

HANDREFLEXMASSAGE & -THERAPIE



*Mit ganzheitlichen Erkenntnissen
zur Selbst- und Partnerbehandlung
für Laien und medizinische Fachpersonen*

INHALT

MAGISCHE BERÜHRUNGEN, ANATOMIE, CHAKRAZUORDNUNG, REFLEXPUNKTE, GRIFFTECHNIKEN, EINSATZGEBIETE, WIRKUNGSWEISEN, ERGÄNZENDE HILFSMITTEL, ENERGETISCHE BEHANDLUNG UND VIELES MEHR ...

PATIENTENSTIMMEN

- »Mit der Handreflexmassage habe ich eine ideale Methode gefunden, um meine therapeutische Tätigkeit zu bereichern.«
- »Ich fühlte mich schon nach wenigen Minuten angeregt, dennoch tief entspannt und voller Lebendigkeit.«
- »Ich war überrascht, was die Handreflexmassage alles bewirken kann. Meine Schmerzen sind fast verschwunden. Ich spüre die Durchblutung wie ein wohliges Strömen im ganzen Körper. Es ist großartig, was sich alles in so kurzer Zeit verändern kann.«

Dieses Fachbuch füllt eine Marktlücke im Gesundheitsbereich, mit vielen hilfreichen und unkomplizierten Tipps für das tägliche Wohlbefinden.

ISBN 978-3-9819017-1-9



€ 33,80

9 783981 901719

DORIS KURSCHATKE



HANDREFLEXMASSAGE

DORIS KURSCHATKE

DORIS KURSCHATKE



ENTDECKE DEN
FASZINIERENDEN SCHATZ
IN DEINEN HÄNDEN



Handreflexmassage

BERÜHREND • HEILSAM • VITALISIEREND

INHALT

Vorwort	8
Schatzkiste Hände.....	10
 I. EINFÜHRUNG IN DIE HANDREFLEXMASSAGE	15
Manus – Die Hand.....	17
Homunculus.....	17
Die Hände – Wunderwerke der Schöpfung	18
Magische Berührungen	22
Belastungen der Hände	27
Affirmationen	28
Unverzichtbar - die tägliche Handarbeit	28
Heilwelle	29
 II. MEDIZINISCHES.....	33
Anatomie der Hände.....	34
Nerven, Blut- & Lymphbahnen, Handmuskulatur	35
Meridiane.....	36
Körperseiten-Zuordnung.....	38
»Dr. Fitzgeralds Zone Theory«	39
 III. HANDREFLEXMASSAGE PRAKTISCHE ANWENDUNG.....	41
Chakrazuordnung in den Händen.....	42
Zuordnung der Reflexpunkte im linken Handteller.....	45
Zuordnung der Reflexpunkte im rechten Handteller.....	46
Zuordnung der Reflexpunkte im linken Handrücken.....	49
Zuordnung der Reflexpunkte im rechten Handrücken.....	50
Vorübungen.....	52
Energetische Vorbereitung der Hände.....	61
Grifftechniken.....	62
Vorbereitung: Behandlungsumfeld, Selbstbehandlung, Partnerbehandlung.....	68
Behandlungsempfehlungen: Partnermassage.....	69
Schlaflose Nächte.....	70

Fortsetzung praktische Anwendung

Quellpunkt.....	72
Solarplexuspunkt.....	74
Kombigriff: Solarplexuspunkt & Quellpunkt.....	76
Kopfpunkte.....	78
Griffvarianten für die Kopfpunkte.....	80
Zahn- Kieferbereich.....	82
Zähne und Organbezug	83
Halsbereich.....	84
Schilddrüse.....	85
Lymphbereich.....	86
Brustraum: Lunge, Atemwege, Rippen, Brust.....	88
Zwerchfell.....	89
Schulterbereich.....	90
Oberarm.....	91
Ellenbogen.....	91
Ausgleichsgriffe.....	92
Herz, Magen, Nieren.....	94
Herz.....	96
Magen.....	96
Niere/Blase - Urogenitaltrakt.....	98
Verdauungsorgane: Dünndarm, Dickdarm, Blinddarm.....	100
Leber, Gallenblase.....	101
Milz.....	102
Bauchspeicheldrüse.....	102
Enddarm, After, Damm.....	103
Bauchmuskulatur.....	103
Wirbelsäule.....	104
Wirbelsäule, Rücken.....	106
Beckenbereich.....	108
Beine, Ischias, Knie, Füße.....	110
Behandlungsabschluss.....	112
Behandlungsablauf: Zusammenfassung.....	114
Feedbacks.....	118

