

# Atlas der Reflexzonentherapie

Dr. med. Bernard C. Kolster

Dr. med. Astrid Waskowiak

# Inhaltsverzeichnis

|   |            |
|---|------------|
| Einleitung .....                                      | 6          |
| Reflexzonentherapie – Altes Wissen neu entdeckt ..... | 6          |
| <b>Die Fußreflexzonenmassage .....</b>                | <b>8</b>   |
| Wissen .....  | 8          |
| Die Praxis der Fußreflexzonenmassage .....            | 34         |
| <b>Die Handreflexzonenmassage .....</b>               | <b>80</b>  |
| Wissen .....  | 80         |
| Die Praxis der Handreflexzonenmassage .....           | 90         |
| <b>Die Ohrreflexzonenmassage .....</b>                | <b>116</b> |
| Wissen .....  | 116        |
| Die Praxis der Ohrreflexzonenmassage .....            | 120        |
| <b>Die Reflexzonenmassage am Kopf .....</b>           | <b>134</b> |
| Wissen .....  | 134        |
| Die Praxis der Kopfrelexzonenmassage .....            | 138        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Shiatsu</b> .....                               | 142 |
| Wissen .....                                       | 142 |
| Shiatsu richtig anwenden .....                     | 148 |
| <br>   |     |
| <b>Beschwerden lindern</b> .....                   | 188 |
| Allergien .....                                    | 188 |
| Atemwegsbeschwerden .....                          | 192 |
| Harnwegsbeschwerden .....                          | 196 |
| Herz- und Kreislaufbeschwerden .....               | 200 |
| Hormonelle Veränderungen .....                     | 204 |
| Beschwerden des Hüftgelenks .....                  | 208 |
| Beschwerden des Kniegelenks .....                  | 212 |
| Kopfschmerzen .....                                | 216 |
| Menstruationsbeschwerden .....                     | 220 |
| Rückenschmerzen .....                              | 224 |
| Schlafstörungen .....                              | 228 |
| Schulterbeschwerden .....                          | 232 |
| Störungen des Endokrinen Systems .....             | 236 |
| Beschwerden im Bereich des Verdauungssystems ..... | 240 |
| <br>   |     |
| <b>Anhang</b> .....                                | 244 |
| Bildtafeln .....                                   | 244 |
| Adressen .....                                     | 252 |
| Literaturverzeichnis .....                         | 253 |
| Über dieses Buch .....                             | 254 |
| Stichwortverzeichnis .....                         | 255 |

# Die Fußreflexzonenmassage

Um Fußreflexzonenmassagen richtig durchzuführen, ist es unabdingbar, sich etwas näher mit dem knöchernen Aufbau der Füße und der Lage der einzelnen Reflexzonen zu befassen.

## Wissen

In Deutschland ist die Entwicklung der Reflexzonen-therapie eng mit dem Namen von Frau Hanne Marquardt verbunden. Die Darstellung der Zonen in diesem Buch erfolgt in Anlehnung an ihre Erkenntnisse.

## Die Füße als Abbild des Körpers

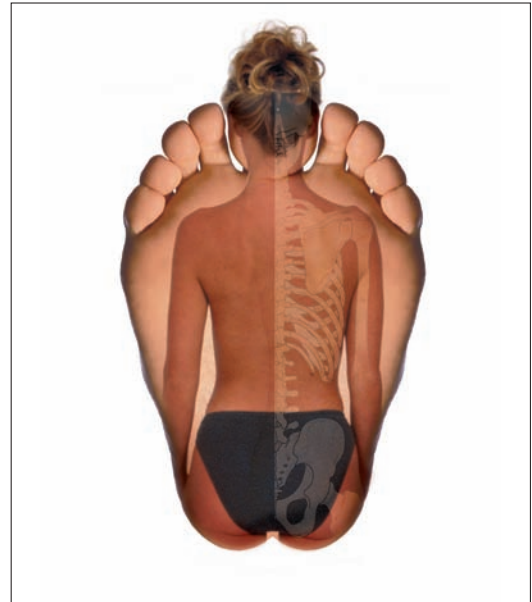
Wie beim Ohr kann man bei genauerer Betrachtung des Fußes Ähnlichkeit mit der menschlichen Körpersilhouette wahrnehmen. Wenn Sie sich die Abbildung eines aufrecht gestellten Fußes von der Innenseite anschauen, können Sie mit etwas Phantasie das Profil eines sitzenden

Menschen erkennen. Die große Zehe stellt den Kopf dar, die geschwungene Form der Fußsohle entspricht der S-förmigen Krümmung der menschlichen Wirbelsäule, die Ferse entspricht dem Gesäß. Die Abbildung des Körpers lässt sich auch auf die Fußsohlen projizieren. Wenn beide Füße nebeneinander stehen, bilden die Fußinnenseiten den Verlauf der Wirbelsäule ab. Die beiden großen Zehen entsprechen dem Kopf mit dem Gehirn. Die Schultern befinden sich beiderseitig im Bereich der Grundgelenke. Die Innenwölbung beider Füße repräsentiert die Brust mit den Brustorganen. Darunter befinden sich die weichen Stellen des Fußes in der Mitte, sie beherbergen die Zone der inneren Organe. Die meisten Zonen, die sich auf der Fußsohle befinden, bilden sich auch auf dem Fußrücken ab. Die Dreidimensionalität des Körpers mit seinen übereinander gelagerten Organen, Muskeln, Knochen- und Gewebeschichten spiegelt sich damit auch in der Dreidimensionalität des Fußes wider. Wie eingangs bereits erwähnt wurde, beschränken sich die Zonen nicht auf die Oberfläche des Körpers, sondern gehen durch den Körper hindurch.

Links: Das Profil eines sitzenden Menschen hat Ähnlichkeit mit der Innenseite des Fußes.



Rechts: Der Körper bildet sich auf den Fußsohlen ab.

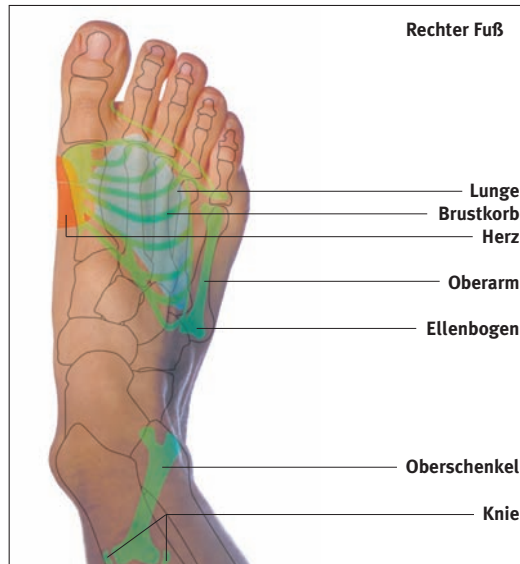
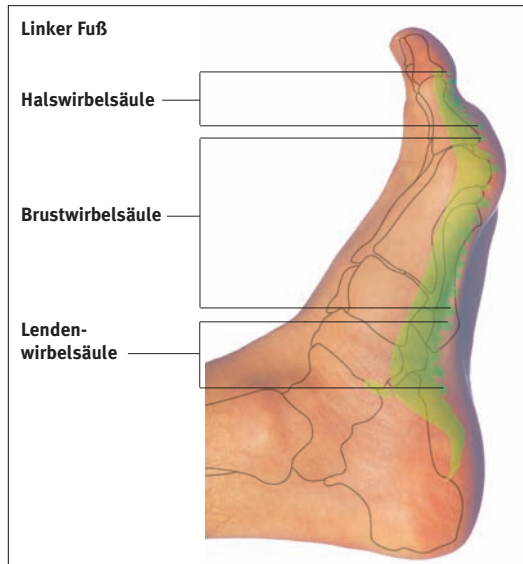




### Die Reflexzonen der Füße

Wenn Sie sich die Projektionen des Menschen auf die Füße einprägen, können Sie sich relativ leicht die einzelnen Reflexzonen vorstellen. Der rechte Fuß repräsentiert die rechte, der linke Fuß die linke Körperhälfte. Die Zonen der paarigen Organe Lunge und Nieren befinden sich jeweils einzeln an beiden Füßen, das linke Organ auf dem linken und das rechte auf dem rechten Fuß. Die Zonen der Wirbelsäule und nicht paarige Organe wie

Speiseröhre und Darm finden Sie an der Innenseite beider Füße. Reflexzonen von hintereinander gelegenen Organen können sich überlagern. So findet sich die Zone für das Herz hinter der der Lunge, die Zonen der großen Gelenke (Schulter-, Ellenbogen- und Kniegelenke) liegen an der Fußaußenseite. Die Zone für die Muskulatur wird an der Fußvorderseite repräsentiert. Von oben nach unten sind die Zonen für Schultermuskulatur, Brust- und Bauchmuskulatur angeordnet.



