Wetenswaardigheden:

Edelstenen en hun indeling

Agaat
Concentratie, stabilisatie, bescherming

Amethyst
Geest, concentratie, aandacht

Aventurijn
Zelfbeschikking, individualiteit, rust

Bergkristal
Helderheid, besluitvaardigheid, ontwikkeling

Hematiet
Kracht, vitaliteit, levendigheid

Rode Jaspis
Wilskracht, doorzettingsvermogen, uithoudingsvermogen

Witte Kwarts
Ondersteuning, oplettendheid, potentieel.

Mosagaat
Bevrijding, communicatie, initiatief

Roze Kwarts
Gevoeligheid, inlevingsvermogen, liefde

Sneeuwvlok obsidiaan
Conflictbeheersing, helderziendheid, verder ontwikkelen

Serpentijn (geel)
Stress vermindering, ontspanning, gelatenheid

Serpentijn (groen)
Chinese Jade
Bescherming, balans, innerlijke rust

Als een eilandje van ontspanning

De JOYA®

Massageroller

Beste Lezeres, beste lezer,

Op veler verzoek wil ik graag toelichten waarom ik besloot de JOYA® roller te ontwikkelen.

Ik leed al meerdere jaren aan pijn in de heupgewrichten. De pijn werd langzaam aan erger, totdat ik tijdens het slapen niet langer dan een half uur op een zijde kon liggen. Na een bezoek aan de orthopeed bleek de diagnose duidelijk: Heupdysplasie. De oplossing, een kunstheup, die overigens elke tien jaar vernieuwd zou moeten worden, kwam vanwege mijn jonge leeftijd niet in aanmerking.

Ik kocht een waterbed, een 7 lagen latexmatras, maar tegen de pijn hielp enkel een stevige massage rond de heupgewrichten. Dit was echter inspannend en pijnlijk voor de handen. Langer dan een kwartier werd dit niet volgehouden en het pijnverminderend effect duurde jammer genoeg maar kort.

Er moest toch een manier zijn voor de masseur om gemakkelijk en met minder inspanning de massage uit te kunnen voeren. En misschien was er zelfs iets zodat ik de massage zelf kon toepassen. Een soort massage werktuig.

Na een grondig marktonderzoek bleek dat er niets bestond dat aan mijn eisen voldeed. Ik wilde nu zelf een massageapparaat ontwikkelen. Een roller die optimaal in de hand zou passen en licht, gemakkelijk en aangenaam kon worden gebruikt. Het zou een massageroller moeten zijn die gemakkelijk over spieren en botdelen rolt, maar ook de mogelijkheid zou hebben om bij drukpunt-massage te worden ingezet.

Na een jaar onderzoek was de JOYA® massageroller het resultaat. Ik heb inmiddels talloze reacties van therapeuten, patiënten en vrienden gekregen die allen zeer te spreken waren over het positieve effect van de JOYA® roller en dit unieke massage instrument met een gerust hart ook anderen aanbevelen.

Ik wil bij deze dan ook iedereen bedanken die mij geholpen heeft om vanuit mijn idee een prototype en uiteindelijk een echt product te maken. Een product dat mijn pijn verlichtte en dat ik hier, niet zonder enige trots, aan u mag voorstellen.

Ulrich Metz

‚Joya' is een Spaans woord en het betekent o.a.:
Kostbaarheid of sieraad.
Het wordt uitgesproken als: *cho:ja*.

Als een eilandje van ontspanning:

DE JOYA®

Ons dagelijks bestaan wordt gekenmerkt door routine, drukte en spanning. Vaak ontbreekt het ons aan voldoende beweging of rust. Pijnlijke gewrichten, spanning en mentale dips kunnen het gevolg zijn.

Het is tijd, tijd voor onszelf te nemen. Wanneer u zich zo'n klein eilandje van rust en ontspanning aanschaft, dan kunt u met behulp van uw JOYA® dagelijks iets voor uw gezondheid doen. De JOYA® heeft niet alleen een positieve werking op het fysieke lichaam, maar ook op de psyche.
De JOYA® roller, een handknuffel uit edel hout gemaakt, waarin middenin een edelsteen draait, verbindt het aspect van de oosterse geneeswijzen met ons moderne wellness gevoel.

- Het kan, als acupressuur instrument gebruikt, spierblokkaden losmaken.
- Het brengt positieve trillingen over op stemming en gevoel via de geselecteerde edelstenen.
- Het geeft ontspanning door massage.

De volgende bladzijden geven u, in het kort, een beeld van deze thema's en een verklaring over het gebruik en de werking van de JOYA®.

Energie activeren:

Acupressuur

De traditionele Chinese geneeskunst behoort tot de oudste geneesmethoden die wij kennen en wint vandaag de dag weer aan populariteit. Adem- en meditatieoefeningen vormen een belangrijke basis voor deze geneeswijze evenals Qi Gong, acupunctuur en acupressuur.

