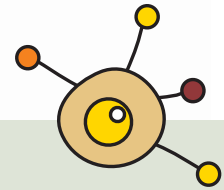




Die kleine Insel der Entspannung.

Der JOYA™
Massage-Roller





Liebe Leserin, lieber Leser,

Auf Wunsch vieler Kunden und Interessierter will ich in einigen Worten zusammen fassen, was mich dazu bewogen hat, den JOYA™ Massage-Roller zu entwickeln.

Ich litt seit vielen Jahren unter Schmerzen in der Hüfte, die sich schleichend verschlimmerten, bis ich zuletzt beim Schlafen kaum länger als eine halbe Stunde auf einer Seite liegen konnte. Nach einem Besuch beim Orthopäden war die Diagnose klar: Hüftdysplasie. Die Lösung, eine künstliche Gelenkpfanne, die nach ca. 10 Jahren würde erneuert werden müssen, kam nicht infrage, da ich dafür noch zu jung war.

Ich kaufte ein Wasserbett, eine 7-Zonen-Latexmatratze, doch gegen die Scherzen half nur eine sehr feste Massage um den Hüftknochen herum. Das war jedoch für den Massierenden ausgesprochen anstrengend und nach einer Viertelstunde schmerzten die Hände, so dass der lindernde Effekt nur kurz dauerte.

Es musste etwas geben, das für den Masseur leicht und entspannt zu führen war und das ich auch jederzeit selbst anwenden könnte, ein Massage-Werkzeug mit Methode. Nach einer eingehenden Analyse des Marktes der Massageroller wurde mir klar, dass kein Produkt

meinen Ansprüchen entsprach. Und so ging ich selbst an die Arbeit. Ich wollte einen Massageroller entwickeln, der sich optimal der Hand des massierenden anpasst, so dass er angenehm leicht und körpernah geführt werden kann. Er sollte sich Muskeln und Knochen optimal anpassen und ohne große Anstrengung auch eine feste, sowie punktuelle Massage ermöglichen.

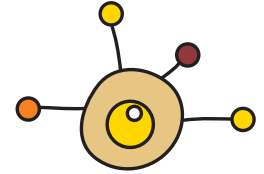
Das Ergebnis von einem Jahr Entwicklung ist nun unser JOYA™ Massage-Roller, der mittlerweile viele Freunde gefunden hat. Ich habe zahlreiche Mails von Therapeuten und Schmerzpatienten sowie Freunden einer einfach nur wohlthuenden Entspannungsmassage bekommen, in denen sie ihre durchweg positiven Erfahrungen schildern und mir mitteilten, dass sie den JOYA™ mit gutem Gewissen weiter empfohlen haben.

Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bei allen Freunden bedanken, die mir geholfen haben, aus meiner Idee und einem Prototypen das Produkt zu machen, das mir Linderung gebracht hat und das ich Ihnen heute - nicht ohne Stolz - hier vorstellen kann.

Ulrich Metz



„Joya“ ist spanisch und bedeutet u.a. Kostbarkeit, Schmuckstück.
Es wird *cho:ja* ausgesprochen.



Die kleine Insel der Entspannung: **DER JOYA™**

Unser Alltag ist bestimmt von Routine, Hektik und Spannung. Oft fehlt uns die ausgleichende Bewegung oder Ruhe. Schmerzende Gelenke, Verspannungen und seelische Tiefs können die Folge sein.

Es ist Zeit, sich Zeit für sich zu nehmen. Schaffen Sie sich Ihre kleinen Inseln der Ruhe und Entspannung. Mit Hilfe Ihres JOYA™ können Sie täglich etwas für Ihr ganzheitliches Wohlfühl tun, denn der JOYA™ berührt sowohl Physis als auch Psyche.

Der JOYA™-Roller, ein Handschmeichler aus edlen Hölzern, in dessen Mitte sich ein Edelstein dreht, verbindet Aspekte der fernöstlichen Medizin mit der modernen Wellness-Idee:

- Er kann, als Akupressur-Medium angewendet, der Auflösung von Muskelblockaden dienen.
- Er überträgt positive Schwingungen ausgewählter Edelsteine auf Stimmung und Befinden.
- Er gibt Entspannung durch pure Massagekraft.