Oben und unten: Die Reflexzonen befinden sich auf der Fußsohle (oben), dem Fußrücken (rechts) sowie an den Seiten der Füße (links).

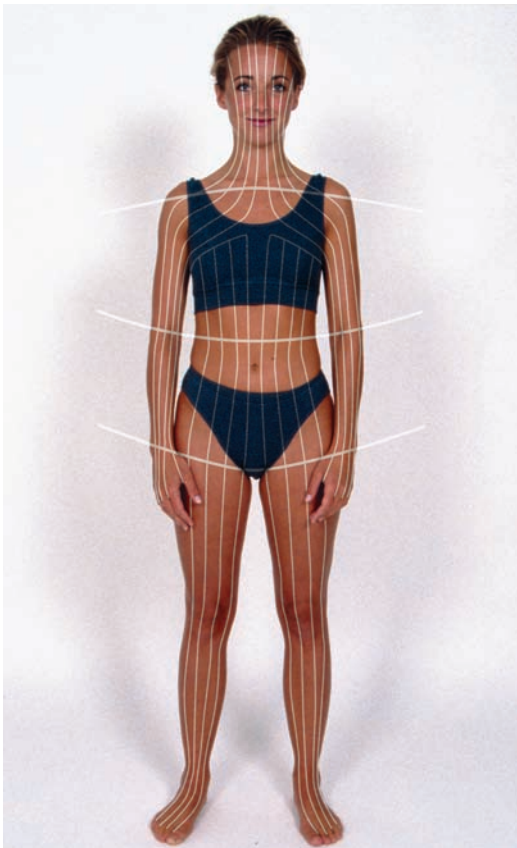
## Die Zonen

Die Betrachtungsweise des Fußes als Abbild des gesamten menschlichen Körpers entspricht genau dem von Fitzgerald dargestellten Zonenmodell. Auch das Zonenmodell verdeutlicht den Blick für die Ähnlichkeiten im Bild des Fußes mit dem des Körpers.

### Die Längszonen

Gemäß dem Zonenmodell von Fitzgerald lässt sich der Körper in Längsrichtung in zehn Zonen unterteilen. Die Zonen sind nicht auf die Körperoberfläche begrenzt, sondern ziehen sich durch den Körper hindurch, sodass man auch von zehn Scheiben sprechen könnte. Fitzgerald und seine Schülerinnen und Schüler fanden heraus, dass sich gerade auf den Längszonen der Füße gut behandelbare Reflexzonen derjenigen Organe befinden, die in der gleichen Längszone des Körpers liegen. Die Wirbelsäule liegt

Links: Im Zonenmodell lassen sich neben den Längszonen auch Querzonen nachweisen.



Rechts: Die Querzonen des menschlichen Körpers spiegeln sich auch auf den Fußsohlen wider.

z. B. in den ersten beiden Längszonen auf der Mittellinie des Körpers. Wenn Sie diese Zonen nun an den Innenseiten der Beine hinab bis zu den Füßen verfolgen, erkennen Sie, dass diese Zonen an den Innenseiten der beiden Füße entlang laufen. Die Fußreflexzonen für die Wirbelsäule liegen dementsprechend an den Fußinnenseiten. Die Kopfzonen verteilen sich auf die einzelnen Zehen. Die Zonen für den Schultergürtel ziehen sich quer über den gesamten Fußballen in der gleichen Art, wie der Schultergürtel selbst sich quer über die Längszonen des Körpers zieht. Auf diese Weise lässt sich der gesamte Körper auf den Füßen abbilden, vergleichbar dem Embryo auf dem Ohr (→ Seite 6).

### Die Querzonen

Im Zonenmodell lassen sich zur verbesserten Orientierung neben den Längszonen drei Querzonen abgrenzen.

Die oberste Querzone liegt im Bereich der Fußgelenke und repräsentiert den Kopf- und Halsbereich. In der zweiten Querzone finden sich der Brustraum mit seinen Organen Lunge und Herz sowie der Oberbauch. Unterbauch- und Beckenorgane sind im unteren Drittel des Fußes angesiedelt. Diese Querzonen stellen eine weitere Orientierung für das Auffinden der Reflexzonen an den Füßen dar. Die Zonen für den Kopf- und Halsbe-



reich befinden sich demnach im Bereich der Zehen, für die Organe des Brustraums und Oberbauchs am Mittelfuß und für die des Unterbauchs und Beckenraums auf der Ferse nahe dem Knöchel.