Acupressuur (drukpuntmassage) werd al in de oudheid door mensen voor zichzelf of voor anderen toegepast.

Ook vandaag heeft acupressuur in de massage- en heelkundige praktijk zijn vaste plaats ingenomen. In principe gebaseerd op eeuwenoude theorieën en ervaringen.

Chinese artsen zien tussen de mensen en de natuur altijd een intensieve relationele wisselwerking. Alle levensprocessen in de mens en in de natuur worden beschouwd als gestroomlijnd vloeien van levensenergie: Chi. Chi stroomt door een systeem van kanalen door ons lichaam.

De grote energiestroom:

Meridianen en acupressuurpunten

In de traditionele Chinese geneeskunst gelden de meridianen als transportbanen van de levenkracht in het menselijk lichaam. Men kent een systeem van twaalf hoofdmeridianen die met verschillende organen zijn verbonden. Wanneer de mens lichamelijk of geestelijk ziek is, is de stroom door de meridianen gestoord. De energie hoopt op en veroorzaakt blokkaden. Fysieke of psychische pijn is het gevolg. Hier kan acupressuur uitkomst bieden.

Door acupressuur toe te passen op bepaalde meridiaanpunten en door het rollen van de JOYA® langs de meridiaanbanen kunnen deze blokkaden worden opgeheven. Op deze wijze kan de energie weer ongehinderd door ons lichaam vloeien en een vermindering van de klachten kan het resultaat zijn.

Acupressuur behoort tot de holistische geneeswijzen en kan met zowel regulieren geneeskunde als met natuurgeneeskunde worden gecombineerd.

Energie in evenwicht:

De edelsteen behandeling

Ook de kennis van de energie die edelstenen bezitten kent een lange traditie en wordt vandaag de dag nog steeds door meerdere natuurvolken doorgegeven aan nieuwe generaties.
Zo vond deze wetenschap de weg terug in onze moderne wereld en ervaart in toenemende mate een zekere acceptatie.

Edelstenen bezitten een samengeperste energie. Zij beïnvloeden ons door hun trillingen en kleur. Zij versterken ons aura en activeren onze inwendige balans. Edelstenen werken met hun positieve eigenschappen op de meest uiteenlopende fysische en psychische onregelmatigheden.

De meest effectieve manier van een edelsteen behandeling is, de individueel uitgezochte steen, juist daar te plaatsen of langs te rollen, waar zich een probleem manifesteert. De keuze van de juiste edelsteen wordt hier gevoelsmatig bepaald.

De edelsteen therapie behoort evenals de acupressuur tot de holistische geneeswijzen.

Pure ontspanning:

Alleen ‘maar’ massage

Massage is de oudste geneeswijze. Juist vandaag de dag, in ons bestaan van haast, stress en eenzijdige beweging wordt massage weer van meer belang dan ooit tevoren.
En met de JOYA® bovendien een buitengewone belevenis.

Zacht als de handen bij een oliemassage glijdt de roller over het lichaam, terwijl hij lichte druk uitoefent op gespannen spierpartijen. De JOYA® zorgt op die plaatsen voor een weldadig en ontspannen gevoel. Een toepassing, waarbij samen met de partner de massage wordt toegepast brengt bovendien lichamelijke harmonie, ontspanning, welbehagen en liefde.

Klein eilandje van ontspanning:

Tips voor beginners

Gun uzelf een beetje rust en tijd alleen om uw nieuwe JOYA® te leren kennen. Wat gedempt licht, rustige muziek en aangename geuren in de kamer verhogen het vermogen te ontspannen. Het beste leert u natuurlijk de mogelijkheden van de JOYA® samen te ervaren en ervan te genieten.

Uw JOYA® met zijn drievoudig toepasbare werking zou vanaf vandaag uw persoonlijk ontspannings eilandje moeten gaan worden, waar u wanneer u daar behoefte aan heeft naar toe kunt reizen.

Of de JOYA® op kantoor, in de vrije tijd of thuis wordt gebruikt; vanwege het samenspel van acupressuur, edelsteen behandeling en klassieke massage zult u zich snel meer in balans voelen.

Ondanks alle voordelen:

De weg naar de arts wordt nooit vervangen

De JOYA® helpt te ontspannen en verbetert het gevoel van welbevinden. Het is geen geneesmiddel en vervangt niet het bezoek aan de dokter.

Voorzichtigheid is geboden bij drukpunt gebruik, wanneer er sprake is van zware chronische hartziekten, circulatie problemen of beschadigingen van het bot, bewegingsapparaat of ruggengraat. Tijdens zwangerschap vraagt u advies aan uw arts.

Onze tip: Volg eens een cursus over massagetechnieken, acupressuur of edelsteentherapieën en lees wat literatuur met betrekking tot deze onderwerpen.

Tips voor een efficiënte massage met de JOYA®

- Adem enkele malen diep in om goed te kunnen ontspannen.
- De JOYA® massage kan in staande, zittende of liggende houding worden toegepast.
- De massage kan met een of twee JOYA® rollers worden uitgevoerd.