Reflextafeln Übersicht Handteller	120
Reflextafeln Übersicht Handrücken.....	121
Dosierung	122
Individuelle Behandlung.....	125
Ausprägung der Handreflexbereiche.....	126
Achtsamkeit bei der Partnerbehandlung.....	127
Behandlungsverzeichnis: Symptome und Behandlung.....	128
Sprichwörter & Redewendungen.....	132
IV. WISSENSWERTES RUND UM DIE HANDREFLEXMASSAGE.....	135
Anwendung der Handreflexmassage	136
Indikationen.....	136
Kontraindikationen - Gegenanzeigen.....	137
Handreflexmassage und Hilfreiches bei Handbeschwerden.....	138
Arthrose.....	138
Arthritis.....	140
Handverletzung.....	140
Mausarm, Tennisarm.....	141
Karpaltunnelsyndrom.....	142
Morbus Dupuytren.....	142
Strapazierte Hände.....	142
Rheumatischer Formenkreis, (Gicht, Bechterew), Multiple Sklerose.....	143
Schlaganfall.....	143
Sanfte Pflege für beanspruchte Hände.....	144
Fingernägel.....	145
21 Gründe für die Handreflexmassage.....	146
Vom Herzen durch die Hände - Einsatzmöglichkeiten	154
Kinderbehandlung.....	154
Physiotherapie, Ergotherapie.....	154
Schmerzbehandlung.....	155
Kranken- und Altenpflege.....	156
Hospizbereich.....	156
Entspannung - seelischer Ausgleich.....	157

V. ERGÄNZENDES ZUR HANDREFLEXMASSAGE	159
Hilfsmittel.....	160
Heilungsblockaden.....	162
Atmung, Elektrosmog.....	162
Erstverschlimmerung, Gartenarbeit, Metallteile	163
Narbenbehandlung, Sonderfälle.....	164
Schwangerschaft.....	165
Zusätzliches bei Schmerzen	165
Ernährung und Trinkverhalten.....	166
Wichtige Gründe täglich Wasser zu trinken.....	168
Wassermanwendungen und mehr	171
Behandlungsempfehlungen.....	172
Zusammenfassung: Allgemeine Empfehlungen.....	173
VI. ENERGETISCHES.....	179
Energetische Entsprechungen und Energieübungen.....	180
Vom Herzen durch die Hände - Übung.....	182
Energiezentrierung - Übung.....	183
Mudra.....	184
Kraftorte.....	185
Meditation zur Energieaufladung.....	186
Segen.....	189
Gebet.....	190
Wertschätzung.....	192
Fazit.....	192
Danksagung.....	194
Vita.....	195
Nachwort.....	196
Bildnachweis/Copyright.....	197

VORWORT

*I*m Laufe der vergangenen Jahrzehnte durfte ich zigtausende von Menschen - Händen behandeln, die mir indirekte Geschichten erzählten und mir somit erstaunliche Erkenntnisse bzgl. der Handreflexmassage vermittelten.

Auch über die Erfahrungen der Seminarteilnehmer, Patienten- und Leserstimmen bin ich unendlich dankbar, die mich mit Ihren Rückmeldungen subjektiv sowie objektiv immer wieder bereichern haben und zur Bestätigung des Wissensschatzes und dieser unkompliziert anzuwendenden, sowie genussvollen genialen Behandlungsform beigetragen haben.

Da ich in der Literatur nichts Adäquates fand, hab ich mich entschieden, diesen Erfahrungsschatz als „Hommage an die Hände“ zu veröffentlichen.

Die primären Themen sind dabei die neuesten Erkenntnisse rund um die Handreflexmassage, das Auffinden der Reflexpunkte, hilfreiche Grifftechniken, Einsatzgebiete, sowie Wirkungsweisen.

Ferner ist dieses Buch für Dich geeignet, ...

