



## Syogra Jademassage



### Entspannung pur

In der chinesischen Medizin hat Jade eine lange Tradition als hervorragender Bote für energetische Schwingungen. In der Medizin des Orients wurde Jade oft wegen seiner entgiftenden und heilenden Wirkung verwendet.

### Trainingsablauf

Die meisten lebenswichtigen Druckpunkte, welche die Grundlage für die Anwendung von Akupunktur und Akupressur bilden, befinden sich neben und um die Wirbelsäule.. Die Jademassage übt genau auf diese Punkte eine präzise und entspannende Massage entlang der Wirbelsäule aus. Im Liegen werden Sie mit warmen Jadekugeln entlang der Wirbelsäule massiert. Die Energiebahnen (Meridiane) werden in einer gleitenden und sanften Bewegung entlang der Wirbelsäulen-Muskulatur stimuliert. Am Ende der Massage wird mit gezieltem Druck auf spezielle Punkte, die entlang den Energiebahnen des Körpers liegen, gearbeitet. Durch diesen Druck wird der harmonische Energiefluss wieder hergestellt.

Die regelmäßige Anwendung der Jademassage hält den Körper in Form und hilft beim Erreichen von angestrebten Fitnesszielen und Wohlbefinden. Es entsteht eine tiefe Entspannung, sowohl der Seele und der Nerven als auch der körperlichen Verspannungen, die oftmals innere Ursachen haben. Jadekugeln stehen in dem Ruf, vor allem die Energie des Infrarots sehr gut weitergeben zu können. Daher werden die meisten Jadekugeln mit Infrarot erwärmt und die Wärme dann mit sanfter Bewegung über die Wirbelsäule, den Nacken, die Beine und die Füße geführt. Daher wirkt die Jade Massage zweifach – sowohl auf die Gesundheit als auch auf das Wohlbefinden.



## Syogra Jademassage



### Wirkung

**Akupressur:** Die Kombination des Akupressureffektes und der Wärmeanwendung steigert das Energieniveau und verbessert die Blutzirkulation .

**Moxibustion:** Bei der Moxibustion (Erwärmung bestimmter Punkte) werden mit glühenden Beifusskegeln ausgewählte Akupunkturpunkte stimuliert. Über die Wärmezufuhr soll ein regulierender Einfluss auf die inneren Organe und Energiesysteme erreicht werden.

**Massage/Chiropraktik:** Durch die mechanische Dehnung der Wirbelsäule mit unterstützender Wärmewirkung in einer liegenden Position kommt es zu einer Verbesserung des Stoffwechsels und Lockerung des Bandscheibengewebes. Fehlstellungen der Wirbelsäule können dadurch, bei regelmäßiger Anwendung, positiv beeinflusst werden. Die Bandscheibe kann wieder vermehrt Flüssigkeit aufnehmen, die ihr durch die Belastung des eigenen Körpergewichts tagsüber verloren geht. Durch die Wärme und den sanften Druck der Kugeln entspannt sich sowohl der Körper als auch die Seele, sodass durch die Jade-Massage ein medizinischer Effekt und eine wohltuende seelisch-nervliche Entspannung erzielt werden können.

Im Vergleich zu einer medizinischen Massageanwendung ist die Jade Massage weniger zeitaufwändig und vom Preis her erheblich kostengünstiger.

