

Kevin und Barbara Kunz
Das große Buch der
Reflexzonen
massagen

*Selbstbehandlung an
Hand und Fuß*

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

Theorie und Grundlagen 15

*Füße, Hände, Körper und ihre Beziehung
zueinander* 16

Die Körperfunktionen sinnvoll nutzen 19

Grundlegendes zum Einfluß auf den Körper 21

Die Sprache des Körpers erlernen 22

Propriozeption — die Sprache der Bewegung 22

Körperperzeptionen 23

Möglichkeiten der Interaktion: der praktische

Einsatz der Propriozeption 26

Die Beziehungen innerhalb des Körpers 27

Eine lokomotorische Sicht der Beziehungen 29

Zeit zum Wohlbefinden 30

Die konsequente Zeiteinteilung 31

Die geeignete Technik finden 32

Wie Sie mit Ihrem Programm beginnen 33

Entwickeln Sie eine logische Struktur 34

Techniken 37

Einleitung 38

Reflexzonentherapie — Drei Grundtechniken 41

Der Griff: Grundlage aller Techniken 41

Die Grifftechniken 42

Das Kreisen um einen Punkt 46

Daumen- und Fingergang 48

Zusammenfassung der drei grundlegenden
Techniken 52

6 *Inhalt*

Fußreflexzonentherapie — Praktische

<i>Anwendung</i>	58
Fußsohle	58
Fußrücken	63
Fußinnenseite	66
Fußaußenseite	68
Fußinnenseite	70
Fußinnen- und -außenseite	72
Fußinnenseite	74
Weitere Techniken	76
Zusammenfassung der Techniken (Schautafeln)	80

Handreflexzonentherapie — Praktische

<i>Anwendung</i>	90
Handfläche	90
Handrücken	98
Handseiten	102
Weitere Techniken	104
Zusammenfassung der Techniken (Schautafeln)	112

Schrittnachbildung

Einleitung	120
Beschreibung eines Schrittes	122
Betonung der gerichteten Fußbewegungen	124
Verschiedene sensorische Signale	130
Sensorische Signale und die gerichtete Fußbewegung	135
Einsatz des Körpergewichts	138
Betonung gerichteter Bewegungen der Hand	142
Sensorische Signale für die Hand	143

Schautafeln

Reflexzonen des Fußes	144
Reflexzonen der Hand	146
Zoneneinteilung	147
Verzeichnis der Symbole	148
Grundlegende Techniken	148
Beziehungen	150

<i>Schautafeln der Techniken</i>	153
Fußreflexzonen ­ therapie, Schrittnachbildung	153
Handreflexzonen ­ therapie, gerichtete Bewegung	162
Zum Nachschlagen	171
<i>Spezialgebiete und Behandlung bei Störungen</i>	172
Zur Arbeit an den Spezialgebieten	172
<i>Einzelbereiche des Körpers</i>	230
Die Arbeit an bestimmten Körperbereichen	230
Einzelbereiche des Körpers (alphabetisch)	231
Gedanken zur Selbsthilfe	311
Stichwortverzeichnis	313