

# VIDEO-LEKTION

## DIE FUSS- UND HANDREFLEXZONEN KLANGMASSAGE



Da sich der menschliche Körper und alle Organe in unseren Reflexzonen widerspiegeln, kann eine Fuß- oder Handreflexzonen-Massage sich wohltuend auf unser ganzes System auswirken.

Beide Reflexzonen-Klangmassagen können als Einzelsitzung oder in Kombination mit weiteren Anwendungen durchgeführt werden.

Beginne vor jeder Klangsitzung damit, dich selbst zu zentrieren und deine Aufmerksamkeit voll und ganz auf deinen Klienten zu richten.

Nutze für deine innere Vorbereitung gerne unsere Anregungen aus der Achtsamkeitspraxis aus Lektion 4 (Zentrierung, Verbindung, Präsenz, Leitgedanke).

### Fußreflexzonen-Massage

#### Vorbereitung

Für die Fußreflexzonen-Massage kannst du sowohl eine kleinere als auch größere Klangschale verwenden.

Dein Klient liegt in Bauchlage auf der Massageliege, so dass die Fußsohlen nach oben zeigen. Lasse deinen Klienten selbst eine für ihn bequeme und entspannte Position finden. Bei Bedarf kannst du auch anbieten, ein zusätzliches Kissen o. ä. unter die Füße zu legen.





## Ablauf Fußreflexzonen-Massage

- Zentrierung und Leitgedanke
- Klangschale anspielen und in einer liegenden 8 im Energiefeld des Klienten bewegen.
- Spiele die Klangschale erneut an und setze sie in die natürliche Wölbung der Fußsohlen.
- Bei Bedarf kannst du die Schale von unten leicht mit den Fingerkuppen abstützen.
- Achte darauf, dass die Klangschwingung nicht durch das Abstützen, die Massagedecke oder Kleidung des Klienten beeinträchtigt wird.
- Spiele die Schale rundherum für 4-5 Minuten an und lasse den Klang in alle Richtungen fließen.

Warte anschließend, bis die Schale ausgeschwungen ist und lasse sie dann behutsam von den Füßen gleiten.

## Variationen der Fußreflexzonen-Massage

Bei Bedarf kannst du an die Fußreflexzonen-Massage eine Basis-Klangmassage anschließen (siehe Lektion 7).

Wenn du nur eine kleine Klangschale hast oder dein Klient bequemer mit etwas mehr Abstand zwischen den Füßen liegt, kannst du die Klangmassage auch auf jedem Fuß einzeln durchführen.

Alternativ kannst du die Klangschale auch stabilisieren, indem du sie nicht von außen abstützt, sondern behutsam von innen auf den Klangschalenboden drückst. Viele Klienten spüren den Klang dabei noch intensiver.