Die folgenden Seiten sollen Ihnen einen kurzen Einblick in diese Themen geben und Ihnen Anwendung und Wirkung Ihres JOYA™ erklären.



Energie aktivieren:

Die Akupressur

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zählt zu den ältesten durchgehend praktizierten Heilmethoden der Welt und gewinnt gerade heute wieder an Aktualität. Atem- und Meditationsübungen bilden eine wichtige Grundlage dieser medizinischen Praxis ebenso wie die traditionellen Heilmethoden Qi Gong, Akupunktur und Akupressur.

Akupressur (Druckpunktmassage) wurde schon in der Antike in Selbst- und Fremdbehandlung angewandt.

Auch heute wieder hat die Akupressur in der Massage- und Heilpraxis ihren festen Platz. Ihr Prinzip basiert auf Jahrtausende alten Theorien und Erfahrungen.

Chinesische Ärzte sehen den Menschen seit jeher in einer intensiven Wechselbeziehung zu der ihn umgebenden Natur. Alle Lebensvorgänge in Mensch und Natur betrachtet man als geordnetes Fließen einer Lebensenergie, Qi genannt, die durch ein System an Kanälen in unseren Körpern fließt.

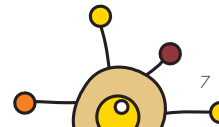
Der große Fluss der Energie:

Meridianbahnen & Akupressurpunkte

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gelten die Meridiane als Transportbahnen der Lebenskräfte im menschlichen Körper. Man kennt ein System von zwölf Hauptmeridianen, die mit den inneren Organen in Verbindung stehen. Wenn der Mensch an Körper oder Seele erkrankt, ist der Fluss durch die Meridiane gestört. Die Energie staut sich an und bildet Blockaden. Physische und psychische Schmerzen sind die Folge. Hier kann Akupressur helfen.

Durch Akupressur bestimmter Meridianpunkte und durch ein Abrollen Ihres JOYA™ entlang der Meridianbahnen können sich diese Blockaden auflösen. So kann die Lebensenergie wieder ungehindert durch den Körper fließen, und eine Linderung der Beschwerden kann das Ergebnis sein.

Akupressur gehört zu den ganzheitlichen Heilanwendungen und kann mit beliebigen schulmedizinischen und anderen Naturheilverfahren kombiniert werden.





Energie in Balance:

Die Edelstein-Behandlung

Auch das Wissen um die Energie der Steine hat eine lange Tradition und wird heute noch von einigen Naturvölkern weitergegeben. So gelangte es schließlich auch zurück in unsere moderne Welt und erfährt hier eine wachsende Akzeptanz.

Edelsteine sind verdichtete Energie. So wirken sie durch ihre Schwingungen und ihre Farben auf unser Wesen, stärken unsere Aura und aktivieren die innere Balance. Edelsteine wirken mit ihren positiven Eigenschaften auf die unterschiedlichsten physischen und psychischen Befindlichkeiten.

Die effektivste Art einer Edelstein-Behandlung ist, den individuell ausgewählten Stein dort zu platzieren oder entlang zu führen, wo sich ein seelisches Problem körperlich manifestiert hat, z.B. in einer Muskelverspannung. Die für diesen Zweck in Frage kommenden Edelsteine sind nach der jeweiligen seelischen Indikation auszuwählen.

Die Edelstein-Behandlung gehört wie die Akupressur ebenfalls zu den ganzheitlichen Heilanwendungen.

Entspannung pur:

Einfach ,nur' Massage

Massage ist die älteste Heilmethode überhaupt. Gerade heute, in unserem oft von Hektik, Stress und einseitiger Bewegung geprägten Berufsleben ist sie aktueller und wichtiger denn je. Und mit dem JOYA™ ein außergewöhnliches Erlebnis.

Sanft wie die Hände bei einer Ölmassage gleitet er über den Körper, tastet sich entlang verspannter Muskelstränge und entfaltet dort seine wohltuende Wirkung. Eine JOYA™-Anwendung, die Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihren Lieben gönnen, bringt seelische und körperliche Harmonie, Entspannung, Wohlbehagen und Zuwendung.





