

# FUSSREFLEXZONENTHERAPIE in der ATEMTHERAPIE

Während wir alle anderen Strukturen und Organe, einschließlich des Gehirns, mit anderen Geschöpfen teilen, ist unser Fußgewölbe einmaliger Garant unserer Aufrichtigkeit. Dennoch erhält es zu wenig Aufmerksamkeit.

Es wird nach unten ins Dunkle, Unterbewusste gedrängt. Nach dem Gesetz „Wie oben, so unten“ ist auf den Fußsohlen nochmals der ganze Mensch in Form von Reflexzonen abgebildet, wobei die Zonen des Kopfes im Bereich der Zehen liegen.

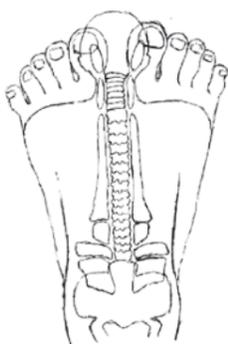
Es ist anzunehmen, dass das Einzwängen des Fußes in zu enge Schuhe ein Faktor für die rasante Zunahme von Kopfschmerzen ist. In sog. primitiven Kulturen, wo man sich ausschließlich barfuß bewegt, sind Kopfschmerzen ebenso unbekannt wie die Sitte, sich den Kopf zu zerbrechen oder mit ihm gegen die Wand zu rennen.

Die Ursprünge der Reflexzonenlehre gehen weit zurück. Im Gegensatz zur Akupunktur sind keine genauen schriftlichen Überlieferungen bekannt. Sicher ist, dass die Reflexzonenmassage zu den Erfahrungsheilmethoden gehört und seit Jahrhunderten einen festen Platz in diesem Bereich hat.

In Mittel- und Nordamerika gab es einige Indianerstämme, die ihre Kranken über die Reflexzonen behandelten. Die zentrale Wertschätzung der Füße für den Lebensweg eines Menschen – auch in kranken Tagen – entsprach diesen die Naturgesetze verehrenden Stämmen vermutlich besonders.

Im Jahr 1917 veröffentlichte der amerikanische Arzt Dr. William Fitzgerald sein Buch „Zone Therapy“ und formulierte damit die Grundlagen für die Wiederentdeckung der Reflexzonenphilosophie. Eunice Ingham publizierte 1938 das Buch „Stories the feet can tell“. Bald darauf folgte „Stories the feet have told“. In diesen Büchern dokumentiert die Masseurin Erfahrungen und spezielle Behandlungstechniken, die sie entwickelt hat.

**Mensch im Fuß** Die Füße stellen ein energetisches Abbild des Menschen dar. Sie informieren uns über die energetische Balance und Konstitution. Krankheitsdispositionen werden über neurophysiologische Mechanismen auf den Fuß projiziert. Der Fuß speichert alle Prozesse eines Lebens. Er speichert sie als



Stresspotenzen im Gewebe ab, und jedes Mal, wenn der Mensch bestimmte Positionen einnimmt oder in bestimmte Situationen kommt, werden diese wieder unbewusst aktiviert.

Die Füße und ihre Reflexzonen wirken ebenfalls als Katalysatoren, die physiologische Prozesse anregen und mitsteuern. Dies geschieht auf natürliche Art und Weise beim Barfußlaufen oder während einer Reflexzonenmassage nach den fünf Elementen. Die Füße sind dem Cockpit eines Flugzeugs vergleichbar: Man kann über sie Krankheiten sowohl steuern als auch beobachten.

Immer mehr gelange ich zu der Erkenntnis, dass die Fußreflexzonen Stress abspeichern, der durch das gezielte Stimulieren der Zonen reaktiviert wird. Sie laden sozusagen Stresspotenzen während der Behandlung herunter.

Kann der Organismus den gesetzten Impuls nicht integrieren, reagiert er mit einer vegetativen Entgleisung. Hier sind Balancegriffe zur Harmonisierung angezeigt. Für den Erfolg der Behandlung ist es wichtig, das Bewusstsein des Patienten weg von Krankheit und Symptomen und hin zu Entspannung und Regeneration zu lenken. Die einzigartige Möglichkeit der Reflexzonenmassage nach den fünf Elementen besteht darin, dass die Menschen sich ihren Wurzeln nähern und in ihrer Eigenwahrnehmung geschult werden. Wir gewinnen über die Behandlung Einsicht in die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele und erleben uns in unserer faszinierenden Einzigartigkeit.

**Die Atmung** Gerda Boysen, die Begründerin der Biodynamik, betont in ihren Werken immer wieder die Wichtigkeit des

Atemsystems. Sie bezeichnet das Zwerchfell als Tor zum Unbewussten. Beobachten Sie einmal die Atmung psychisch belasteter Patienten. Es scheint, als ende der Atemvorgang unter dem Sternum. Eine gute Atmung steht in engem Zusammenhang mit der Verdauung. Beim tiefen Einatmen massiert das Zwerchfell die Eingeweide. Dadurch werden auch die Därme stimuliert.