- ☞ wenn Du mehr über die „faszinierende Schatzkiste Hände“ und die ganzheitlichen Zusammenhänge, sowie Regenerationsmöglichkeiten erfahren möchtest.
- ☞ wenn Du Dich bisher gewundert hast, dass „nur“ die Füße bzw. andere Körperteile eine so große Aufmerksamkeit erfahren, die Hände jedoch hauptsächlich funktionieren müssen, im Gegenzug dafür relativ wenig Wertschätzung bekommen.
- ☞ wenn Du nach einer hilfreichen und genussvollen Methode suchst, um Deine eigene Gesundheit und Dein Wohlbefinden, ggf. auch im Familienkreis zu erhalten und bei Bedarf Schmerzen zu lindern.
- ☞ wenn Du eine sehr effektive Methode suchst, um Deine therapeutische und medizinische Tätigkeit zu bereichern.

- ☞ wenn Du Selbstverantwortung für Deine eigene Gesundheit übernehmen und Dein Leben in Deine eigenen Hände nehmen möchtest.
- ☞ wenn Du gerne berührst, Dich berühren lässt, als schönste Möglichkeit der Begegnung, oder wenn Du ein sehr haptischer Mensch bist.
- ☞ wenn Du Deinen Händen gern auch einmal etwas zurückgeben und sie verwöhnen möchtest, nachdem sie Dir mit unzähligen täglichen Handlungen große Dienste erweisen, die zur Essenz Deines Lebens beitragen, um Dein Leben zu bereichern und zu verschönern.

»MIT DEINEN HÄNDEN KANNST DU DIE ERDE
TÄGLICH EIN STÜCK WEIT MEHR VERZAUBERN
UND IN EIN PARADIES VERWANDELN.«

*V*iel Freude beim Lesen und spannende Erkenntnisse beim Ausprobieren,

Doris Kurschatte

Hiermit möchte ich darauf aufmerksam machen, dass ich das Wort „Zonen“ nicht verwende, da alles im Körper miteinander verbunden und voneinander abhängig ist, bzw. auf Nahrung, Bewegung, seelische Erlebnisse individuell reagiert. Auch die Körperproportionen sind nie 100%ig auf jeden Menschen übertragbar. Schmerzzustände können unterschiedlich ausstrahlen. Ich verwende alternativ die Begriffe: Organ-Bereich oder z. B. Herz-Punkt.

Außerdem verwende ich sehr wenige lateinische Fachbegriffe, um auch den Laien unter den Lesern gerecht zu werden.

Mit diesem Buch erhebe ich keinen Anspruch auf Perfektion oder Vollständigkeit.

Auch wenn es bisher noch kaum wissenschaftliche Beweise für die Handreflexmassage gibt, so bestätigen mir doch fast täglich die vielen positiven Rückmeldungen, daß ein tiefgreifender Zusammenhang zwischen den Händen, dem Organismus und der Seele besteht und durch diese Behandlung intensive und nachhaltige positive Wirkungen erzielt werden können.

SCHATZKISTE HÄNDE

Hände haben mich schon immer begeistert - dieses faszinierende Meisterwerk:

In ihrer Komplexität können sie von keinem Roboter, Werkzeug, Computer der Welt ersetzt werden, mit der Vielfalt an Möglichkeiten, die sie uns tagtäglich bieten. Nichts ist ihnen zu schwer, zu kompliziert oder zu berührend.



»DIE HAND IST OFFENBAR NICHT EIN WERKZEUG, SONDERN VIELE.
SIE IST GEWISSERMASSEN EIN WERKZEUG
VON ALLEN WERKZEUGEN.
DEMJENIGEN WESEN,
DAS DIE MEISTEN FERTIGKEITEN SICH ANZUEIGNEN VERMAG,
HAT DIE NATUR ALSO DIE HÄNDE
ALS DAS ORGAN VERLIEHEN,
DAS VON ALLEN AM VIELFÄLTIGSTEN VERWENDBAR IST.«

ARISTOTELES



Die Hände sind aber nicht nur unsere genialsten Werkzeuge, sondern in ihnen ist auch eine reichhaltige Schatzkiste verborgen, mit unzähligen Heil-, Energie- und Reflexpunkten, über die wir den gesamten Organismus, sowie das Seelenleben beeinflussen können.

