

Dr. Franz Wagner

# Reflexzonen- Massage



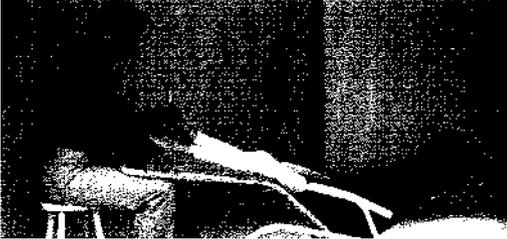
Natürliche Heilmethode  
für Körper, Geist und Seele

- Lebensenergie anregen  
und steigern
- Selbst- und Partnermassage
- Kurz-Programm  
für Streß-Situationen

# Inhalt

Ein Wort zuvor

## **Einführung und Anleitung**



### **Wissenswertes**

Abbild des Menschen  
in Füßen und Händen 9

**So wirkt Reflexzonen-  
Massage** 13

**Körper und Ganzheit** 16  
Orientierungshilfen 16

**Vorbereitung  
auf die Massage** 26

Reflexzonen-Massage -  
für Gesunde 26

Sie tragen Verantwortung 26

Wie oft Reflexzonen-  
Massage angewandt wird 27

Wann darf Reflexzonen-  
Massage nicht eingesetzt  
werden? 28

Partnermassage und  
Eigenbehandlung 28

Innere Haltung  
des Behandlers 29

Die Hände als Werkzeug 30  
Technische Hilfsmittel? 30

Energie und Energie-  
austausch 31

Arbeitsgriffe 32

Schmerzende Zonen -  
was tun? 35

Mögliche Reaktionen 36

**Die Massage  
der Füße** 39

**Wissenswertes  
für die Praxis** 40

Das Ausstreichen 42

Die Lage der Reflexzonen  
an den Füßen 44

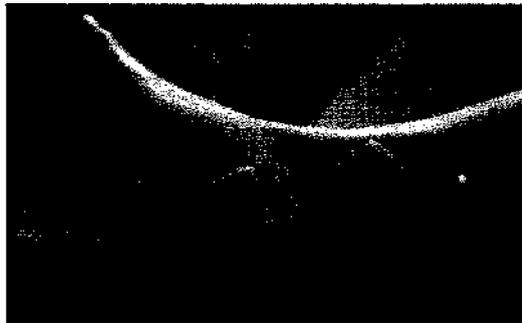
**Die Praxis der Fußzonen-  
Massage** 48

Die Zonen der Wirbelsäule 48

Die Zonen des Kopf-  
bereiches 50

Die Zonen von Schultern  
und Nacken 52

Die Zonen der oberen  
Lymphwege 53



Die Zonen der Arme  
und Knie 54

Die Zonen der Atmungs-  
organe 55

Die Zonen von Herz  
und Blutkreislauf 56

Die Zonen von Zwerchfell und Solarplexus	57
Die Zonen der Verdauungsorgane	58
Die Zonen der harn- ableitenden Organe	62
Die Zonen der inner- sekretorischen Drüsen	63
Die Zonen der Becken- organe	65
Die Lymphzonen des Beckenraumes	66
Abschluß der Massage	67

<b>Entspannungs- Kurzprogramm</b>	68
---------------------------------------	----

<b>Die Massage der Hände</b>	71
----------------------------------	----

<b>Wissenswertes für die Praxis</b>	72
---	----

Die Zonen auf den Handinnenflächen	73
---------------------------------------	----



## PRAXIS

<b>Die Praxis der Hand- zonen-Massage</b>	74
Die Zonen der Wirbelsäule	74
Die Zonen der oberen Lymphwege	75
Die Zonen von Herz und Blutkreislauf	76
Die Zonen der Verdauungsorgane	77
Die Zonen des Kopf- bereiches	78
Die Zonen des Solarplexus	79

## Die Entspannung 81



<b>Übungen zur Entspannung</b>	82
Fußsohlenmassage mit Tennisball	83
Verwurzelung	85
Energiekreislauf	86
<b>Nachwort</b>	87
<b>Zum Nachschlagen</b>	88
Bücher, die weiterhelfen	88
Sachregister	90