

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

Entspannungs- Kurzprogramm	68
---------------------------------------	----

Die Massage der Hände	71
----------------------------------	----

Wissenswertes für die Praxis	72
---	----

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



PRAXIS

Die Praxis der Hand- zonen-Massage	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



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