



Foto: Fotolia/karelnoppe

Das Rückgrat am Fuß

An der Innenkante des Fußes befinden sich die Reflexzonen für die Wirbelsäule. Eine behutsame Massage mit ausgesuchten Edelsteinen kann hier sehr wohltuend sein.

Die Füße sind Bücher des Lebens und Spiegel des Menschen, den wir behandeln dürfen. Ein Buch wird sich Ihnen erst dann erschließen, wenn Sie die Sprache verstehen, in der es geschrieben wurde. Wenn uns das nicht gelingt, dann sind wir auch nicht in der Lage zu erkennen, dass es bei der Behandlung und Pflege des menschlichen Fußes weitaus

mehr zu entdecken gibt als Hühneraugen und Schwielen. Vor 30 Jahren absolvierte ich als junge Kosmetikerin und Fußpflegerin viele Seminare rund um den Fuß. Sie alle boten gute Ansätze, doch es fehlte mir dabei immer etwas Wesentliches: Das „Lesen“ der Füße. Schließlich fand ich eine Lehrerin, die ich aufgrund ihrer langjährigen Berufspraxis als eine begnadete „Fußlese-

rin“ empfand. Zwei Jahre lang unterrichtete sie mich privat in Reflexologie und erzählte mir dabei Geschichten vom Leben und von den Füßen. Erst jetzt begann ich zu ahnen und zu lernen, was hier alles bewegt werden kann. So vertiefte ich mich in meine Arbeit und entwickelte schließlich auf der Basis meiner beruflichen Erfahrung eine eigene Fuß-Behandlung.

Harmonisierte Füße

In mein Konzept „Wellness am Fuß“ habe ich die Anwendung von Edelsteinen und Klang integriert. Es sieht zudem eine bestimmte Reihenfolge von Griffen vor, die Sie mit

einem Edelsteingriffel oder alternativ auch mit Ihren Fingern ausführen können. Sie folgen dabei einer Linie mit Reflexpunkten, die jeweils an der Innenseite der Füße verläuft. Ihre Ausprägung gleicht der Kontur der menschlichen Wirbelsäule (siehe Kasten Seite 16). Bei der Ausarbeitung dieses edelsteinbasierten Treatments wurde ich von der pränatalen Fußmassage des Fußreflexzonentherapeuten Robert St. John (1914-1996) inspiriert – eine Methode, die er später auch unter der Bezeichnung „Metamorphosis“ führte. Sein Schüler Gaston Saint-Pierre (1940-2011) entwickelte die Technik seines Lehrers schließlich weiter und nannte seine Behandlungsweise „Metamorphische Methode“. St. John fand heraus, dass durch die Berührung bestimmter Reflexpunkte an den Füßen, Händen und am Kopf Blockaden gelöst und die Lebensenergie dadurch wieder in Fluss gebracht werden konnten. Seine Griffe an den Händen und am Schädel lasse ich hier jedoch ganz bewusst weg und konzentriere mich ausschließlich auf seine Arbeit am Fuß.

Lebensenergie im Fluss

Robert St. John war zu der Erkenntnis gelangt, dass sich hinter den bei Menschen immer wiederkehrenden, einschränkenden Mustern etwas Tiefergehendes verbergen musste. Besonders die Berührung der an den Füßen befindlichen Reflexpunkte der Wirbelsäule sollte seiner Ansicht nach dabei unterstützen, hemmende Lebensmuster loszulassen, die sich womöglich schon von der Zeugung bis hin zur Geburt, d. h. in der pränatalen Phase, ausgebildet haben. Meist unbewusst prägen diese Muster unser Selbstwertgefühl, unser Durchsetzungsvermögen und unsere Kraft. Werden diese „Störstellen“ durch die

pränatale Massage am Fuß harmonisiert, dann soll das den Zugang zum eigenen Lebenspotenzial begünstigen. Die Griffe an den Reflexpunkten der Wirbelsäule sind ein guter Einstieg in diese Art der energetischen Fuß-Arbeit. Diese lassen sich in jede von Ihnen erlernte Fußmassage integrieren. Ihre Kunden werden diese Griffe an der Fußinnenkante als wohltuend empfinden, sich während der Massage tief entspannen und loslassen. Voraussetzung sind dabei nicht nur Ruhe

und eine entschleunigte Vorgehensweise, auch eine innere geistige Haltung von Achtsamkeit und Wohlwollen ist unerlässlich.

Einfach zum Wohlfühlen

Da meine Absolventen in der Regel weder Heilpraktiker noch Psychotherapeuten sind, möchte ich an dieser Stelle betonen, dass die Abgrenzung zur therapeutischen und heilerischen Arbeit wichtig ist. Sie können die von mir entwickelte „Well-

Geeignete Minerale

Die sieben folgenden Edelsteine empfehlen sich für die „Wellness am Fuß“-Behandlung. Bei der Wahl des Edelsteins sollten Sie den Kunden einbinden und auf seine individuellen Bedürfnisse eingehen. Lassen Sie ihn z. B. den Stein oder das Massage-Öl aussuchen.