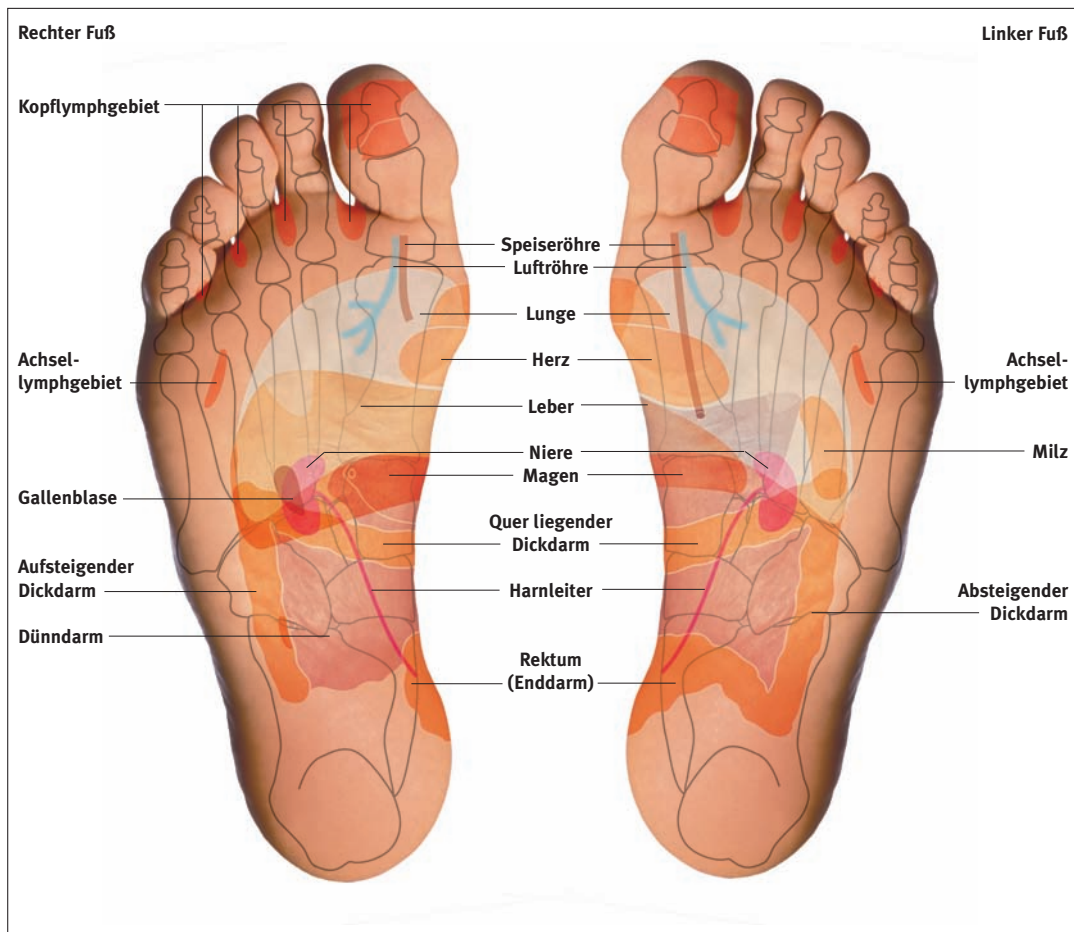
## Die Lage der Reflexzonen

Das Zonenmodell dient der groben Zuordnung der einzelnen Zonen. In der Praxis hat sich allerdings gezeigt, dass die Zonen wesentlich kleinere Areale bilden. Die Kenntnis dieser Areale ist für die weitere Massage unumgänglich. Da sich Zonen teilweise überlagern, werden diese Areale auf unterschiedlichen Abbildungen dargestellt; so kann eine bessere Übersichtlichkeit gewährleistet werden.

## Die Reflexzonen auf der Fußsohle

Auf den Fußsohlen sind die Reflexzonen der inneren Organe lokalisiert. Beachten Sie dabei die teils unterschiedliche Größe der Zonen auf dem rechten und dem linken Fuß. So ist z. B. die Herzzone auf dem linken Fuß nahezu doppelt so groß wie diejenige auf dem rechten Fuß.

Die Zonen von Magen, Dickdarm und Leber erstrecken sich über beide Fußsohlen. Die Zone des Dickdarms beginnt auf der rechten Fußsohle, entsprechend der Lage des aufsteigenden Dickdarms im Körper. Im weiteren Verlauf zieht die Zone des quer liegenden Dickdarms hinüber zur linken Fußsohle. Von hier aus verläuft sie entsprechend des natürlichen Verlaufs des absteigenden Dickdarms nach unten.



Die Reflexzonen der Fußsohlen verlaufen auf dem rechten und linken Fuß nicht immer identisch.

## Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule als knöchernes Gerüst ist das tragende Element unseres Rumpfes. Sie bildet einen sicheren Kanal, in dem das Rückenmark verläuft. Das Rückenmark stellt dabei die »Hauptleitung« zwischen Gehirn und Körper dar. Zwischen den einzelnen Wirbeln verlaufen beidseits paarig Nerven das Rückenmark und innervieren die zugehörigen Organe.

Die komplizierte Bauweise der Wirbelsäule ermöglicht die Beweglichkeit in viele Richtungen. Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, so erkennt man, dass sie die Form eines doppelten »S« hat. Durch diese S-förmige Krümmung werden Erschütterungen abgefedert.

Die Halswirbelsäule besteht aus insgesamt sieben einzelnen Wirbeln. Diese Wirbel sind von ihrer Struktur her wesentlich schlanker und zarter als die übrigen Wirbel. Der Bewegungsumfang in diesem Bereich ist am größten. Kopfdrehung, Seitneigung und Seitblick werden hauptsächlich durch die sieben Halswirbel ermöglicht. Die Brustwirbelsäule besteht aus zwölf Einzelwirbeln. In diesem Abschnitt der Wirbelsäule ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule stark eingeschränkt.

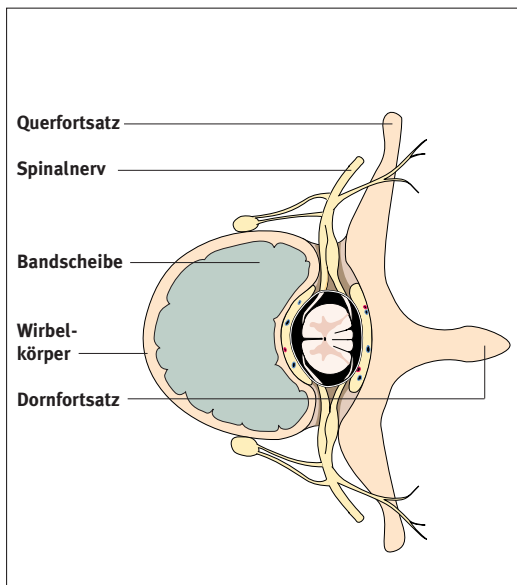
Die Besonderheit der Brustwirbel ist ihre gelenkige Verbindung mit den Rippen. Zusammen mit den Rippen und dem Brustbein bildet die Brustwirbelsäule einen stabilen, aber dennoch elastischen Schutz für die empfindlichen Brustorgane wie Herz und Lunge. Wesentlich stabiler sind die fünf Lendenwirbel. Sie müssen ein größeres Gewicht tragen.

Naturgemäß bilden der vierte und fünfte Lendenwirbelzwischenraum den am meisten verwundbaren Punkt der Lendenwirbelsäule. Fehlbelastungen oder starke Druckbelastungen führen dazu, dass die Puffer zwischen den einzelnen Wirbeln, die Bandscheiben, hier schneller angegriffen werden und im Zuge von Verletzungen auf die Nerven drücken können. Eine weitere Schwachstelle der Wirbelsäule ist der Übergang von der Halswirbelsäule in die Brustwirbelsäule. Auf diese Region wird eine besondere Belastung ausgeübt, da sich hier der Scheitelpunkt der ersten Krümmung befindet.

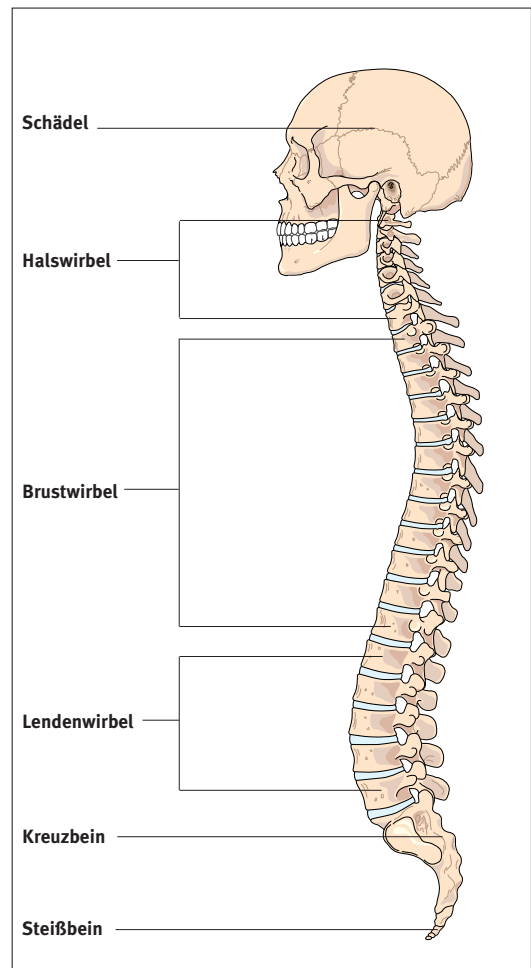
Die Lendenwirbelsäule setzt sich fort in das Kreuzbein.

Die Lendenwirbelsäule setzt sich fort in das Kreuzbein.

Links: Ein Wirbelsegment besteht aus einem knöchernen Anteil (Wirbel), der Bandscheibe und den vom Rückenmark paarig austretenden Spinalnerven.



Rechts: Die Wirbelsäule gliedert sich in mehrere Segmente.





Dieses besteht aus miteinander verschmolzenen Wirbelsegmenten und bildet die Aufhängung der Wirbelsäule im knöchernen Beckenring. Auf das Kreuzbein folgen einige kleine Steißwirbel, die ebenfalls miteinander verschmolzen sind. An den Steißbeinwirbeln sitzen Muskeln und Sehnen, die den Beckenboden bilden.