Diese Handreflexmassage wurde bisher weit-

gehend verkannt und stand im Schatten der bereits sehr verbreiteten und häufig praktizierten „Fußreflexzonenmassage“.

Die Handreflexmassage steht dieser aber in keinsten Weise nach. Sie hat anatomisch bedingt eine etwas andere Zuordnung, dennoch kann sie erfahrungsgemäß genauso wirkungsvoll eingesetzt werden.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind noch umfassender, da Du Dich in jeder freien Minute immer und überall, wenn die Hände gerade nicht „handeln“, ohne akrobatische Verrenkungen damit massieren und verwöhnen kannst.

Die Behandlung der Hände ist körperlich auch nicht so anstrengend. Kitzel- und Schamgefühl, sowie Einschränkungen durch Krampfadern und Pilzerkrankungen (die viele Menschen in Bezug auf die Füße haben), sind in der Regel kein Thema und somit bietet es sich geradezu an, sich immer wieder selbst oder gegenseitig zu behandeln.

Die Hände sind unsere stillen Begleiter, die ein Leben lang unendlich viel arbeiten, schaffen und geben, und dafür im Verhältnis relativ wenig Aufmerksamkeit und Pflege zurück bekommen. Ein bisschen Wasser und Seife, Handcreme - damit ist es oft genug. Aber wirkliche Wertschätzung und Behandlungen erfahren sie kaum, selbst wenn sie überbeansprucht und leidend sind. So wichtig diese Hände beim tagtäglichen Einsatz auch sind, im Vergleich zur Bedeutung der Hände gibt es relativ wenige fachliche Spezialisten bei Problemen.

Das Buch ist ein Ratgeber für Laien und Fachpersonen, die sich für einen einfühlsamen, pflegenden und liebevollen Umgang mit den Händen interessieren, sowie nach prak-

tischen Tipps suchen, wie sie nicht nur ihre Hände gut behandeln, sondern insbesondere auch einen ganzheitlichen Einfluss auf den Organismus nehmen können.

In diesem Gesundheits - Lifestyle Buch werden Heilpflanzen, Kneipp'sche Anwendungen und Schüßler Salze genauso ins Visier genommen, wie technische Hilfsmittel und ergänzende hilfreiche Möglichkeiten, wie z. B. unterstützende Affirmationen.

Es geht um ein Rundum Verwöhn-Programm, für die vernachlässigten Hände.

Ferner wird im Kapitel „Energetisches“ auch auf Kraftplätze, Segen und Meditation eingegangen.

Und da jeder Hände hat, ist sicher auch für Dich der eine oder andere wertvolle Tipp dabei, sei es zum Genießen, Vorbeugen oder zur Heilung. Versuche Dich auf diese Reise zu Deinen Händen ganz bewusst einzulassen und begebe Dich damit auch auf eine Reise zu Dir selbst.