Das Zwerchfell ist mit sehnigen Fäden an der Lendenwirbelsäule befestigt. Dadurch beeinflusst die Atmung die Dynamik der Wirbelsäule. Ganzheitliche Wirbelsäulentherapie sollte immer auch atemtherapeutische Elemente beinhalten. Gerade in unserer Arbeit in der Reflexzonenmassage können wir der Atmung nicht genug Beachtung schenken. „Richtige Atmung“ wird durch eine gelöste Brust und Rippenmuskulatur sowie einem entspannten

Zwerchfell ermöglicht. Eine weitere Voraussetzung für eine dynamische und erfüllende Atmung sind balancierte Bauch-, Becken- und Nackenmuskeln.

Eine dynamische Atmung steht in engem Zusammenhang mit einer dynamischen Haltung und einer gelösten, flexiblen Muskulatur. Dadurch wird die Funktion der inneren Organe und des Stoffwechsels angeregt. Im psychischen Bereich kann ich immer wieder beobachten, wie eine balancierte Atmung zu mehr Offenheit und Toleranz zu mir selbst und zu meinem Gegenüber verhilft. Außerdem führt eine gute Atmung zur Entsäuerung des Organismus, da wir Kohlendioxid ausatmen und Sauerstoff einatmen.

Atmen wir durch die Nase tief ein und wieder aus, aktiviert dies den Energiepegel des gesamten Systems.

Atmen wir durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus, bringt dies dem System einen „Energiekick“. Das Energieniveau steigt an.

Eine reine Mundatmung hält das Energieniveau auf einer niedrigen Stufe aufrecht.

Das Einatmen durch den Mund und das Ausatmen durch die Nase entspannt und senkt das Energieniveau im Körper.

Gerade Angstpatienten und Menschen mit einer zentralen Hypertonie profitieren sehr von der Arbeit mit den Fußreflexzonen. Aber auch Menschen, die ihre Sprache täglich verstärkt einsetzen, profitieren von gezielter Atem- und Reflexarbeit. Menschen, die dauerhaft geistig arbeiten, neigen dazu, die Atmung anzuhalten, auch hier können gezielte Atemübungen zu neuer Energie führen. In der Praxis konnte ich beobachten, dass Kinder mit Lernproblemen oftmals auch Schwierigkeiten mit der erfüllenden Atmung haben und eher kurzatmig atmen.

## Das Metallelement

*Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt. Friedrich Wilhelm Nietzsche*

In der chinesischen Medizin wird die Lunge dem Metallelement zugeordnet, das Partnerorgan ist der Dickdarmmeridian. Die Metallenergie hilft uns, Altes loszulassen und bereitet die nächsten Schritte vor. In dieser Phase lernen wir, unseren eigenen Rhythmus zu finden und loszulassen, was unsere Weiterentwicklung behindert. Die Lunge nimmt das himmlische Chi auf und ist aufgrund dieser Funktion ein sehr spirituelles Organ. Ein starkes Lungen-Chi gewährleistet tiefe Ein- und Ausatmung. Nach chinesischer Vorstellung gibt die Lunge der Körperseele ein Zuhause. Dies garantiert eine vitale Immunfunktion. Auf psychischer Ebene schützt uns die Lungenseele vor Angriffen von Außen. Ein kräftiges Lungen-Chi gibt uns die Fähigkeit, gut Nähe und Distanz halten zu können.

Der Dickdarm nimmt die transformierte Nahrung und Flüssigkeit aus dem Dünndarm auf, resorbiert Nahrungsbestandteile und scheidet die nicht mehr verwertbaren Anteile aus. Auf geistiger und emotionaler Ebene entscheidet der Dickdarm, was losgelassen werden kann. Ist seine Energie nicht in Balance, klammern wir uns an Lebensumstände, die schon lange nicht mehr gut für uns sind.

**Die Lunge in der chinesischen Medizin und ihre Auswirkung auf die Reflexzonenmassage** Die Lungen empfangen unser nachgeburtliches Chi. Dies geschieht durch die Aufnahme des Chi des Himmels mit der Verbindung des Chi der Erde (Dickdarmmeridian). Diese Energie-

form verleiht uns Vitalität und Flexibilität. Der Lungenmeridian wird auch als zartester Meridian bezeichnet, da er sehr anfällig für äußere pathogene Faktoren ist. Dies ist der Grund, warum die Lunge bei vielen Erkrankungen mitbetroffen ist. Der Lungenmeridian balanciert das Innen mit dem Außen, unterstützt Grenzen zu setzen, sorgt für Rhythmus und Struktur. Ist das Lungen-Chi geschwächt, sind wir nicht mehr in der Lage, uns körperlich und psychisch zu schützen. Wir sind anfälliger für Infektionskrankheiten, negative Gedanken und Gefühle. Oftmals können wir nicht mehr unterscheiden, ob die Gefühle zu uns gehören oder zu unserem Gegenüber. Dieser Zusammenhang verdeutlicht sehr schön den Einfluss der Lunge und Atmung auf das Immunsystem.