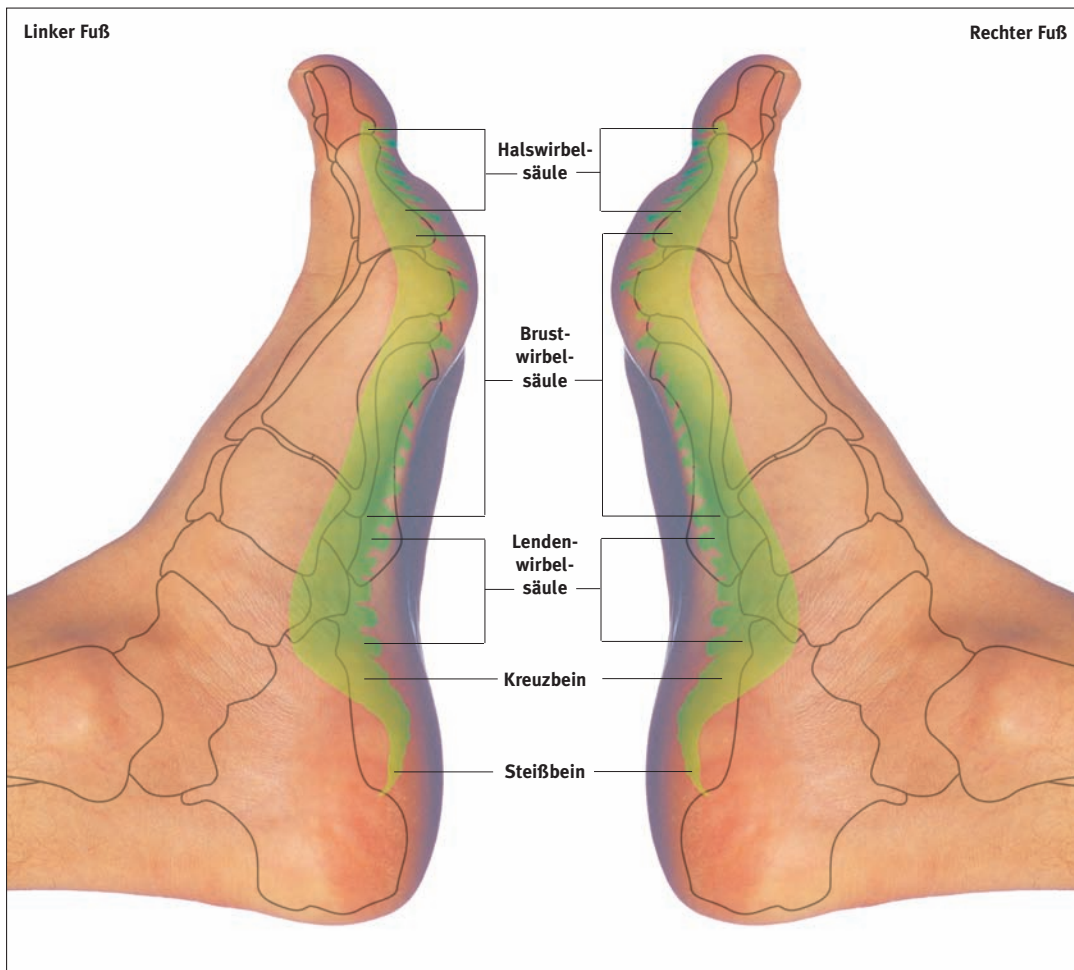
Aufgrund dieser komplexen Bauweise ist die Wirbelsäule extrem anfällig gegenüber Fehlbelastungen und rückenfeindlichen Tätigkeiten. Rückenschmerzen sind, begünstigt durch unsere bewegungsarme Lebensweise, zu einer Volkskrankheit geworden. Eine Massage der entsprechenden Wirbelsäulenzonen entspannt die Muskeln, lindert bestehende Beschwerden und ist, kombiniert mit einer rückenfreundlichen Lebensweise, eine ideale Vorbeugung.

### Die Lokalisation der Wirbelsäulenzonen

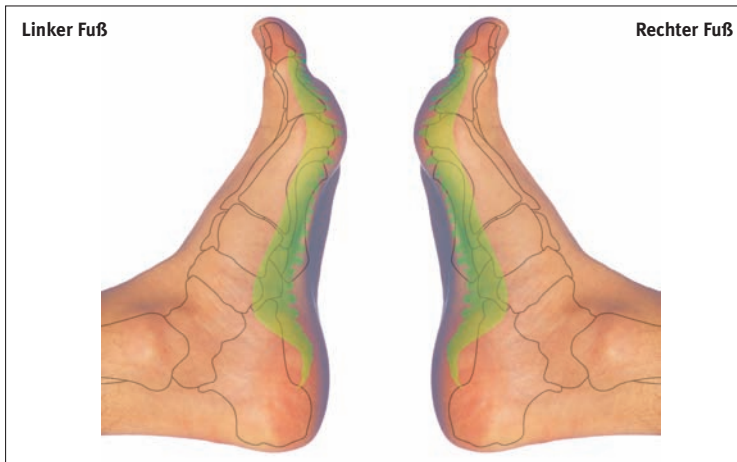
Die Wirbelsäulenzonen befinden sich beidseits am inneren Fußrand in der ersten Zone (→ Seite 9). Die Zone für die Halswirbelsäule verläuft mit dem ersten Zehengrundgelenk. Daran schließt sich die Zone der Brustwirbelsäule an, die der Außenkante des ersten Mittelfußknochens folgt. Der Übergang vom Zehengrundgelenk zum ersten Mittelfußknochen bildet den Zonen-Übergang von der Hals- zur Brustwirbelsäule.

Im Bereich der Fußwurzelknochen (Würfelbein und Kahnbein) erstreckt sich die Zone der Lendenwirbelsäule. Das Kreuzbein projiziert sich schließlich auf die Innenkante des Fersenbeins.

**HINWEIS**  
Einschränkung der Beweglichkeit von Großzehe und Mittelfußknochen deuten auf Beschwerden im Übergangsbereich der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule hin.



An der Fußinnenseite befinden sich die Zonen der Wirbelsäulenabschnitte.



Die Zonen der Wirbelsäulenabschnitte liegen an den Innenkanten der Füße.



Die Zone für das Steißbein ertasten Sie an der Kante des Fersenbeins.



Die Kreuzbeinzone liegt ein wenig tiefer, daher können Sie hier mit etwas mehr Druck massieren.

### Die Massage der Wirbelsäulenzonen

Die Zonen der Wirbelsäule werden in Längsrichtung massiert. Die Massage kann sowohl von oben als auch von unten begonnen werden.

Beachten Sie bitte, dass sich in diesem Zonenbereich häufig sehr schmerzhaft Areale finden können.

Massieren Sie diese Zonen mit konstantem Druck, wie Sie ihn auf Seite 42 kennen gelernt haben. Setzen Sie Ihre Daumenkuppe auf diese schmerzhaft Stelle, üben Sie so viel Druck aus, wie Ihr Partner oder Ihre Partnerin toleriert, und halten Sie den Druck für ein bis zwei Minuten.

### Die Massage der Steißbeinzone

Beginnen Sie mit der Massage der Wirbelsäulenzonen mit der Zone für das Steißbein, massieren Sie Punkt für Punkt in Längsrichtung zur Großzehe hin. Tasten Sie im seitlichen Randbereich der Ferse die knöchernen Fersenbeinkante, setzen Sie die Daumenkuppe ein, und stützen Sie den Fuß mit der freien Hand.