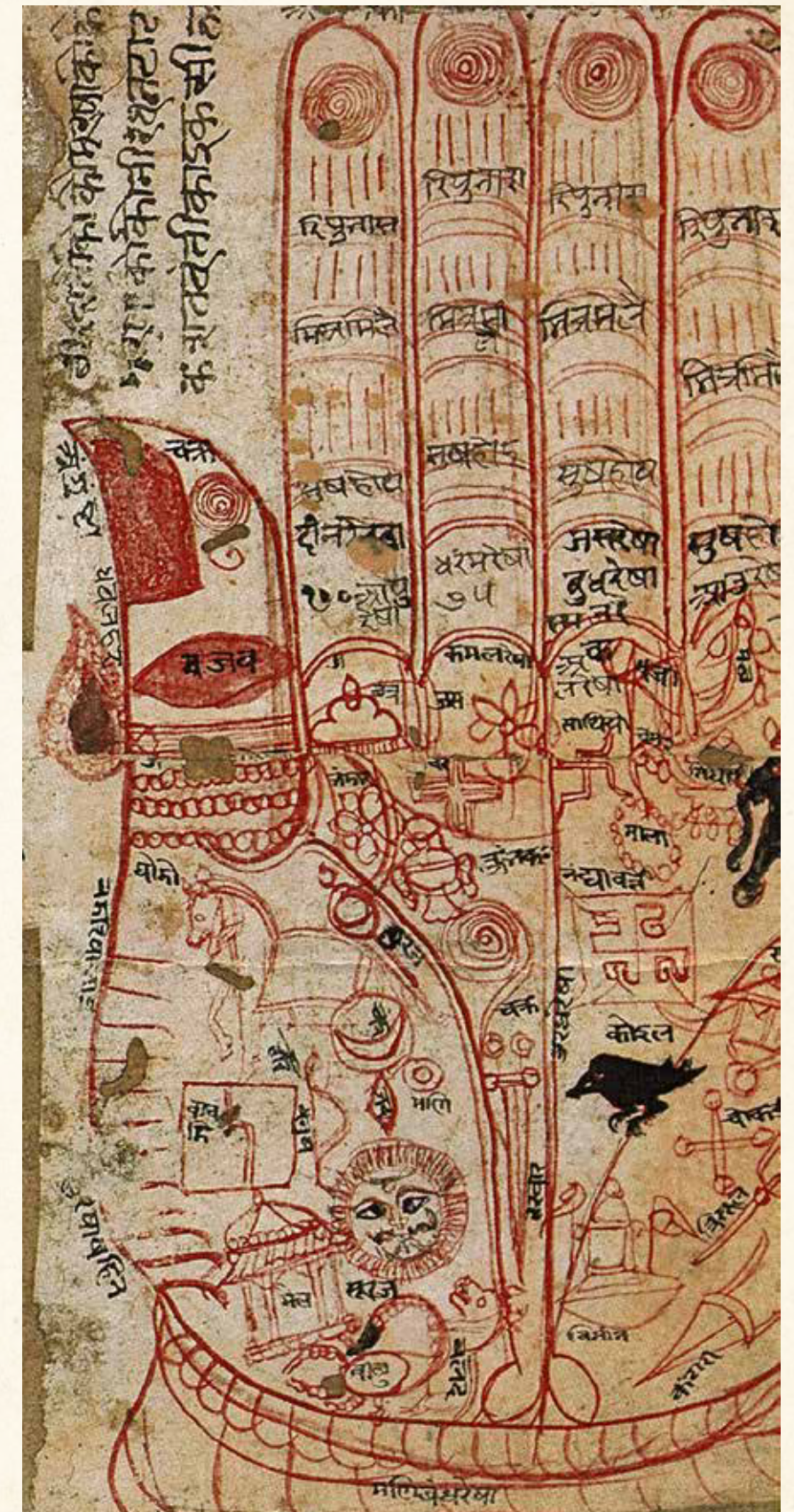


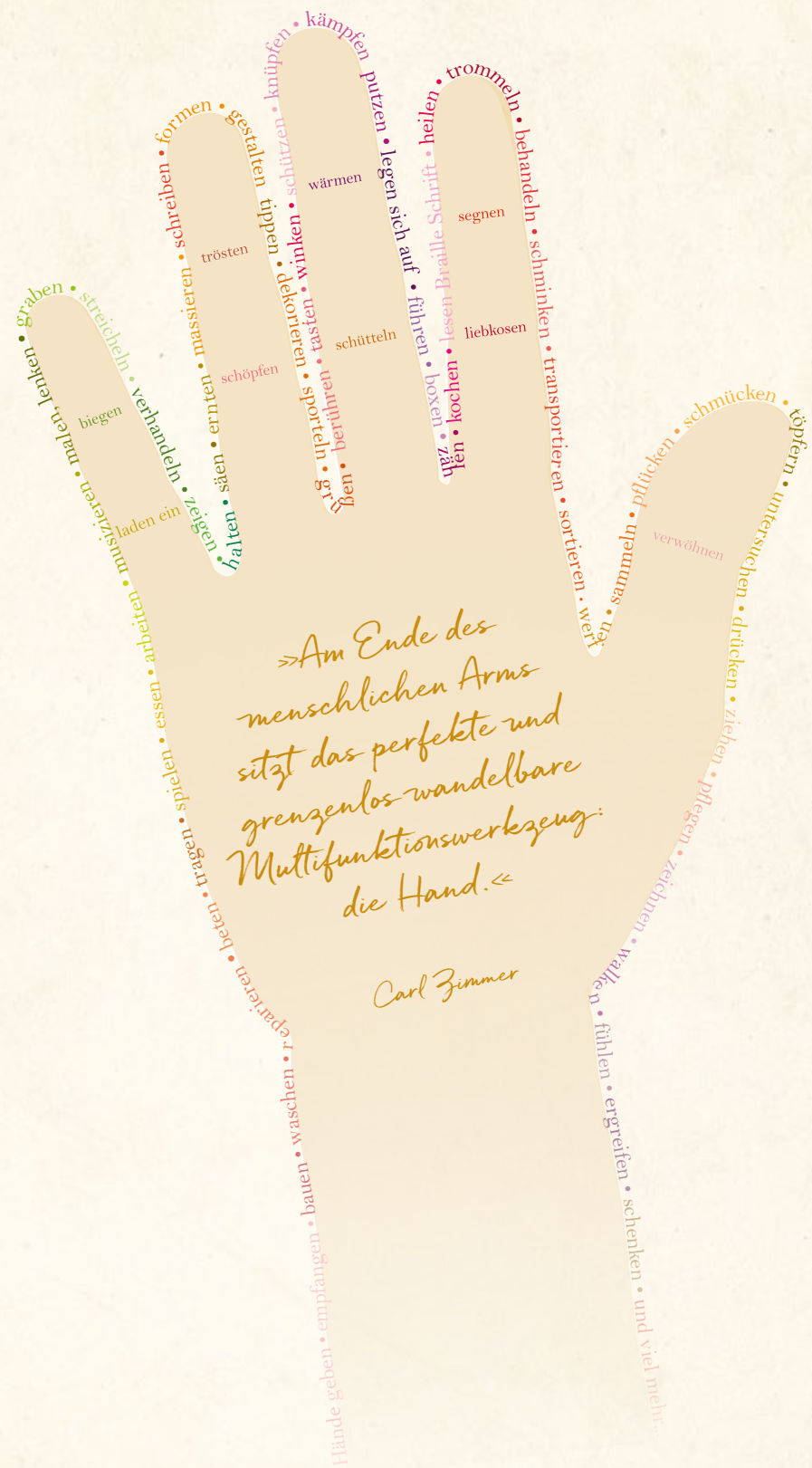
»ABER HÄNDE SIND SCHON EIN
KOMPLIZIERTER ORGANISMUS,
EIN DELTA, IN DEM VIEL FERNHERKOMMENDES
LEBEN ZUSAMMENFLIESST,
UM SICH IN DEN GROSSEN STROM DER
TAT ZU ERGIESSEN.«

RAINER MARIA RILKE



„HASTKARA-YANTRA“
Tantrische Malerei aus dem
indischen Rajastan des
18. Jahrhunderts.
Es handelt sich um eine
chiromantische Deutung,
die die menschliche Hand
in Bezug zum
Makrokosmos setzt.





MANUS – DIE HAND...

Die Hand: „Manus“ (lat. med.) ist das Greiforgan der oberen Extremitäten der Primaten. Die Entwicklung der Hände zu komplexen Tast- und Greiforganen war eine wesentliche Voraussetzung für die Menschwerdung. Wir „manifestieren“, packen an, greifen, handeln, setzen um...

Der Mensch entwickelte sich vom Vierfüßler zum handelnden Menschen, was die Anthropologie nachweisen konnte. Dies lässt sich

auch an der Größe der entsprechenden Hirnareale ablesen, die für die Funktionen der Hände zuständig sind. Sie empfangen über Handlungen und Berührungen die vielfältigsten Reize, diese Informationen werden über die Nerven dem Gehirn zugeführt. Dort werden sie verschaltet und wieder zurück an die Peripherie geleitet, wo Reaktionen in Form von Bewegungen erfolgen.

