

# Körper und Gesundheit berühren ...

## Massagen, Akupressur & Co.

BERICHT **ULRIKE ROSSMANN** ABBILDUNGEN **4T WERBEAGENTUR**

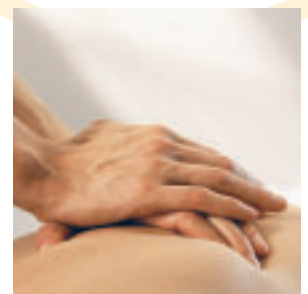
Ob wir uns den Ellenbogen gestoßen oder aber Kopfschmerzen haben: Unwillkürlich reiben wir den so genannten locus dolendi, die Teile unseres Körpers, die schmerzen. Zusätzlich versorgen wir verletzte Stellen noch mit Wärme in Form von Heizkissen oder Wärmflasche oder mit Kälte (Coolpaks) und mit den entsprechenden Salben oder anderen Hausmitteln zum Einreiben.

**W**ie lässt sich nun die unwillkürliche Berührung des Alltags gesundheitsfördernd in unser Leben integrieren? Fußreflexzonenmassage und Akupressur bieten die Möglichkeit, sich selbst, aber auch andere zu behandeln.

### Hilft schnell: Akupressur

Die Akupressur (lat.: acus = Nadel, pressus = Druck) entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. Die Grund-

lage dieser Behandlungsart ist, dass der Körper des Menschen von Energieleitbahnen, den so genannten Meridianen, durchzogen ist. Auf diesen Meridianen liegen Punkte, denen die Chinesen eine jeweils spezielle Wirkung auf Strukturen im menschlichen Organismus zuordnen. Durch das Nadeln (Akupunktur) bzw. Reiben oder Drücken (Akupressur) der entsprechenden Punkte wird die Energie in den Energieleitbahnen verteilt und die Beschwerden können abklingen.





#### KONTAKT

**ULRIKE ROSSMANN**  
HEILKPRÄKTIKERIN  
IN HAMBURG UND BERLIN  
TELEFON 0174/5171551  
ULRIKE-ROSSMANN@  
T-ONLINE.DE  
WWW.NATURHEILPRAXIS-  
ROSSMANN.DE

### Leicht zu erlernen: Fußreflexzonen- massage

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Grundlage, dass der Mensch aus reflektorischen Längsschnitten besteht, die alle Reflexpunkte in den Füßen haben. An unseren Füßen befinden sich also wie auf einer Landkarte Reflexzonen für alle inneren Strukturen: Vom Gehirn über die Wirbelsäule bis zu allen inneren Organen. Durch die Behandlung der entsprechenden Reflexzonen werden Nervenimpulse ausgesendet und erreichen so das zugeordnete Organ, um dort die Energie wieder zum Fließen und schließlich ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Wissen ist altes Volkswissen der Chinesen, aber auch der Indianer, das von dem Naturwissenschaftler und Arzt Dr. Fitzgerald in unsere Zeit überliefert wurde.

Beide Methoden lassen sich relativ leicht erlernen und es sind keine Hilfsmittel notwendig. Viele Volkshochschulen bieten entsprechende Kurse an und Fachliteratur steht in Hülle und Fülle zur Verfügung. Nützlich ist, dass sich rasch eine lindernde Wirkung einstellt, die bis zur Beseitigung der entsprechenden Alltagsbeschwerden führen kann. Zusätzlich werden mit diesen Methoden die Selbstheilungskräfte angeregt und in vielen Fällen auch dem seelischen Gleichgewicht geholfen.

### Massagen und ihre Wirkung

Eine weitere Möglichkeit der Heilung besteht in der Massage. Unter Massage versteht man ganz allgemein eine Behandlung des Gewebes und der Muskeln durch Zug- und Druckreize. Hier gibt es unendlich viele verschiedene Formen. Die Hauptwirkungen dieser Massagen sind aber ähnlich:

- › Lockerung des Bindegewebes und der Muskulatur
- › Anregung der Blutzirkulation in der Haut

- › Anregung der Zirkulation der Körperflüssigkeiten (z.B. Lymphe)
- › Unterstützung der Beweglichkeit
- › Mobilisation von Gelenken
- › Verbesserung der Körperwahrnehmung

### Shiatsu bringt die Lebensenergie ins Gleichgewicht

Eine Methode ist die Shiatsu-Massage, die sich in Japan entwickelt hat. Wie bei der Akupressur bilden hier das Energieleitbahnsystem der traditionellen chinesischen Medizin und westliche Massage-techniken die Grundlage. Shiatsu wird auf einer Matte auf dem Boden durchgeführt. Eine Behandlung dauert zirka 45 bis 60 Minuten. Der Behandelte liegt in bequemer Kleidung auf dem Bauch, Rücken oder in der Seitenlage und hat die Augen geschlossen.

Nach einer Diagnose, zum Beispiel am Bauch oder am Rücken, setzt der Shiatsu-Praktiker den Körper, also Hände, Daumen, Finger, Unterarme, Knie oder Füße ein, um die Energieleitbahnen zu behandeln und so die Lebensenergie (chin.: Ki) nach den individuellen Bedürfnissen wieder in Fluss und ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn dies vollständig gelingt, befinden sich Körper, Geist und Seele nach der Behandlung in Ruhe und innerem Ausgleich.

### Massagen entspannen und sensibilisieren

Egal für welche Methode Sie sich entscheiden, Sie werden Ihren eigenen Körper und den Ihres Gegenübers auf eine ganz andere, einfühlsame Art und Weise kennenlernen. ■

#### BUCHTIPPS & WEITERE INFOS

##### › REFLEXZONENMASSAGE – MIT HAND UND FUSS ZU MEHR ENERGIE

GU VERLAG  
ISBN 3-7742-4262-3

##### › AKUPRESSUR – HEILUNG AUF DEN PUNKT GEBRACHT

GU VERLAG  
ISBN 3-7742-1479-4

##### › SHIATSU FÜR ANFÄNGER WILFRIED RAPPENEGGER GOLDMANN-VERLAG ISBN 3-442-13596-6

##### › GSD GESELLSCHAFT SHIATSU DEUTSCHLAND WWW.SHIATSU-GSD.DE