### Die Massage der Kreuzbeinzone

Die Zone für das Kreuzbein befindet sich ein kleines Stück zehenwärts ebenfalls an der Außenkante des Fersenbeins. Üben Sie Druck mit der Daumenkuppe aus, und massieren Sie weiter in Längsrichtung. Da die Kreuzbeinzone mehr in der Tiefe und etwas zur Fußmitte hin liegt, können Sie hier mit etwas höherem Druck arbeiten.



### *Die Massage der Zone für die Lendenwirbelsäule*

Die Zone der Lendenwirbelsäule liegt am Rand des Kahnbeins und des inneren Keilbeins. Auch diese Zone lässt sich gut mit der Dau-  
menkuppe massieren.

Häufig finden sich in diesem Bereich sehr schmerzhafte Zonen. Diese können Sie mit bearbeiten, indem Sie einen kontinuierlichen Druck über die Dauer von ein bis zwei Minuten aufrecht erhalten. Die Druckstärke richtet sich nach der Empfindlichkeit Ihres Partners oder Ihrer Partnerin.



Die Lendenwirbelsäulenzone massieren Sie am Rand des Kahnbeins und des inneren Keilbeins.

### *Die Massage der Zone für die Brustwirbelsäule*

Die Zone der Brustwirbelsäule erstreckt sich entlang der Kante des gut tastbaren ersten Mittelfußknochens. Massieren Sie diese Zone Punkt für Punkt.

Den Übergang von der Zone der Brustwirbelsäule zur Zone der Halswirbelsäule finden Sie in Höhe des Grundgelenks. Auch in diesem Bereich sind häufiger schmerzhafte Zonen vorhanden.



Die Brustwirbelsäulenzone behandeln Sie entlang des Mittelfußknochens.

### *Die Massage der Zone für die Halswirbelsäule*

Diese Zone beginnt in etwa auf der Höhe des Gelenkspalts zum ersten Zehenglied. Sie ist ebenfalls an der Unter- und Außenseite des Knochens zu finden.

Da diese Zone in der Regel etwas empfindlicher ist, passen Sie Ihre Druckstärke bitte der Empfindlichkeit Ihres Partners oder Ihrer Partnerin an.

Führen Sie zum Abschluss einige sanfte Ausstreichungen durch, um zur Massage der nächsten Zonen überzuleiten.



Die Halswirbelsäulenzone beginnt auf der Höhe des Gelenkspalts der Großzehe.

# Die Reflexzonenmassage am Kopf

Die Reflexzonenmassage am Kopf stellt eine weitere Möglichkeit dar, bestimmte Körperzonen oder Organe reflektorisch zu beeinflussen. Im Unterschied zur Reflexzonenmassage des Ohrs werden die entsprechenden Reflexzonen im Stirn- und Schläfenbereich behandelt.

## Wissen

Die Kopflexzonenmassage ist eine Behandlungsmethode, welche aus der Kopf- oder Schädelakupunktur hervorgegangen ist. Bei der Schädelakupunktur handelt es sich um ein außerordentlich wirksames Verfahren, um Schmerzzustände unterschiedlichster Herkunft, funktionelle Störungen (→ Seite 18) und Erkrankungen des Nervensystems zu behandeln. Beinahe ebenso effektiv ist die hier dargestellte Massage: Mit den folgenden beschriebenen Punkten oder Zonen und den entsprechenden Massage-techniken können Sie wirkungsvoll akute Beschwerden behandeln. Die entsprechenden Punkte oder Zonen liegen im Bereich der Stirnhaar- bzw. Schläfenhaargrenze und sind einer Massage sehr gut zugänglich.



Dr. Toshikatsu Yamamoto gilt als der Begründer der Neuen Schädelakupunktur.

## Der historische Hintergrund

Dr. Yamamoto, der Begründer der Neuen Schädelakupunktur, wurde in Japan geboren. Er absolvierte in Japan, den USA und Deutschland eine medizinische Ausbildung in Chirurgie, Gynäkologie und Anästhesie. Nach mehreren Jahren der Spezialisierung kehrte er nach Japan zurück und eröffnete in Nichinan eine eigene Praxis. Diese erweiterte er später zu einer Privatklinik; heute ist daraus ein großes Klinik- und Rehabilitationszentrum entstanden. In den Anfängen seiner praktischen Tätigkeit entdeckte er zufällig einen Punkt am Schädel, der im wahrsten Sinne des Wortes zum Ausgangspunkt seiner Methode wurde. Yamamoto begab sich auf die Suche nach weiteren Punkten, deren Behandlung sich bei vielen seiner Patienten mit entsprechenden Erkrankungen als

erfolgreich herausstellte. Er systematisierte seine Erfahrungen und stellte fest, dass die von ihm beschriebenen Punkte ein Mikrosystem, eine Abbildung des Körpers auf sich selbst, darstellen. Über dieses Reflexsystem lassen sich besonders gut akute und chronische Störungen am Bewegungsapparat behandeln. Die »Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto« ist eine schnell erlernbare, leicht durchführbare, äußerst effektive und nebenwirkungsarme Akupunkturform. Sie lässt sich ideal mit anderen biologischen und schulmedizinischen Behandlungsmethoden kombinieren. Eine Sonderform der Reflexzonenbehandlung ist die Akupressur, d. h. das Drücken einer Auswahl der von Dr. Yamamoto beschriebenen Punkte. Die Massage dieser Zonen lässt sich einfach als Selbst- als oder als Partnermassage durchführen.



### DIE NEUE SCHÄDEL- AKUPUNKTUR

Die hier dargestellte Reflexzonenmassage am Kopf basiert auf den Erkenntnissen des japanischen Arztes Toshikatsu Yamamoto. Er entwickelte in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts ein Akupunkturssystem, die »Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto« (YNSA). Die damit erzielten therapeutischen Erfolge waren so überragend, dass sich seine Methode rasch über den japanischen Sprachraum hinaus verbreitete und in Europa und den Vereinigten Staaten Fuß fasste.

## Die Reflexzonen

Im Folgenden lernen Sie die einzelnen Reflexzonen am Kopf kennen. Eine genaue Kenntnis der Lage der Zonen und ihrer Anwendungsmöglichkeiten bilden die Voraussetzung, damit Sie die Massage sachgerecht durchführen können.

### Eine Übersicht

Das Grundprinzip der Massage der Punkte am Kopf bildet die Erkenntnis, dass sich hier Zonen lokalisieren lassen, die einem bestimmten Bereich des Bewegungsapparats, der Sinnesorgane und Teilen des Nervensystems entsprechen. Die in der vorderen Kopfgrenge angeordneten Punkte befinden sich symmetrisch, entsprechend der beiden Körperhälften, im Bereich der Stirn und des vorderen und hinteren Ohrmuschelansatzes. Beachten Sie bitte, dass wir hier nur eine Auswahl aus einer Vielzahl von möglichen Punkten beschreiben können.

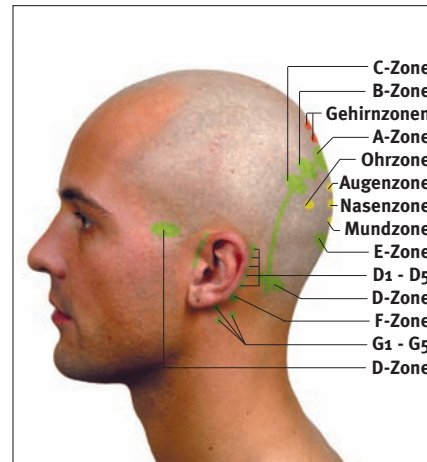
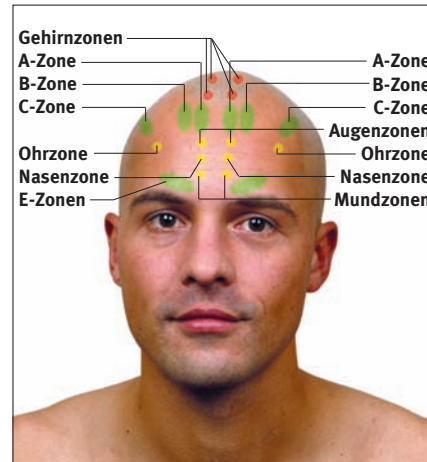
Bei Erkrankungen oder Störungen des Bewegungsapparats, der Sinnesorgane oder des Nervensystems werden die entsprechenden Zonen empfindlich. Dies äußert sich in der Regel als Druckschmerz, wodurch die Zonen relativ leicht aufzuspüren sind und gezielt massiert werden können.

