

## Fußmassage @ home

---

### *Was erreiche ich mit einer Fußmassage?*

- Sie dient der ganzheitlichen mentalen und körperlichen Entspannung.
- Sie hilft bei der Erdung und sorgt für ein wunderbares Wohlbefinden.
- Es werden gleichzeitig alle Regionen des Körpers mitbehandelt, da diese durch die Fußreflexzonen an den Füßen repräsentiert sind.
- Durch diese wird das Immunsystem gestärkt.

### *Vorbereitung für die Fußmassage:*

- Ihr sucht euch einen passenden Ort: Sofa, Bett, Sessel mit Hocker davor oder der Boden.
- Ihr braucht ein Tuch als Schutz für das Polster und eines, das ihr zusammenrollt als Knieunterlagerung und drittes, um das ruhende Bein einzwickeln.
- Ein Öl, eine Creme oder Lotion.
- Ggf. Kochlöffel oder ähnliches, wenn der Daumen müde werden sollte.
- Einen Wärmesender wie Wärmflasche, Körnerkissen oder ähnliches.
- Die liegende Person nimmt bequem Platz, die Knie werden unterlagert und es ist warm. Die Person, welche die Massage gibt, nimmt ebenfalls eine bequeme Position ein.
- Ihr könnt ggf. das Öl oder die Creme noch vorwärmen, z.B.: auf die Heizung stellen...

### *Die Griffreihenfolge:*

#### Intro beide Beine / Füße

- Ihr haltet beiden Füße für einige Sekunden und atmet dabei selbst ca. dreimal tief ein und aus.
- Dehnt die Füße beide nach innen soweit, wie ihr keinen Widerstand spürt und haltet die Dehnung für ca. 6 Sekunden.

- Dann ölt ihr eure Hände und Unterarme ein und streicht die Füße sowie Beine bis hin zu den Knien der liegenden Person aus. Wiederholt die langsam Streichungen vom Fuß aufwärts bis zu den Knien und an den Waden zurück viele Male.
- Dannwickelt ihr das ruhende Bein in ein Handtuch und wärmt es ggf. mit einer Wärmflasche oder Ähnlichem.

#### Massage des linken Beines / Fußes (links aus eurer Perspektive :-))

- Ihr streicht mit beiden Händen auf der Vorderseite des Beines vom Fuß beginnend zum Knie aufwärts und auf der Rückseite des Beines wieder hinab // viele Wiederholungen
- Ihr haltet die Ferse mit eurer linken Hand und streicht mit eurer rechten Hand vom Fuß beginnend zum Knie aufwärts und massiert dabei die Außenseite des Beines, das Gleiche macht ihr dann mit der anderen Hand, ihr wechselt also die Hände und massiert die Innenseite des Beines // viele Wiederholungen
- Ihr nehmt die Ferse in die linke Hand und streicht mit größerem Druck mit dem Daumen den Muskel seitlich vom Schienbein Richtung Knie, hinab mit weniger Druck // viele Wiederholungen
- Ihr umkreist die Knöchel innen und außen viele Male mit den Fingern
- Ihr nehmt die Ferse in eine Hand und drückt/kreist die Achillessehne mit einer Art Zangengriffe mehrmals. Den Druck bestimmt auch hier die Person, die liegt.
- Ihr legt den Fuß auf eurem Unterarm ab, drückt mit Daumen und Zeigefinger in 3 Ansätzen die Ferse von der Seite und massiert danach mit eierförmige Ovale in die Ferse von unten
- Ihr streicht das Fußgewölbe mit wechselnden Daumen von der Ferse Richtung Fußspitze aus und zurück // viele Wiederholungen
- Ihr geht mit Druckpunkt Massagen mittels des Daumen drei Längslinien und drei querlaufende Linien ab. Dabei drückt ihr jede Stelle mehrmals und geht jede Linie viele Male auf und ab. Die drei Längslinien befinden sich auf der Innenkante, Mitte des Fußes und Außenkante. Die Querlinien verlaufen auf der Höhe der Verse, der Mitte des Fußes und unterhalb des Großzehengrundgelenks. Das Tempo ist langsam
- Ausstreichen des Fußes viele Male.
- Ihr streicht den Fußrücken mit den Daumen von den Zehen Richtung Knie aus // viele Wiederholungen

- Ihr nehmt die Zehenzwischenräume nach und nach zwischen Daumen und Zeigefinger und drückt mehrere Male. Diese Stelle kann auch manchmal druckempfindlich sein, als bitte vorsichtig herantasten.
- Ihr nehmt die Zehen- einer nach dem anderen, zieht diese erst vorsichtig zu euch und gnubbelt diese dann mit euren Fingern erst die Seiten des Zehs und dann die Vorher - und Rückseite durch // Viele Wiederholungen
- Ausstreichen des Fußes & Beines viele Male

Ihr wechselt zum rechten Bein und führt die gleichen Griffe durch

Beide Füße am Ende parallel ausstreichen, die Füße nach innen dehnen und den Zaubergriff zum Finale drücken. Das ist das sogenannte Sonnengeflecht schräg unterhalb des Großzehengrundgelenks mittig der Fußsohle, welches ihr mit dem Daumen lange gedrückt haltet. Ihr geht nach einiger Zeit ganz langsam aus dem Druck heraus.