De basisbewegingen:

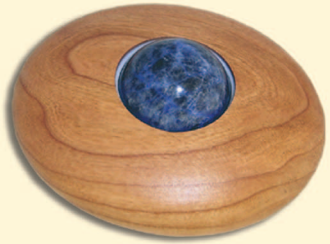
De massagedruk dient stapsgewijs te worden verhoogd.
De bewegingen moeten langzaam en met aandacht worden uitgevoerd.
Het ritme is wisselend zodat het effect van de massage wordt geoptimaliseerd.

Bij de arm

- Masseer eerst de buitenzijde, begin bij de onderarm en beweeg met langzame cirkelbewegingen naar boven.
- Masseer vervolgens de binnenzijde, begin bij de bovenarm en beweeg met langzame cirkelbewegingen naar beneden.

Bij de hand

- Masseer de handpalmen met kleine cirkelbewegingen.
- Verhoog geleidelijk de druk.
- Beweeg de JOYA® langs de binnenzijde van de vinger tot aan de vingertop.



Bij de voet

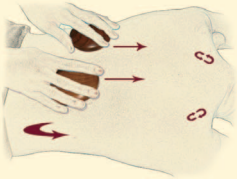
- Masseer de voetzolen met kleine cirkelbewegingen vanaf de hiel tot aan de tenen.

Bij de nek

- Masseer de hals met kleine roterende bewegingen.
- Verhoog geleidelijk aan de druk.

Bij de rug met twee JOYA® rollers

- Begin met het masseren van de schouders met kleine cirkelbewegingen.
- Verhoog langzaam de druk en laat de cirkel kleiner worden. Let op de reactie van de persoon die gemasseerd wordt.
- Laat vervolgens beide JOYA® rollers langs het spierweefsel aan beide zijden van de ruggengraat tot aan de stuit naar beneden rollen. Wanneer het gevoel aangenaam is kan de beweging in de tegenovergestelde richting worden voortgezet.
- Vervolg de draaiende beweging op de heupen en beweeg de JOYA® langzaam langs de rug weer naar boven.



Bij het been

- Masseer de buitenzijde, bij het dijbeen beginnend, beweeg met roterende bewegingen langzaam naar beneden
- Masseer de binnenzijde, beginnend bij het onderbeen, beweeg met roterende bewegingen langzaam naar boven.
- Geleidelijk aan de druk telkens verhogen.

Wetenswaardigheden:

Acupressuur

Acupressuur of drukpuntmassage is een gerichte massage van acupunctuur punten. De massage wordt toegepast met de vingertoppen van de wijsvingers of met de duimen (en niet met naalden zoals bij acupunctuur).
Net zoals acupunctuur, baseert acupressuur zich op de Chinese energieleer. Deze leert beweert dat de menselijke levensenergie langs zogenaamde meridianen loopt. De functie van de meridianen of energiebanen is het transporteren en verdelen van de energie door het hele lichaam.
Er zijn zes Yin en zes Yang meridianen, telkens paarsgewijs ingedeeld aan de linker- en rechterzijde van het lichaam. Dit zijn de zogenaamde hoofdmeridianen. Er zijn ook nevenmeridianen.
Een meridianenpaar bestaat uit een Yin en een Yang meridiaan (bijvoorbeeld de long- en dikke darmmeridiaan) die parallel lopen aan de ledematen. Het meridianenpaar is een functionele eenheid en door vaten met elkaar verbonden.
Yang meridianen lopen aan de buitenzijde of aan de rugzijde van het lichaam. Yin meridianen lopen aan de binnen- en voorzijde van het lichaam. De meridianen vloeien deels aan de oppervlakte, waar zij ook direct behandeld kunnen worden.

Wetenswaardigheden:

Edelsteentherapie

De oudste berichten over de helende werking van edelstenen treffen wij aan bij de Babyloniers, zij konden edelsteenmedicamenten in de vorm van elixers, poeders en pasta's samenstellen.

De edelsteenhangers gaan uit van een werking die betrekking heeft op het geestelijk vlak. Bij de therapie worden de speciaal uitgekozen stenen op bepaalde delen van het lichaam gelegd of continue op het lichaam gedragen. De therapie dient uitgevoerd te worden onder ontspannen omstandigheden.

De meest eenvoudige methode is het dragen van een edelsteen op het lichaam onafhankelijk van de pijn of de plaats op het lichaam. Deze toepassing wordt meestal enkele dagen of weken geadviseerd. Stenen kunnen ook op bepaalde plaatsen op het lichaam worden gelegd. Hierbij worden de stenen vaak afhankelijk van de geestelijke toestand analoog aan de Bachbloesem remedies bepaald.

Net als alle natuurgeneesmethoden is ook de edelsteentherapie een ondersteunende therapie: het doel is het innerlijk helen of het helen van bepaalde organen. Maar ook bij spanning, pijn, onrust en geestelijke problemen.