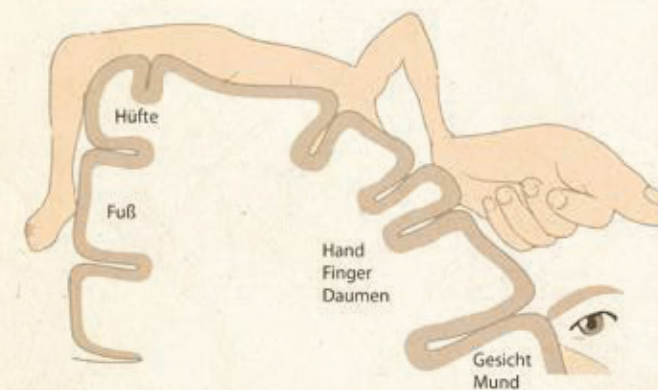
HOMUNCULUS

Die Anzahl der Mikrosysteme in den Händen übersteigt bei Weitem die in den Füßen. Bedenkt man die extrem intensive Innervation der Hand und die übergroße Repräsentation am Homunculus auf den Hirnrindenfeldern, so wird die Besonderheit der Hand augenfällig. Die Abb. zeigt die Hände im proportionalen Vergleich zu den Gehirnteilen (Cortex),

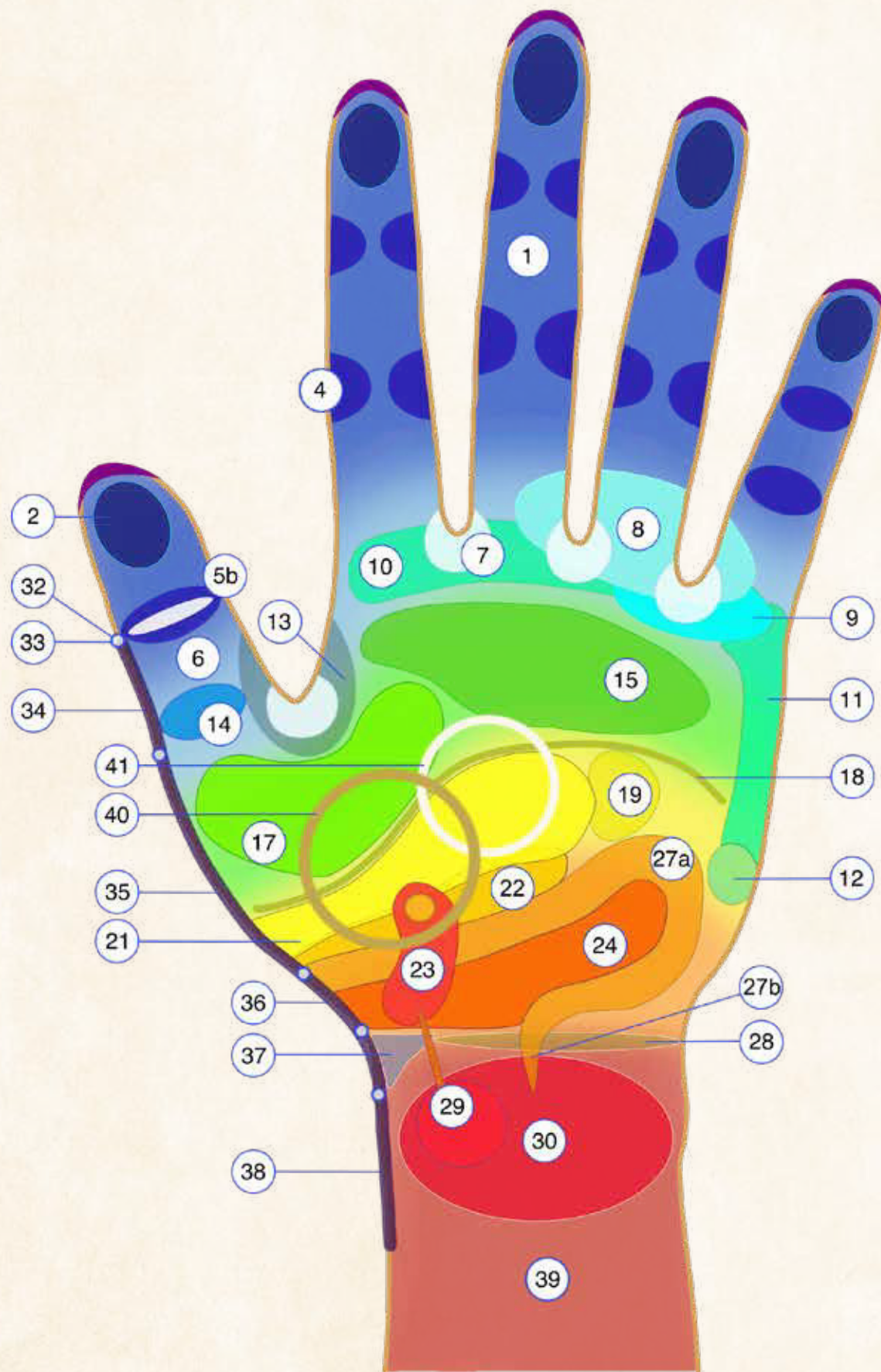
die für die Hände zuständig sind. Eines der größten Areale im Gehirn ist zuständig für die Koordination von Fühlen, Tasten, Greifen und Handeln.