In der chinesischen Medizin stehen die Lungen im engen Zusammenhang zu unserer Spiritualität, wahrzunehmen, dass wir ein Teil des großen Ganzen sind. Das himmlische Chi schenkt uns Inspiration und Zugang zu unserer Bestimmung im Leben. Ist das Lungen-Chi schwach, fühlen wir uns schwach und kompensieren unsere Sinnsuche über die Beschäftigung mit materiellen Gütern. Auch haben wir Schwierigkeiten, unsere Bestimmung im Leben zu finden.

Die Lunge beheimatet die Körperseele „Po“, diese sorgt für motorische Beweglichkeit, Gleichgewichtsregulierung und Koordination beider Körperhälften. Alle Bewegungsprogramme und Aktivitäten fördern die Entwicklung von Po und steigern das Körperbewusstsein. Po kräftigt unser Selbstbewusstsein und hilft uns auch in konfliktreichen Situationen, innere Stärke aufrechtzuerhalten. Wir können gut mit Kritik umgehen und adäquat auf emotionale Angriffe reagieren. Po stärkt die Sinneswahrnehmung und hilft, die Eindrücke aus der Umwelt rasch zu integrieren und angemessen darauf zu reagieren.

## Folgende Herausforderungen, Konflikte und Widersprüche lassen sich herauslesen

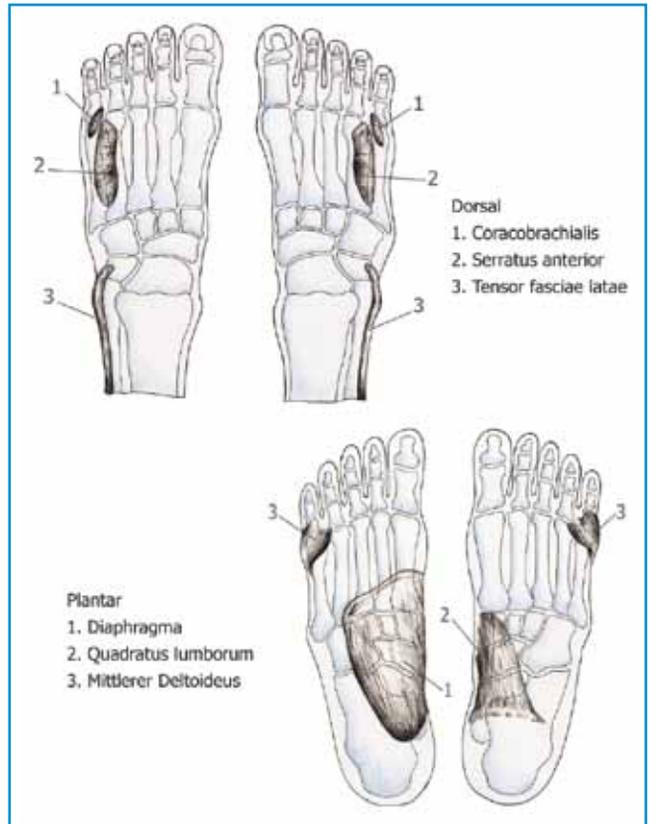
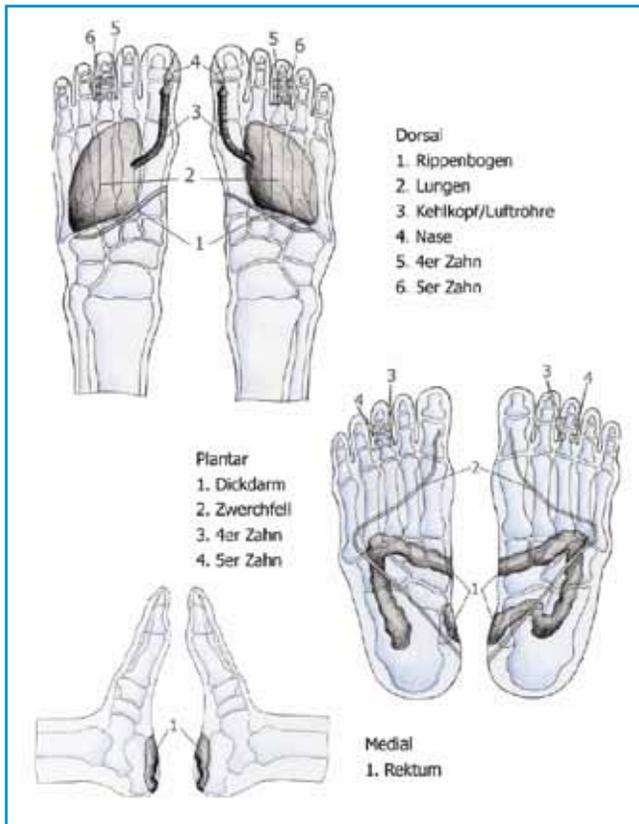
- an materiellen Dingen haften – unabhängig sein
- inspiriert – apathisch
- spontan – zwanghaft
- autoritär – liebevoll
- Ganzheitserlebnis – Depression
- verletzlich – rigide