- **Rosenquarz:** Er symbolisiert die Lebensfreude und soll sowohl für die Vitalisierung als auch für die Durchblutung förderlich sein.
- **Achat:** Dieser Stein soll Geborgenheit vermitteln. Er kann zur Anwendung kommen, wenn man sich z. B. „die Decke über den Kopf ziehen möchte“.
- **Ozeanchalcedon:** Das Mineral gilt als Stein der Regeneration. Er soll Kraft spenden, zur Rekonvaleszenz beitragen und das Immunsystem stärken.
- **Aventurin:** Der Anti-Stress-Stein soll die Entspannung begünstigen.
- **Magnetit:** Wenn „die Nerven blank liegen“, soll er für mehr Gelassenheit sorgen.
- **Sodalith:** Wenn die Energieströme ins Stocken geraten, soll er helfen, dass diese wieder ins Fließen kommen.
- **Fluorit:** Dieser mineralische „Jungbrunnen“ kommt zum Einsatz, wenn es um das Thema Detox geht.



ness am Fuß“-Massage in Ihrer Fußpflege-Praxis jedoch als Erlebnis-Behandlung zur Entspannung und Harmonisierung anbieten und werden dafür sicherlich viele positive Rückmeldungen von Ihren Kunden bekommen.

Die Möglichkeiten, die sich im Rahmen meiner „Wellness am Fuß“-Behandlung ergeben, veranschauliche ich in meinen Schulungen gerne schematisch in Form eines Regen-

bogens. Dieser setzt sich aus den folgenden sieben verschiedenfarbigen „Regenbogen-Brücken“ zusammen:

■ **Sichtbefund:** Hierbei geht es um das „Lesen“ der Füße.

■ **Rhythmus:** Wichtig für die Massage sind gleichmäßige, wiederkehrende Bewegungen. In diese Arbeit können durchaus auch anthroposophische Prinzipien einfließen.

■ **Faszien:** Das Beheben von Blockaden wird während der Massage

durch das Lösen von Verklebungen im Bindegewebe begünstigt.

■ **Duft und Pflanzen:** Wohltuend und förderlich ist der Einsatz von ätherischen Ölen als Zusatz in Massage-Ölen und Kräutern – etwa in Form von Kräuterstempeln.

■ **Reflexzonen und Meridiane:** Im Vordergrund stehen hier das Aufspüren und die Harmonisierung von Störfeldern.

■ **Edelsteine und Klang:** Die Ver-

Entlang der blauen Innenbahn: der Behandlungsablauf

Nach dem sorgfältigen Sichtbefund folgt zunächst ein Fußbad. Im dritten Schritt werden die Gelenke bewegt und der Fuß jeweils sanft geknetet. Dieser Lockerung schließt sich das behutsame Dehnen der Muskeln, Sehnen und Bänder an. Danach tragen Sie ein passendes Edelstein-Öl oder naturbasiertes Massage-

Öl auf den Fuß auf. Die spezielle Reflex-Massage erfolgt dann auf einer wirbelsäulenähnlichen Linie entlang der Fußinnenseite. Sie entspricht den dunkelblauen Bahnen in der Grafik. Die Massage beginnt oben an der großen Zehe mit dem Reflexpunkt für die Halswirbelsäule, verläuft absteigend über Brust- und Lendenwirbelsäule bis hin zum Druckpunkt für das Kreuzbein an der Ferse. Mit einem Edelsteingriffel oder alternativ mit

dem Finger gleiten Sie von der obersten Stelle der großen Zehe bis hin zum Beginn der Wirbelsäule. Von dort aus führen Sie Griffel oder Finger mit einer langsamen, fließenden Bewegung über den Bereich, der der Wirbelsäule entspricht. Lassen Sie diese Bewegung ganz unten am Ende der Fußinnenkante auslaufen, auch dort, wo in der Zeichnung keine Wirbelsäule mehr eingezeichnet ist. Wiederholen Sie diese Streichung siebenmal. Führen Sie nun den Griff-

fel in der Lemniskate – dem Unendlichkeitszeichen in Form einer liegenden Acht – über die Abschnitte der imaginierten Wirbelsäulenlinie an der Fußinnenseite. Sie arbeiten dabei nicht punktuell auf den jeweiligen Reflexzonen, sondern Sie umfahren quasi jeden einzelnen Wirbelsäulenbereich

mit dieser Bewegung. Anschließend führen Sie den Griffel nochmals wie zu Beginn der Massage mit ganz sanftem Druck an dem Bereich entlang und achten dabei auf Stellen, an denen der Griffel „kleben“ bleibt. Fokussieren Sie diese Stellen und versuchen Sie, diese mit hauchartigen Bewegungen zu lösen. Wenn der Griffel dann weitergleitet, führen Sie ihn bis zum nächsten Widerstand und lösen Sie auch diese Blockade ganz sanft. Streichen Sie dann die

gesamte Bahn an der Innenkante des Fußes dreimal mit der eingangs praktizierten sanft fließenden Bewegung aus. Beenden Sie die Behandlung mit der Wiederholung der Schritte 3 und 4. Sie können diese imaginierte Wirbelsäulenlinie selbstverständlich auch in Ihrer eigenen Technik massieren. Bei der Variante mit den Edelsteingriffeln hingegen können Sie auf individuelle Wünsche des Kunden eingehen und ihn den Stein oder das Massage-Öl auswählen lassen.

