Reflexzonen

www.natuerlichschnelllaufen.com

Reflexzonen

Nutze die Verbindungen des Nervensystems

Zu den ältesten Heilmethoden gehört die Behandlung von Krankheiten durch Massage. Schon früh bemerkte man, dass die ***Wirkung einer Massage*** sich nicht nur auf den massierten Bereich beschränkt, sondern ***auch andere weiter entfernt liegende Körpergebiete und sogar innere Organe beeinflusst*** werden. Die Behandlung von Beschwerden über die Reflexzonen beruht genau auf dieser Beobachtung.

In China entwickelten sich daraus die Akupunktur und die Akupressur. Auch in Indien fand man schon früh eine Art Reflexzonentherapie. Bei den Ureinwohnern Amerikas war eine Behandlung über Reflexzonen ebenfalls seit langem bekannt. Das Wissen wurde sorgsam gehütet und mündlich von Generation zu Generation weitergegeben.

In Europa stammen erste Berichte über die ***Behandlung von Krankheiten und Beschwerden über die Reflexzonen aus dem 16. Jahrhundert***. So ist zum Beispiel vom Bildhauer Benvenuto Cellini (1500-1571) bekannt, dass er starke Schmerzen mit Druck auf Finger und Zehen behandelt hat.

Die Reflexzonentherapie nutzt das Wissen um die ***Nervenverbindungen zwischen inneren Organen, Haut- und Muskelbereichen***. Auf dieser Grundlage können innere Krankheiten reflektorisch von außen positiv beeinflusst und die Heilung unterstützt werden.

Inzwischen konnte die nervliche Verbindung über die Rückenmarkssegmente zwischen inneren Organen und Hautzonen nachgewiesen werden. Typisch sind zum Beispiel bei einer Angina pectoris das Ausstrahlen des Herzschmerzes in den linken Arm oder die in die rechte Schulter ausstrahlenden Gallenblasenschmerzen. Durch diesen Zusammenhang ist es auch möglich, in umgekehrter Richtung ***über die Hautzonen Einfluss auf innere Organe zu nehmen***.

Der englische ***Nervenarzt Sir Henry Head (1861-1940)*** erforschte dieses Phänomen. Es entstand eine Art Landkarte mit den heute ***„Headsche Zonen“*** genannten Hautbereichen, die bestimmten inneren Organen zugeordnet werden können.

Es gibt inzwischen noch einige weitere Reflexzonen-Systeme. Am bekanntesten und inzwischen als Therapiemethode etabliert ist die ***Fußreflexzonenmassage***.

Die amerikanische ***Masseurin Eunice Ingham*** übertrug als erste die Körperzonen auf den Fuß. ***Alle Körperteile und Organe finden sich in bestimmten Zonen am Fuß wieder*** und können durch Massage reflektorisch dort beeinflusst werden. Die Fußzonen können aber auch diagnostisch verwendet werden. Ist eine bestimmte Zone sehr druckschmerzhaft, gibt dies einen Hinweis auf Funktionsstörungen im zugeordneten Organbereich.

Da man seine Füße in der Regel gut selbst erreichen kann, eignet sich vor allem die Fußreflexzonenmassage sehr gut als Selbsthilfemethode ***zur Gesundheitsvorsorge und zur Unterstützung des eigenen Körpers bei leichten Beschwerden***. Aber auch bei Krankheiten oder Verletzungen, für die eine ärztliche oder therapeutische Unterstützung nötig

ist, kann ein leichtes Massieren der entsprechenden Reflexzone den Heilungsprozess positiv beeinflussen.

Anwendungsempfehlungen

Wenn zu den eigenen Beschwerden eine gut erreichbare Körperzone gehört, ist es sinnvoll, sowohl die Körper- als auch die Fußreflexzonen zu behandeln.

Für die Dauer und die Häufigkeit einer Reflexzonenmassage gibt es keine festen Regeln. Es ist immer wichtig, dass Du ***auf Deine individuellen Reaktionen achtest***.

Grundsätzlich kannst Du aber ***mit zwei Behandlungen à 10 Minuten täglich beginnen***. Es bietet sich an, direkt morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen, wenn Du relativ entspannt bist, die Reflexzonen zu massieren.

Bei akuten heftigen Beschwerden hat sich die wiederholte Reflexzonenbehandlung im Abstand von 1 bis 2 Stunden bewährt. ***Blockaden können auf diese Weise beseitigt und die Selbstheilungskräfte angeregt werden***.

Wichtig ist bei der Selbstbehandlung, eine möglichst ***bequeme und entspannte Sitzposition*** zu wählen. Für eine Fußreflexzonenmassge legst Du am besten den Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beins, damit Du die Reflexzonen gut überblicken und mühelos mit Deinen Händen erreichen kannst.

Während Du die eine Hand als Stütze für den Fuß nimmst, verwendest Du zur Behandlung am besten den Daumen der anderen Hand. Dieser ist am beweglichsten, und Du kannst gut sowohl massieren als auch Druck ausüben.

Den Daumen legst Du auf die zu den Beschwerden passende Reflexzone auf. In einer ***rhythmischen, leicht kreisenden***

Bewegung erhöhst Du vorsichtig den Druck, um dann wieder nachzulassen. In der Regel merkst Du, wenn eine Reflexzone angespannt und schmerzhaft ist. Der Druck darf nur so dosiert werden, dass der Schmerz gut auszuhalten ist, da es sonst zu Überreaktionen kommen kann. Dem Schmerz auszuweichen, ist jedoch auch nicht sinnvoll, da damit keine Wirkung eintreten kann. Auf jeden Fall ist ***immer Dein eigenes Empfinden der Maßstab für die Intensität der Behandlung***.

Meist merkst Du schon im Verlauf der Massage der Fußreflexzonen, dass die Anspannung in der Reflexzone nachlässt und der Schmerz weniger wird. Das Gleiche geschieht durch die reflektorische Wirkung an der eigentlichen Problemstelle im Körper.