein wichtiger Bestandteil in Haut, Haaren und Nägeln. Silizium gibt Stabilität und Standfestigkeit, im Leben ebenso wie im Körper. Daher hilft auch Bergkristall, spirituell den eigenen Standpunkt zu festigen. Körperlich stärkt er das Stütz- und Bindegewebe sowie Haut, Haare und Nägel. Deswegen wird er in der Edelstein-Kosmetik

als Straffungsmittel verwendet.

Der Frische-Kick für müde Augen

Der Ringmuskel, der unser Auge umschließt, sowie die vielen Akupressurpunkte um die Augenbrauen und am Rand der unteren Augenhöhle werden mit dem folgenden Griff aus der Edelstein-Balance®- Gesichtsmassage angeregt. Dadurch wird auch die Haut gestrafft und das erzeugte Frische-Gefühl bleibt wie bei einer Eispackung noch geraume Zeit bestehen. Bergkristall wird hier – im Gegensatz zu anderen Massagesteinen – nicht erwärmt, sondern bleibt kühl. Zimmertemperatur genügt. Im Sommer vielleicht vorher sogar in kühles Wasser legen. Den Griff wegen des Effekts nicht öfter als drei Mal hintereinander ausführen, gekonnt ausgeführt reicht ein Mal. Ideal auch bei Kopfschmerzen oder PC-Übermüdung.

Anwendung: Führen Sie eine Bergkristallkugel vom dritten Auge in der Stirnmitte ausgehend in Form einer Lemniskate (»liegenden 8«), dem Unendlichkeitszeichen, um beide Augen. Sie beginnen die Bewegung nach oben und enden wieder in der Stirnmitte. Dann ziehen Sie die Kristallkugel zum Scheitel hin ab.

