

Fußmassage

»Sind die Füße entspannt, ist der Körper entspannt«

Ein Partner liegt auf einer bequemen Unterlage, der andere sitzt daneben und massiert.

1. Kontakt aufnehmen:
Mit je einer Hand je einen Fuß halten - insbesondere an der Fußsohle, und so Kontakt zum Partner aufnehmen.
Dauer: solange bis ein gutes Gefühl für Kontakt entsteht.
2. Mit beiden Händen einen Fuß am Sprunggelenk greifen und schüttelnd lockern. Wichtig dabei: hsl. den Fuß schütteln und nicht das ganze Bein. Die Schüttelbewegung kommt hsl. aus Handgelenk / Unterarm / Ellbogen und nicht aus den Schultern.
3. Den Fuß kneten und massieren auf der Ober- und Unterseite. Dabei den Fuß in sich auch biegen - vor der Schmerzgrenze aufhören.
4. Auf der Fußsohle in einer Linie von der sprudelnden Quelle (N1) zur Ferse mit den Fingerknöcheln kräftig hin und her reiben.
5. Die Fußinnenkante reiben und leicht drücken (hier befindet sich nach der Reflexzonentheorie die Wirbelsäule (große Zehe = Kopf).
6. Die Achillessehne an das Bein drücken und wieder loslassen - mehrmals.
7. Um die Knöchel herum streichen - innen und außen.
8. Die Zehen massieren und ausstreichen, ggf. auch die Zwischenräume.
9. Zum Schluß nochmals die Füße halten zum Beruhigen. Dann langsam den Kontakt lösen.
10. Der /die Massierte bleibt noch einige Zeit liegen und spürt dem Ganzen nach.



Sandra Eckstein

Weidemannsgasse 5, 74078 Heilbronn

www.tai-chi-heilbronn.de