Vor allem plötzlich eintretende akute Beschwerden lassen sich mit diesen Punkten schnell lindern. Genau genommen wird eine Verminderung der Beschwerden schon während der Massage bemerkbar.

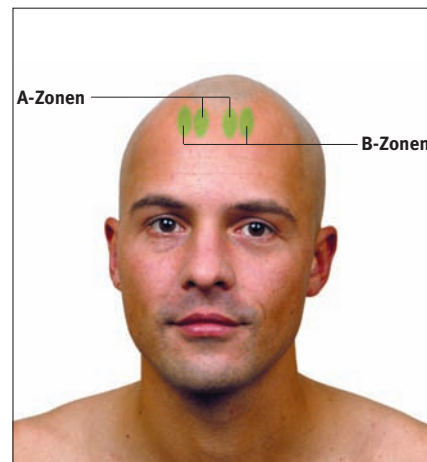
Aufgrund der einfachen Auffindbarkeit der Punkte und der entsprechenden Druckschmerzhaftigkeit bei bestimmten Störungen eignet sich die Reflexzonenmassage am Kopf hervorragend als Einstieg in die Reflexzonenbehandlung überhaupt.

### Die A- und B-Zonen

Yamamoto nummerierte die Zonen entsprechend der Reihenfolge ihrer Entdeckung alphabetisch. Die A-Zone liegt etwa einen halben Zentimeter beidseits der Mittellinie genau auf der Stirnhaargrenze. Sie hat eine Länge von etwa zwei Zentimetern und eine Breite von zwei bis vier Millimetern. Die von dieser Zone repräsentierten Körperregionen sind der Kopf selbst und die Halswirbelsäule. Bei Erkrankungen wie Kopfschmerzen, Migräne, Nackenschmerzen und Schwindel werden diese Zonen empfindlich. Die A-Zone lässt sich von oben nach unten noch einmal in kleinere Bereiche unterteilen, die sich den einzelnen Halswirbeln zuordnen lassen. Demnach befindet sich die Zone für den ersten Halswirbel oben und die Zone für den siebten Halswirbel unten. Die B-Zone liegt genau neben der A-Zone mit gleicher Ausdehnung. Sie repräsentiert die Halswirbelsäule, den Nacken und die Schulter und wird bei Schmerzen und Verletzungen in diesen Bereichen empfindlich.



Oben und Mitte: Die Reflexzonen des vorderen Kopfbereichs wiederholen sich noch einmal am Hinterkopf.



Die A- und B-Zonen liegen symmetrisch beidseits der Mittellinie und repräsentieren den Kopf- und Schulterbereich.

## Shiatsu richtig anwenden

In diesem praktischen Teil lernen Sie die grundlegenden Techniken von Shiatsu kennen. Es sind einfache Massagegriffe, die Sie leicht erlernen und vielseitig anwenden

können. Dabei wurden bewusst solche Techniken ausgewählt, die einen sicheren Einstieg und damit entsprechende Erfolgserlebnisse ermöglichen. Aus diesem Grund lassen sich die hier gezeigten Techniken und Griffe auch keiner speziellen »Shiatsu-Schule« zuordnen.

### VORBEREITUNGEN

- Angenehm warmer Raum ohne Ablenkungen
- Ausreichend große, nicht zu weiche Unterlage, Kissen und Decken zur Lagerung
- Bequeme und entspannte Lagerung des Shiatsu-Nehmenden
- Konzentrationsübung für das Hara
- Fersensitz oder Halbkniestand
- Druck senkrecht zur Behandlungsfläche
- Mit beiden Händen arbeiten
- Den eigenen Rhythmus finden

Bitte machen Sie sich zunächst mit allen Voraussetzungen zur Vorbereitung vertraut, bevor Sie die ersten Massagen ausprobieren. Beachten Sie auch die hervorgehobenen Hinweise und Vorsichtsmaßnahmen bei den einzelnen Anwendungen.

### Raum und Atmosphäre

Shiatsu führen Sie am besten in einer Umgebung durch, die für Sie und Ihre Partnerin oder Ihren Partner ange-

nehm ist. Dafür benötigen Sie einen wohl temperierten und gut belüfteten Raum, der frei von Zugluft ist. So wird eine ungestörte Begegnung möglich. Solch eine angenehme Atmosphäre fördert die Entspannung. Indirekte Beleuchtung und ruhige Musik tragen ebenfalls dazu bei. Erkundigen Sie sich diesbezüglich aber unbedingt nach den Wünschen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin. Während der Massage sollten Sie sich nicht stören lassen. Sorgen Sie daher dafür, dass Sie nicht durch das Läuten des Telefons oder der Türklingel aus der Ruhe gebracht werden. Der Platz sollte ausreichend groß sein, damit Sie sich um Ihren Partner oder Ihre Partnerin herum frei bewegen können. Shiatsu kann am bekleideten Partner oder Partnerin verabreicht werden, jedoch sollte die Kleidung bequem und keinesfalls einengend sein. Schmuckstücke und andere Accessoires sollten vorher abgelegt werden.

### Die Vorbereitungen

#### Die richtige Lagerung

Üblicherweise führen Sie die Shiatsu-Massage auf dem Boden durch. Dabei ruht der Partner oder die Partnerin auf einer Unterlage, die ausreichend dick, jedoch nicht zu weich sein sollte. Ein Futon ist sehr gut geeignet, mehrere zusammengelegte Decken erfüllen jedoch ebenfalls diesen Zweck. Die Unterlage sollte so groß sein, dass Sie sich bequem mit darauf knien können.

Die Verwendung von Hilfsmitteln wie kleinen Kissen oder Rollen ermöglicht eine entspannte Lagerung Ihres

Partners oder Ihrer Partnerin. Rollen können Sie auch selbst aus zusammengelegten Decken oder gerollten Handtüchern herstellen.

Die Rückenlage unterstützen Sie mit einer zusammengerollten Decke unter den Knien. Durch die leichte Kniebeugung werden auch die Hüften leicht gebeugt und die Bauchmuskeln optimal entspannt. Gleichzeitig ruht die Lendenwirbelsäule Ihres Partners oder Ihrer Partnerin gut auf der Unterlage.

Möchten Sie den Rücken massieren, lagern Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin auf dem Bauch. Die Bauchlagerung können Sie auch durch die Verwendung einfacher Hilfsmittel optimieren. Unterlagern Sie die Füße mit einer zusammengerollten Decke, dadurch entspannen Sie die rückwärtigen Beinmuskeln. Ein Hohlkreuz gleichen Sie aus, indem Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein Kissen unter den Bauch legen.



Wählen Sie für die Durchführung der Shiatsu-Massage eine angenehme und ruhige Umgebung aus.

## Die eigene Vorbereitung

Dem Hara als Sitz der Lebensenergie kommt bei der Behandlung eine wichtige Bedeutung zu. So lässt sich auch eines der wichtigsten Prinzipien bei Shiatsu ableiten: »Arbeiten Sie aus dem Hara«. Konzentrieren Sie sich bei der Ausübung aller Ihrer Bewegungen auf Ihr Hara, was Ihnen leichter fallen wird, wenn Sie die Hara-Übung (→ Seite 144) regelmäßig durchführen.

Achten Sie auf Ihre eigene Atmung, und atmen Sie tief und bewusst in den Bauch. Diese Hara- oder Bauchatmung hilft Ihnen, einen stabilen Schwerpunkt einzunehmen, aus dem heraus Sie alle Massagegriffe durchführen können.

