

Fußreflexzonenmassage nach Ingham

Bei der Fußreflexzonenmassage geht man davon aus, dass die Körperorgane und Körperbereiche auf bestimmten Arealen der **Füße** abgebildet sind. Die rechte Hälfte des Körpers ist dabei auf dem rechten Fuß repräsentiert und die linke Hälfte auf dem linken Fuß. Massiert man den Fußbereich, der mit einem bestimmten Organ in Verbindung steht, so soll dies eine positive Auswirkung auf jenes Organ haben, es wird durch die **Fußreflexzonenmassage** angeregt und gesundheitsfördernd beeinflusst. Ist die mit dem Organ zusammenhängende Fußstelle schmerzhaft, so deutet dies auf eine Krankheit innerhalb der entsprechenden Körperstelle hin. Die allgemeinen Effekte der Fußreflexzonenmassage sind Entspannung, eine gesteigerte Durchblutung, die **Stimulierung des Abwehrsystems** und der **Selbstheilungskräfte** sowie eine positive Wirkung auf Geist und Seele. Krankheitsfördernde beziehungsweise krankheitsbedingte Blockaden im Fluss der Lebensenergie sollen durch diese Massage aufgehoben werden können. Die Fußreflexzonenmassage gehört wegen der umfassenden Wirkung zu den **ganzheitlichen Therapieverfahren**. Wie bei anderen alternativen Heilmethoden kommt es auch bei der Fußreflexzonenmassage zunächst gelegentlich zu einer **Verschlimmerung der Symptome** der jeweils behandelten Krankheit (**Erstverschlechterung**).



Massiert wird bei der Fußreflexzonenmassage nicht nur die Fußsohle, sondern auch andere Teile des Fußes. Es werden spezielle Grifftechniken angewendet, die Stärke der Massage wird individuell an den Patienten angepasst werden. Die erste Behandlung einer Person dauert etwa eine Stunde, bei weiteren Anwendungen wird die Zeit verkürzt. Nach der Reflexzonenbehandlung sollte der Patient noch etwa eine Viertelstunde erholungsreich liegen. Die Fußreflexzonenmassage lässt sich auch mit verschiedenen anderen Heilmethoden kombinieren. Angewendet wird sie bei verschiedensten Beschwerden des Körpers.

Zu den Einsatzmöglichkeiten, zählen unter anderem Stress, Schmerzzustände, Schlafstörungen, Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden oder Stoffwechselerkrankungen.

Stimulierende Lebensenergie.