

Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine alternative Diagnose- und Heilmethode, die unter anderem auf der Erkenntnis basiert, dass der Fuß in viele kleine Areale (Reflexzonen) aufgeteilt werden kann, die jeweils durch Nervenstränge mit einem Organ verbunden sind.

Beim ursprünglichen Barfuß gehen wurden die Reflexzonen am Fuß automatisch durch die Unebenheiten des Untergrunds behandelt. Erst seit der Mensch Schuhe trägt werden diese Zonen sehr stark vernachlässigt. Durch optimalen und gezielten Druck des Therapeuten auf die entsprechenden Akkupressurpunkte am Fuß können die inneren Organe beeinflusst und die Gesundheit des Körpers nachhaltig gefördert oder wieder hergestellt werden. Die allgemeinen Effekte der Fußreflexzonenmassage sind eine tiefe Entspannung, eine gesteigerte Durchblutung, die Stimulierung des Abwehrsystems und der Selbstheilungskräfte sowie eine positive Wirkung auf Geist und Seele. Darüber hinaus stimuliert sie die Nervenwege und die Muskelentspannung.