## Massage geben und nehmen

Eine Shiatsu-Massage ist ein zweigleisiger Prozess. Zum einen geben Sie die Massage, zum anderen nehmen Sie sie.

Versuchen Sie, sich als Shiatsu-Gebender in den Körper des Nehmenden hineinzuversetzen und statt mit den Augen mit Ihren Händen zu »sehen«.

Schon während der Massage erhalten Sie von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin eine direkte Erfolgsmeldung für Ihr Tun. Sie erkennen am Grad der Anspannung oder Entspannung des Shiatsu-Nehmenden, ob Ihre Massage die gewünschte Wirkung hat.

Wohlbefinden und Entspannung stellen sich mit den richtigen Griffen schnell bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein. Sie können spüren, wie sich unter Ihren Händen die Spannungen nach und nach lösen.

## Selbst entspannt bleiben

Um eine Shiatsu-Massage geben zu können, sollten Sie selbst entspannt sein und in sich ruhen. Daher ist es wichtig, dass Sie selbst sich vor der Shiatsu-Massage vorbereiten. Sammeln Sie sich, und stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Energie durch Ihre Hände an die Partnerin oder den Partner weitergeben möchten. Führen Sie die Hara-Übung durch, und beginnen Sie mit Shiatsu erst, wenn Sie sich selbst innerlich vollkommen ruhig fühlen. Nur so können Sie Ihre Aufmerksamkeit Ihren Händen widmen und sie für den Kontakt mit dem Körper des anderen empfindsam machen. Achten Sie darauf, dass auch Sie gelockert bleiben. Vermeiden Sie es, sich in den Schultern zu verspannen. Begegnen Sie möglichen Verspannungen,



Eine zusammengerollte Decke unter den Knien entspannt die Bauchmuskeln.



Die Bauchlagerung unterstützen Sie mit einer Rolle unter den Füßen sowie einem Kissen zum Ausgleich eines Hohlkreuzes.



**ACHTUNG**

Bei den meisten Menschen ist der Bauch sehr empfindlich. Führen Sie keine Bauchmassage während der Schwangerschaft durch. Bei bestehenden Schmerzen im Unterbauch gehen Sie bitte sehr behutsam vor.

**Die Hara- oder Bauchmassage**

In der westlich geprägten Gesellschaft wird dem Bauch relativ wenig Bedeutung beigemessen. Er ist der Körperbereich, der die Verdauungsorgane und die ableitenden Harnorgane beherbergt. In der fernöstlichen Philosophie jedoch hat der Bauch eine viel tiefere Bedeutung. Der Bauch oder das Hara wird dort als Sitz der Lebensenergie Ki ange-

sehen. Demnach ist ein gesundes Hara die Voraussetzung für Gesundheit im ganzen Körper. Mit der hier gezeigten Bauch- oder Haramassage regen Sie die Lebensenergie an.

**Die Lagerung**

Die Bauch- oder Haramassage führen Sie in der Rückenlage durch. Durch einige Hilfsmittel können Sie die Bauchmuskeln entspannen und die Massage so noch angenehmer gestalten. Unterlagern Sie hierzu die Knie Ihres Partners oder Ihrer Partnerin mit einer zusammen-

gerollten Decke. Dadurch werden Knie und Hüftgelenk leicht gebeugt und die Bauchdecke entspannt. Durch eine erhöhte Lagerung des Oberkörpers verstärken Sie die Entspannung der Bauchdecke. Sie erreichen dies mit Hilfe eines oder zweier Kissen im Rücken. Die Arme des Partners oder der Partnerin liegen locker und entspannt neben dem Körper.



Eine entspannte Bauchdecke erreichen Sie mit Hilfe einer zusammengerollten Decke unter den Knien.

**Das Hara erspüren**

Der erste Schritt der Bauchmassage besteht in der Kontaktaufnahme. Legen Sie eine Hand direkt auf den Bauch Ihres Partners oder Ihrer Partnerin, und verweilen Sie dort einige Atemzüge. Diese Kontaktaufnahme dient der Einstimmung und Vorbereitung Ihres Partners oder Ihrer Partnerin auf die bevorstehende Massage.



Erspüren Sie das Hara mit Ihrer Hand.

**Kreisförmige Streichungen**

Nun legen Sie beide Hände auf den Bauch und beginnen mit langsamen kreisförmigen Streichungen im Uhrzeigersinn. Lassen Sie die Kreise allmählich größer



werden. Passen Sie Stärke, Geschwindigkeit und Rhythmus der Streichungen dem Wohlbefinden Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners an. Ein gutes Zeichen für die »richtige Dosierung« ist die zunehmende Entspannung oder das »Weichwerden« des Bauches.

### Die »Katzenpfötchen«

Wandern Sie anschließend mit den Fingerspitzen wie mit »Katzenpfötchen« zwei- bis dreimal im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel. Setzen Sie die flache Hand auf, beugen Sie die Finger im Grundgelenk, und rollen Sie sie auf die Fingerkuppen. Die Berührung und die Druckstärke sind sehr leicht. Führen Sie dies zeitversetzt auch mit der anderen Hand durch, sodass eine fließende, rollende harmonische Bewegung entsteht.



Führen Sie kreisförmige Streichungen mit beiden Händen im Uhrzeigersinn aus.



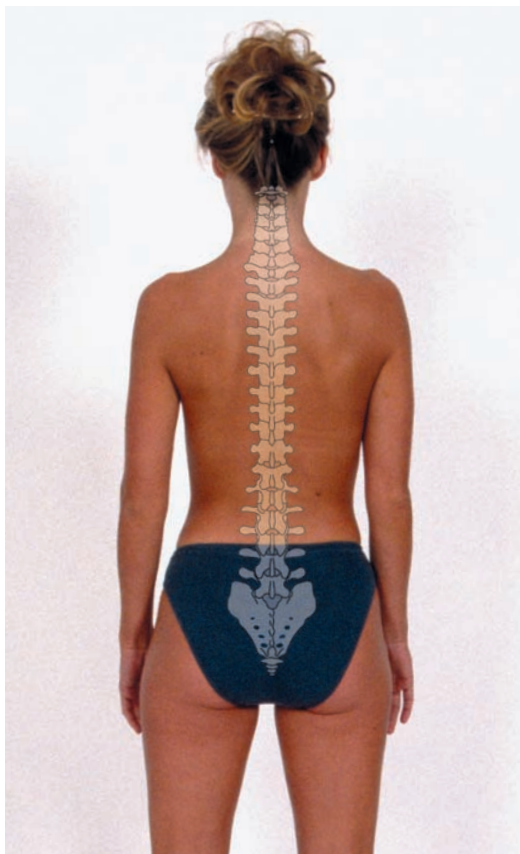
Mitte und unten: Durch das versetzte Aufstellen der Fingerkuppen beider Hände entsteht eine fließende rollende Bewegung (Katzenpfötchen).

## Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören inzwischen zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft. Fast 80 Prozent der deutschen Bevölkerung haben schon einmal Rückenprobleme am eigenen Leib erfahren, knapp die Hälfte davon leidet regelmäßig darunter. Nach Statistiken der Krankenkassen sind bei jeder dritten Krankschreibung und jedem zweiten vorzeitig gestellten Rentenantrag Wirbelsäulenbeschwerden der Grund.

Wie bereits dargestellt, hat die Wirbelsäule die Form eines doppelten »S« und ist damit in der Lage, verschiedene Sitzhaltungen zuzulassen, Stöße beim Gehen und Springen abzufedern, das gesamte Körpergewicht zu tragen und gleichzeitig noch unterschiedliche Bewegungen von Kopf und Rumpf zu erlauben.