## Aufgaben des Hauptorgans Lunge

Die Lunge hat eine enge Verbindung zum Herzen und ist besonders anfällig für schädliche Einflüsse von Außen. Über die Lungen



© VRD - Fotolia.com



nehmen wir das himmlische Chi auf, das unser Überleben garantiert. Die Lungen verwandeln dieses himmlische Chi, sodass es in unseren Körper integriert werden kann. Eine gesunde Lunge garantiert ein gesundes Immunsystem. Des Weiteren hat sie Einfluss auf den Wasserhaushalt. Bei unbalancierter Lungenfunktion neigt der Körper zu Ödembildung im Oberkörper. Durch das Atemsystem treten wir in Kontakt mit unserer Umwelt und verbinden unser Inneres mit dem Äußeren. Zentrale Themen sind „Loslassen“ und „Verbinden“. In der chinesischen Medizin wird der Lunge die Emotion Trauer zugeordnet, Trauer als Gefühl von Verlust und Abschied.

- Die Lungen regieren die Haut, sie schließen und öffnen die Poren.
- Die Lungen kontrollieren das Körperhaar.

### Lungendysbalance zeigt sich in

- Müdigkeit
- Atemnot
- Leiser Stimme
- Atemwegserkrankungen
- Kälteempfindlichkeit
- Allergien
- Asthma bronchiale
- Chronischer Bronchitis
- Melancholie
- Depression
- Schwachem Immunsystem

**Aufgaben des Hauptorgans Dickdarm** Der Dickdarm ist für die Aufnahme des Speisebreis zuständig, der vom Dünndarm kommt. Der Dickdarm trennt die ankommenden Flüssigkeiten ab und schickt diese zur Blase. Auf emotionaler Ebene ist er mit den Themen „Loslassen“ und „Ausscheiden“ assoziiert. Dickdarmenergie ermöglicht das Ausscheiden von Abfallstoffen über die Haut und den Darm. Er löst damit auch energetische Stagnation auf und bringt das gesamte Energiesystem in Balance.

### Dickdarmdysbalance zeigt sich in

- Neigung zu Erkältungskrankheiten
- Nebenhöhlenentzündungen
- Kopfschmerzen
- Verstopfungen oder Durchfall
- Hämorrhoiden
- Unfähigkeit, Begonnenes zu beenden
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

### Die Welle, der Lösungsgriff für die Lungen

Der Daumen fixiert auf der plantaren Seite das Köpfchen des ersten Mittelfußknochens, der andere Daumen das Köpfchen des zweiten Mittelfußknochens. Die übrigen Finger ruhen dorsal auf dem ersten und zweiten Strahl.

Beginnen Sie eine gegenläufige Wellenbewegung, sodass Sie praktisch Mfk 1 gegen Mfk 2 verschieben. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Welle frei und beweglich rollt, wechseln Sie zu Mfk 2 und 3 u.s.w.

Nachdem Sie so die Köpfchen gelöst haben, können Sie etwas weiter proximal die Strahlen der Mittelfußknochen lösen.



**Fazit** Durch das sanfte Massieren der Reflexzonen des Metallelementes erreichen wir eine bessere Durchblutung und Aktivierung der inneren Organe. Bei unseren Patienten können wir eine Vertiefung der Atmung beobachten und eine parasympathische Aktivierung. Auch emotionale Stauungen werden sanft in Balance gebracht. Verbinden wir die Massage mit gezielten Atemübungen, wie oben beschrieben, wird dieser Prozess noch intensiviert und beschleunigt. Massieren Sie zusätzlich die Reflexzonen der Wirbelsäule, an der Innenkante des Fußes stellt diese Form der Behandlung auch eine intensive Wirbelsäulenarbeit dar.

### Stephan Heinz

Heilpraktiker für Psychotherapie, Ergotherapeut

StephanHeinz@gmx.de



### Literatur

Stephan Heinz: Lehrbuch Fußreflexzonen-therapie, Fußreflexzonen-therapie nach den fünf Elementen, BOD Verlag

Stephan Heinz: Orthoreflex nach Stephan Heinz, BOD Verlag