

Carsten Kiemann

# Handreflexzonenmassage

Durch gezielte Massage der Hände Schmerzen lindern,  
Krankheiten erkennen und Blockaden lösen



SUDWEST

# Inhalt



*Die Handreflexzonenmassage lässt sich optimal mit Entspannungsmethoden kombinieren.*

## 4 Sanfter Fingerdruck

*Die Handreflexzonenmassage ist jederzeit und fast überall ohne große Vorbereitungen durchführbar. Sie hilft dabei, Körpersignale bewusst wahrzunehmen.*

## 6 Die Hände als sensible Werkzeuge

*Schon im 16. Jahrhundert tauchten in Europa die ersten Berichte über die heilende Massage von Reflexzonen auf. Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte sich daraus die moderne Reflexzonenmassage.*

- 6 Die Hand als Spiegelbild des Körpers
- 9 Erfahrungen aus alter Zeit

## 10 Grundlagen der Handreflexzonenmassage

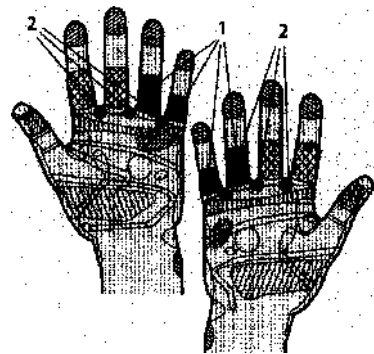
*Die Reflexzonen an den Händen sind ähnlich angeordnet wie der menschliche Organismus. Die Reflexzonenmassage nimmt Einfluss auf den gesamten Körper.*

- 11 Schaltstelle Rückenmark
- 13 Der Körper liegt in der Hand
- 15 Reflexzonen zum Kennenlernen
- 18 Den Organen die Arbeit erleichtern
- 19 Vorstellungskraft als Heilmittel

## 20 Die Wirkung der Handreflexzonenmassage

*Schwere Erkrankungen können mit Hilfe der Handreflexzonenmassage nicht geheilt werden; sie kann aber leichte Beschwerden wirkungsvoll lindern und verhilft zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden.*

- 21 Was bedeutet Entspannung?
- 23 Allgemeine Massagewirkungen
- 25 Gegenanzeigen

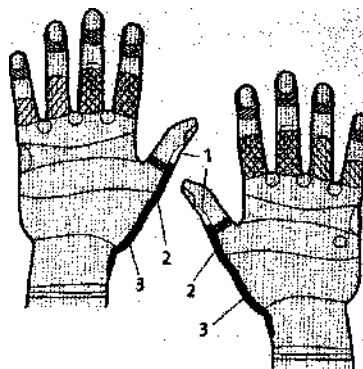


1 Ohren; 2 Obere Lymphgefäße

## 26 Techniken und Tipps

*Etwas Übung vor der ersten Selbstmassage gehört dazu. Doch die wenigen Behandlungstechniken sind schnell erlernt - wichtig ist vor allem das eigene Empfinden.*

- 26 Behandlungsmethoden
- 28 Die Raupentechnik
- 30 Der Beruhigungsgriff
- 31 Die Partnermassage



1 Halswirbel; 2 Brustwirbel; 3 Lendenwirbel

## 32 Körperzonen und ihre Behandlung

*Die Hände sind in einzelne Körperbereiche unterteilt; so ist es einfacher, einzelne Organe und Körperteile zu finden und zusammenhängende Funktionen nacheinander zu behandeln.*

- 33 Kopfzonen und obere Lymphgefäße
- 38 Wirbelsäulenzonen
- 41 Nacken-, Schulter-, Arm- und Beinzone
- 43 Oberkörperzonen
- 49 Zonen der Bauch- und Verdauungsorgane
- 55 Nieren-Blasen-Zonen
- 57 Zonen der Geschlechtsorgane und der unteren Lymphgefäße

## 62 Alltagsbeschwerden wegmassieren

*Die Handreflexzonenmassage dient vor allem dazu, leichte Beschwerden selbst zu behandeln und Krankheiten vorzubeugen.*

- 62 Allergien
- 63 Ängste
- 65 Augenprobleme

- 67 Depressive Verstimmungen
- 68 Erkältungen
- 71 Erschöpfung
- 72 Herz-Kreislauf-Beschwerden
- 73 Kopfschmerzen
- 75 Magen-Darm-Leiden
- 77 Rücken- und Gelenkbeschwerden
- 80 Menstruationsbeschwerden
- 81 Sexuelle Probleme
- 83 Süchte

## 36 Vertiefende und ergänzende Übungen

*Zu zusätzlicher Entspannung und zu mehr Wohlbefinden verhelfen u. a. Atemübungen, Imaginationen und Qi Gong.*

- 87 Entspannungsübungen
- 89 Fingerübungen
- 90 Akupressur
- 95 Über dieses Buch
- 96 Register