Die kleine Insel der Entspannung:

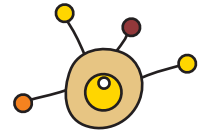
Tipps für Einsteiger



Gönnen Sie sich ein wenig Zeit und Privatsphäre, um Ihren neuen JOYA™ zu erfahren. Gedämpftes Licht, sanfte, meditative Musik und angenehme Düfte im Raum erhöhen die innere Bereitschaft, vom Alltagsstress loszulassen. Am besten lernen Sie die Möglichkeiten des JOYA™ natürlich zu zweit kennen ... und genießen.

Ihr JOYA™ mit seiner dreifach wirkenden Kraft sollte ab heute Ihre persönliche kleine Insel der Entspannung werden, auf die Sie jederzeit reisen können.

Ob im Büro, in der Freizeit oder zu Hause angewendet, durch das Zusammenspiel von Akupressur, Edelstein-Behandlung und klassischer Massage werden Sie sich bald entspannter und ausgeglichener fühlen können.



Trotz aller Vorteile:

Der Gang zum Arzt wird nicht ersetzt

Der JOYA™ dient der Entspannung und der Verbesserung des Wohlbefindens. Er ist kein Heilmittel oder Medizinprodukt im rechtlichen Sinn. Er ersetzt in keinem Fall den Besuch beim Arzt.

Vorsicht bei der Druckpunkt-Anwendung ist geboten bei schweren chronischen Erkrankungen von Herz, Kreislauf, inneren Organen oder schweren Erkrankungen oder Verletzungen von Knochen, Bewegungsapparat oder Wirbelsäule. In der Schwangerschaft fragen Sie bitte Ihren Gynäkologen.

Unser Tipp: Hilfreich ist es, sich in Kursen tieferes Wissen über Massagetechniken und Akupressur anzueignen und sich über weiterführende Literatur mit den Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Edelstein zu befassen.

Tipps für eine effiziente Massage mit dem JOYA™

- Atmen Sie mehrmals tief ein, um sich zu entspannen.
- Sie können die JOYA™ Massage im Stehen, Sitzen oder Liegen anwenden.
- Sie können sowohl einen als auch zwei JOYA™ Roller benutzen.

Die Grundbewegungen:

Der **Druck** sollte schrittweise erhöht werden.

Die **Bewegungen** sollten langsam und präzise ausgeführt werden.

Der **Rythmus** sollte variieren, um unterschiedliche Empfindungen hervorzurufen.

Am Arm

- Massieren Sie die Außenseite am Unterarm beginnend in langsamen Kreisbewegungen nach oben.
- Massieren Sie die Innenseite am Oberarm beginnend in langsamen Kreisbewegungen nach unten.



Am Fuss

- Massieren Sie die Fußsohle in kleinen Kreisbewegungen von der Ferse bis zu den Zehen.



An der Hand

- Massieren Sie die Handfläche in kleinen Kreisbewegungen.
- Erhöhen Sie langsam den Druck.
- Führen Sie den JOYA™ entlang der Innenseite der Finger bis zur Fingerkuppe.



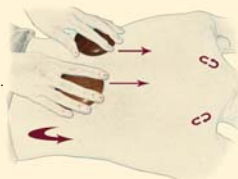
Am Nacken

- Massieren Sie den Nacken in kleinen Rotationsbewegungen.
- Steigern Sie nach und nach den Druck.



Am Rücken mit zwei JOYA™ Rollern

- Beginnen Sie, die Schultern in kleinen Kreisen zu massieren.
- Erhöhen Sie langsam den Druck und lassen Sie die Kreise kleiner werden. Achten Sie auf die Reaktion Ihres Partners.
- Lassen Sie anschließend beide JOYA™ Roller entlang der Muskelstränge neben der Wirbelsäule bis zum Steißbein hinunterrollen, bei Gefallen auch alternierend.
- Fahren Sie in kleinen Kreisen auf den Hüften fort und führen Sie langsam beide JOYA™ Roller am äußeren Rücken nach oben.