Die häufigste Ursache für Rückenbeschwerden sind Fehlhaltungen im Bereich der Wirbelsäule. Schon bei vielen Kindern im Schulalter werden Wirbelsäulenschäden in



Fast 80 Prozent der Bevölkerung leiden hin und wieder unter Rückenschmerzen.

Form von seitlicher Verkrümmung (= Skoliose), Verkrümmung nach hinten (=Kyphose) oder nach vorn (=Lordose) beobachtet. Dazu trägt das sich seit Jahren ändernde Freizeitverhalten der Kinder bei. Die Bewegung beim Spielen nimmt immer mehr ab, stundenlanges Sitzen vor dem Fernseher oder dem Computer nimmt zu. Damit werden die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen, nicht mehr ausreichend beansprucht, sie verkümmern. Gleichzeitig entsteht eine Überbelastung der Muskulatur von Rumpf, Nacken und Schultern, die mit Verspannungen und Schmerzen reagiert. Tritt im Lendenbereich ein Rückenschmerz plötzlich nach einer ruckartigen Bewegung, beim Bücken oder Aufrichten auf, so spricht man von einem Hexenschuss. Ein solcher Schmerz kann sehr intensiv sein und zu einer extremen Bewegungseinschränkung führen. Die Ursache ist meist eine degenerative, d. h. abnutzungsbedingte Schädigung der Bandscheiben, die durch die oben beschriebenen Fehlhaltungen sowie durch Übergewicht begünstigt wird.

Sind die Verschleißerscheinungen an den Bandscheiben sehr ausgeprägt, kann es zu einem so genannten Bandscheibenvorfall kommen. Dabei drückt die vorfallende Bandscheibe auf die seitlich der Wirbelsäule verlaufenden Nerven und ruft z. B. Gefühlsstörungen oder Lähmungen in den Beinen hervor. Auch Beschwerden bei der Harn- oder Stuhlentleerung können Symptome eines Bandscheibenvorfalles sein. Nicht zuletzt treten Rückenschmerzen auch als Ausdruck seelischer Konflikte auf. Psychisch belastete Menschen lassen »sprichwörtlich« den Kopf und die Schultern hängen, sie laufen gebückt unter ihrer »schweren Last auf den Schultern«.

### Was Sie tun können

Achten Sie auf ausreichende Bewegung an der frischen Luft, und reduzieren Sie, falls nötig, Ihr Körpergewicht auf ein Normalmaß. Vermeiden Sie langes Sitzen und Stehen. Falls dies beispielsweise aus beruflichen Gründen nicht möglich ist, versuchen Sie zumindest, mit aufrechtem Oberkörper zu sitzen bzw. beim Stehen Ihr Gewicht immer wieder von einem auf den anderen Fuß zu verlagern. Vermeiden Sie das Bücken mit gekrümmtem Rücken! Besser ist es, mit aufrechtem Rücken in die Knie zu gehen, wenn Sie Gegenstände auf- oder anheben möchten. Suchen Sie bei Rückenbeschwerden, die länger als eine Woche bestehen, auf jeden Fall den Arzt auf. Je nach Krankheitsbild wird er Ihnen mit physiotherapeutischen

Maßnahmen (Krankengymnastik, Wärmeanwendungen, Massagen etc.) sowie entzündungshemmenden oder krampflösenden Medikamenten helfen können.

## Wie kann die Reflextherapie helfen?

Shiatsu- und Reflexzonenmassage sind hervorragende Maßnahmen zur Bekämpfung von Rückenschmerzen. Hierbei gilt es, das Verfahren auszuwählen, mit dem der Anwender eingehend vertraut ist und welches gleichzeitig dem Partner oder der Partnerin angenehm ist. Wenn die Möglichkeit besteht, sollten Sie zunächst eine Shiatsu-Massage des Rückens sowie des Schulter- und Nackenbereichs durchführen. Gehen Sie dabei so vor, wie es auf Seite 170 beschrieben wurde. Zur Soforthilfe können Sie die Ohr- oder Kopfrelexzonenmassage anwenden. Auch mit der Fußreflexzonenmassage können Sie eine effektive Schmerzlinderung erzielen. Kopf-, Ohr- und Fußreflexzonenmassage lassen sich zudem sehr gut miteinander kombinieren:

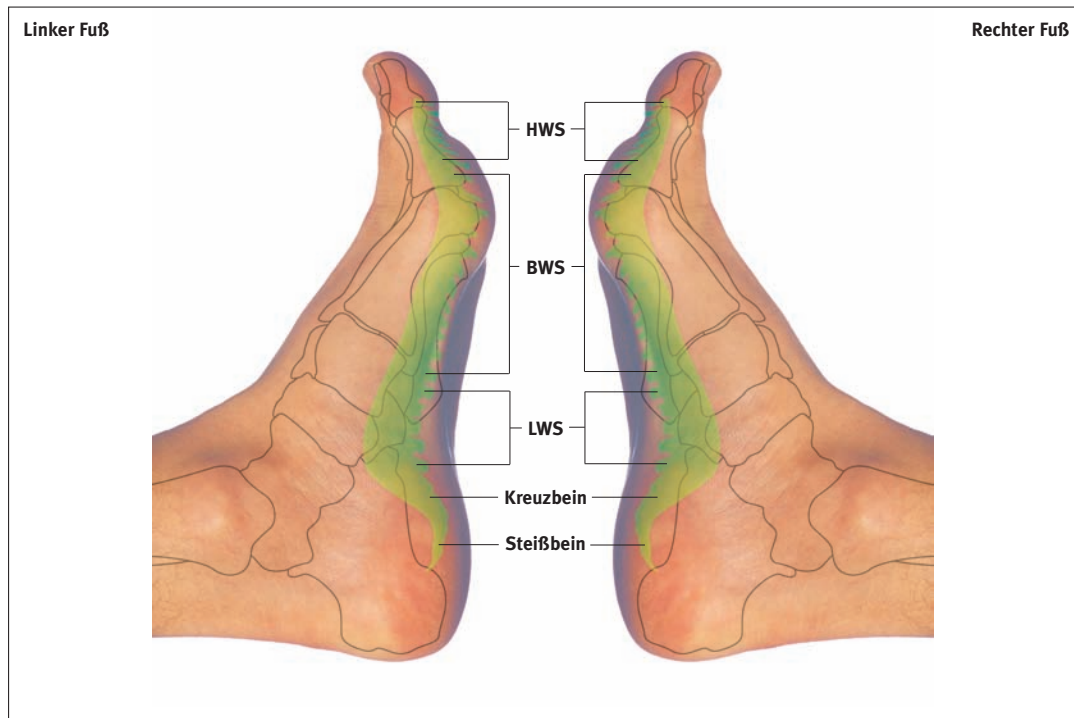
- Massage der Kopfrelexzonen und Fußreflexzonen,
- Massage der Ohrreflexzonen und Fußreflexzonen.

## Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist bei Rückenschmerzen äußerst effektiv. Am mittleren Fußrand beider Füße verlaufen die Wirbelsäulenzone. Die Zone der Halswirbelsäule befindet sich im Bereich des ersten Zehengrundgelenks, daran schließt sich die Zone der Brustwirbelsäule an, gefolgt von der Lendenwirbelsäulenzone und der Zone für das Kreuzbein, die sich im Bereich des Fersenbeins befindet.

### Der Ablauf der Massage

- Einleitung: Sandwichstreichungen
- Massage der Zone für die Halswirbelsäule mit dem Daumengang
- Massage der Zone für die Brustwirbelsäule mit dem Daumengang
- Massage der Zone für die Lendenwirbelsäule mit dem Daumengang
- Massage der Zone für die Kreuzbeinregion mit dem Daumengang
- Ausleitung: Sandwichstreichungen
- Massage des anderen Fußes in der gleichen Weise
- Fersendeckung beider Füße



Die Reflexzonen, die Sie bei Rückenschmerzen massieren können, liegen an den Innenkanten der Füße.