



Fussreflexzonen-Massage

Zusammenfassung

Fussreflex-Behandlung erreicht den ganzen Menschen auf der körperlichen und der psychischen Ebene über die Reflexzonen, die an Füssen (und Händen) besonders gut ansprechbar sind.

Die inneren Organe und körperlichen Strukturen wie Wirbelsäule, Muskeln, Bindegewebe erhalten je nach Bedarf Anregung oder Beruhigung. Stoffwechsel und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Verschiedene Körperregionen, z.B. Nase, Hals, Lungen bei Erkältung oder der Verdauungstrakt bei Verstopfung, können gezielt angesprochen werden.

Behandlungsablauf

Sie legen sich auf die Behandlungsliege und machen es sich bequem. Mit Fusscreme und grossen, lockeren Streichungen stimme ich Sie und Ihre Füsse auf die kommende Behandlung ein. Über die Fussgelenke bis zum Beginn der Waden die verschiedenen Zonen durch. Je nach Bedarf verweile ich länger oder kürzer und passe Druck und Technik Ihren Füssen an. Schmerzhaft soll es nie sein.

Schmerz führt zu Verkrampfung und Sie und Ihre Füsse verschliessen sich gegen die Behandlung und ihre Wirkung. In empfindlichen Zonen bis an den Rand des Schmerzes zu gehen macht Sinn, denn so wird der Körper zu einer Reaktion an diesem Ort veranlasst.

Nach Abschluss der Behandlung lasse ich Sie einige Minuten allein im Raum. Vielleicht möchten Sie diese Zeit nutzen um Ihre Füsse – und den ganzen Körper – wahrzunehmen: Was ist jetzt anders als vorher?

Wirkung

Die Wirkung der Fussreflex-Behandlung findet hauptsächlich unwillkürlich und unbewusst statt, wie der Name sagt, über Reflexe. Der ganze Mensch ist eine Einheit und kein Teil funktioniert isoliert von den anderen. Gewisse Zonen und Punkte haben eine engere Verbindung zueinander: aufgrund der embryonalen Entwicklung, aufgrund von nervlichen Verbindungen, aufgrund von Wirkungen über den Extrazellularraum, aufgrund von Energiebahnen – darüber wie diese reflektorischen Verbindungen funktionieren gibt es diverse Theorien und Erklärungsmodelle. Ganz genau weiss es bis jetzt niemand.

Geschichte

Die ältesten systematischen Aufzeichnungen über Reflexzonen stammen aus dem alten China und wurden vor schätzungsweise 6000 – 7000 Jahren angefertigt. Später gingen daraus unter anderem Akupunktur und Akupressur hervor.

In Amerika kannten aller Wahrscheinlichkeit nach die indianischen Medizinmänner Reflexzonen und ihre Behandlung. Vermutlich hüteten sie ihr Wissen streng und gaben es nur mündlich in ihrer Tradition weiter.

In Europa wurzelt die Medizin zu grossen Teilen auf dem Wissen und Denken der alten Griechen (Galen, Hippokrates). Grundlage sind hier rational-empirisches Denken und anatomische Kenntnisse.

Massage war gut bekannt und weit verbreitet, über Wissen um Reflexzonen aus dieser Zeit habe ich nichts gefunden. Eine schriftliche Abhandlung über Reflexzonen gibt es aus dem 16. Jhd. von einem Leipziger Arzt, Dr. Ball. Zu Beginn der 20. Jahrhunderts griff der amerikanische Arzt William Fitzgerald (1872-1942) unter anderem indianisches Wissen auf und stellte es auf eine wissenschaftliche Grundlage.

Die Masseurin Eunice Ingham wurde von seinen Vorstellungen zu eigener Forschung ange-regt. Sie ging davon aus, dass die Füsse – vor allem die Sohlen – ein verkleinertes Abbild des Körpers enthalten.

In Europa wurde diese Theorie 1958 von Hanne Marquardt begeistert aufgegriffen, er-probt und verbreitet. Heute ist sie Standard in der Fussreflex-Behandlung.