Am Bein

- Massieren Sie die Außenseite am Oberschenkel beginnend in langsamen Kreisbewegungen nach unten.
- Massieren Sie die Innenseite am Unterschenkel beginnend in langsamen Kreisbewegungen nach oben.
- Steigern Sie kontinuierlich den Druck.





Wissenswertes:

Akupressur



Akupressur, auch Druckpunktmassage genannt, ist die gezielte Massage von Akupunkturpunkten. Die Massage erfolgt mit der Fingerkuppe des Zeigefingers oder mit dem Daumen (und nicht mit Nadeln, wie bei der Akupunktur).

Genau wie die Akupunktur basiert die Akupressur auf der Vorstellung der chinesischen Energielehre. Diese besagt, dass die Lebensenergie des Menschen in sogenannten Meridianbahnen verläuft. Die Meridiane (Energieleitbahnen) haben die Aufgabe, die Lebensenergie im Körper zu transportieren und zu verteilen.

Es gibt sechs Yin- und sechs Yangmeridiane, jeweils paarig auf der linken und der rechten Körperhälfte angeordnet. Sie werden Hauptmeridiane genannt. Zusätzlich gibt es Nebenmeridiane.

Ein Meridianpaar besteht aus einem Yin- und einem Yangmeridian (z. B. Lungen- u. Dickdarmmeridian) die parallel an den Gliedmaßen verlaufen. Das Meridianpaar ist eine funktionelle Einheit und über Verbindungsgefäße miteinander gekoppelt.

Yangmeridiane verlaufen außen oder an der Rückseite des Körpers, während Yinmeridiane innen oder vorne verlaufen. Die Meridiane fließen teilweise an der Körperoberfläche, wo sie auch direkt behandelt werden können.

Wissenswertes:

Edelsteintherapie

Die ältesten Berichte über die heilende Wirkung von Edelsteinen stammen von den Babyloniern, die Edelsteinmedikamente in Form von Elixieren, Pulvern und Pasten herzustellen vermochten. Die Anhänger der Edelsteintherapie gehen von einer Wirkung der Edelsteine auf die seelische Ebene aus. Zur Therapie werden die nach bestimmten Kriterien ausgewählten Edelsteine auf spezielle Körperstellen für einen begrenzten Zeitraum aufgelegt oder ständig getragen. Die Therapie sollte in ruhiger entspannter Atmosphäre durchgeführt werden.



Wie alle Naturheilverfahren kann auch die Edelsteintherapie nur als unterstützende Therapie gelten, keinesfalls als einzige Therapie, um ein organisches oder seelisches Leiden zu heilen. Als unterstützende Therapie wird die Edelsteintherapie zum Beispiel bei Verspannungen, Schmerzen, Unruhegefühlen, aber auch bei seelischen Problemen eingesetzt.

Für vertiefende Informationen zur Edelsteintherapie empfehlen wir Literatur und Internetseite von Michael Gienger:

‘Edelstein-Massage’, M. Gienger, Neue Erde Verlag 2004, ISBN 3-89060-082-4

www.michael-gienger.de

Wissenswertes:

Edelsteine und ihre Zuordnung

Achat

Zentrierung, Stabilisierung, Schutz

Amethyst

Geist, Konzentration,
Aufmerksamkeit

Aventurin

Selbstbestimmung, Individualität,
Ruhe

Bergkristall

Klarheit, Entscheidungskraft,
Entwicklung

Hämatit

Kraft, Vitalität, Lebendigkeit

Jaspis (Rot)

Willen, Ausdauer,
Durchhaltevermögen

Milchquarz

Unterstützung, Achtsamkeit,
Potenzial

Moosachat

Befreiung, Kommunikation,
Initiative

Rosenquarz

Empfindsamkeit, Einfühlungs-
vermögen, Liebe

Schneeflocken-Obsidian

Konfliktbewältigung, Hellsichtig-
keit, Weiterentwicklung

Serpentin (Gelb)

Stressabbau, Entspannung,
Gelassenheit

Serpentin (Grün)

„China Jade“
Schutz, Ausgleich, innerer Friede