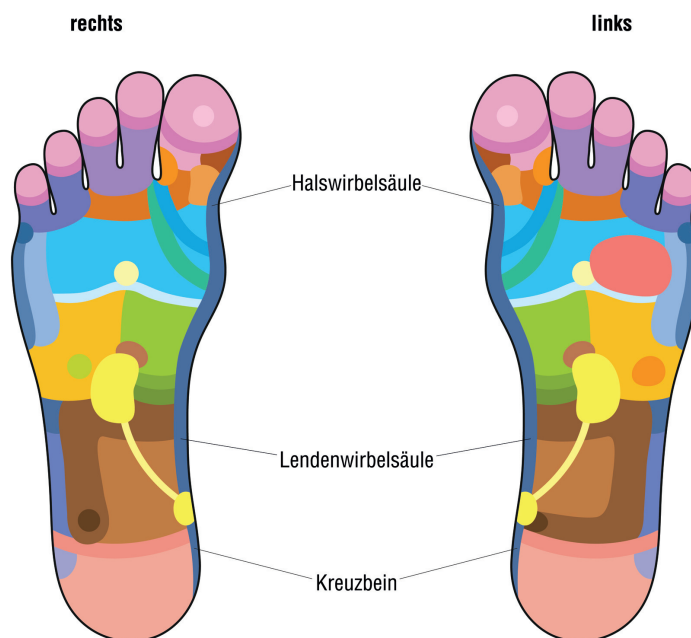


Foto: Fotolia/Peter Hermes Furlan

Gut bei der Geburt

Die **Metamorphische Methode** wird mitunter auch von Hebammen während des Geburtsvorganges durchgeführt. Sie soll das Becken der Gebärenden lockern und die Öffnung des Muttermundes fördern. Die Fußmassage wird aber nur in der Wehenpause durchgeführt und dauert etwa fünf Minuten pro Fuß. Die Frauen empfinden es auch als entspannend, wenn ihre großen Zehen von der Geburtshelferin oder dem Partner sanft gehalten werden. Wohltuend ist für die werdende Mutter zudem, wenn ihre beiden kleinen Zehen am Akupunkturpunkt für die Blase unterhalb des Nagels gehalten und behutsam geschüttelt werden.



wendung von Stimmgabeln, Klangschalen oder Edelsteingriffeln kann die Wirkung der Massage-Behandlung intensivieren.

■ **Energetische Arbeit:** Unterstützen kann hierbei das Einbeziehen von Chakren oder manuellen Impulsen aus der Cranio-Sacral-Therapie, welche die Eigenregulierung des Körpers verbessern sollen.

Wichtig ist, dass Sie die „Wellness am Fuß“-Behandlung nicht unter Zeitdruck und während des Gesprächs mit dem Kunden durchführen, sonst werden Sie den gewünschten Effekt nicht erzielen können. Planen Sie daher für eine solche Reflexzonenmassage unbedingt genügend Zeit in Ihrem Terminkalender ein. Unsere Füße tragen uns durch das Leben „wie niemand sonst“. Deshalb betrachte ich die von mir entwickelte Behandlung auch als eine Liebeserklärung an sie. Ihre Kunden werden es verstehen. *Monika Grundmann*

Foto: Fotolia/Kzenon



Stuttgart erwartet Sie!

- Diskussionrunde mit Mechthild Geismann und weiteren Experten
- Sieben Fortbildungspunkte möglich für Podologen. Vorträge von Dr. Dirk Hochlenert, Dr. Angela Lehn-Stefan, Dr. Boris Kurosch und Hanne Marquardt
- Praktische Fuß-Workshops im kleinen Kreis
- Aktionspunkt Fuß mit praxisnahen Vorträgen
- **Neu:** das „Get together“ für die Teilnehmer des GUT zu FUSS Kongresses. Wir laden Sie ein!

Tickets bestellen:

Online: www.cosmetica.de
Ticket-Hotline: 0531 708-8616

- Tickets zum Vorzugspreis: Tageskarte statt 20,00 € für nur 13,50 € bis zum 28.02.2018
- Direkter Zugang zur Messe www.gutzufussstuttgart.de



sponsored by