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das über diese genialen Handfertigkeiten verfügt, eines seiner wesentlichsten Merkmale. Kein Körperteil besitzt mehr Sensoren, welcher

Tasterlebnisse, Druckempfindungen und Vibrationen in diesem Umfang an das Gehirn weiterleitet, als die Hände. Der Tastsinn ist der erste Sinn auf den ein Fötus im Mutterleib anspricht. Dieser Tastsinn ist eine indirekte Form der Kommunikation und stellt eine Brücke zur Umwelt dar.



ZUORDNUNG DER REFLEXPUNKTE IM LINKEN HANDTELLER



- 1 Kopf (alle 10 Finger)
- 2 Gehirn (in allen Fingerkuppen)
- 3 Augen
- 4 Zähne (alle Fingergelenke)
- 5a Nase (unterhalb des Daumennagels)
- 5b Mund, Rachen, Kieferbereich
- 6 Hals
- 7 Lymphe (alle Fingerzwischenhäute)
- 8 Ohren
- 9 Schultergelenk
- 10 Schultergürtel
- 11 Oberarm
- 12 Ellenbogen
- 13 Bronchien
- 14 Schilddrüse
- 15 Lunge (Organ: HT Seite/Brustbereich: HR Seite)
- 16 Rippen
- 17 Herz (Organ: HT Seite/Ausstrahlung, Herzraum: HR Seite)
- 18 Zwerchfell
- 19 Milz
- 20a Leber
- 20b Gallenblase
- 21 Magen
- 22 Bauchspeicheldrüse
- 23 Niere/Nebenniere
- 24 Dünndarm
- 25 Blinddarm
- 26 Bauchmuskeln, Verdauungstrakt
- 27a Dickdarm
- 27b Enddarm (After, Sigmoid)
- 28 Leiste
- 29 Harnleiter, Blase
- 30 Geschlechtsorgane, Becken
- 31 Hüfte
- 32 Wirbelsäule: gesamte Handinnenkante
- 33 Atlas/Axis (1., 2. Halswirbel)
- 34 Halswirbelsäule
- 35 Brustwirbelsäule
- 36 Lendenwirbelsäule
- 37 Kreuzdarmbeingelenk (Iliosacralgelenk)
- 38 Steißbein
- 39 Beine, Ischias
- 40 Solarplexuspunkt
- 41 Quellpunkt

BEACHTET:

Die in den Legenden hell geschriebenen Organe befinden sich nicht auf der jeweiligen Zeichnung. Du findest Sie entweder auf dem anderen Handteller oder auf den Handrücken.

Alle einzelnen Organreflexpunkte werden in den folgenden Kapiteln ausführlich beschrieben.

DEHNUNGEN FÜR DIE REFLEXBEREICHE

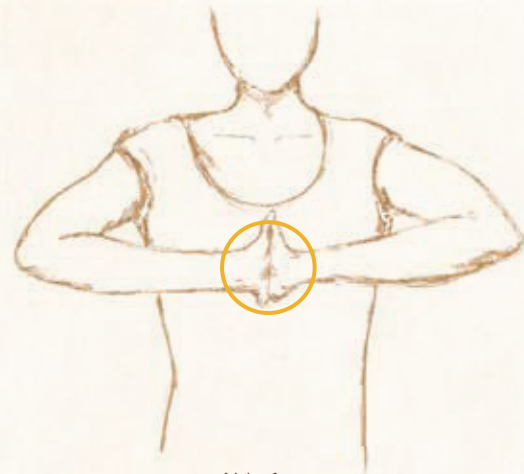


Abb. 1

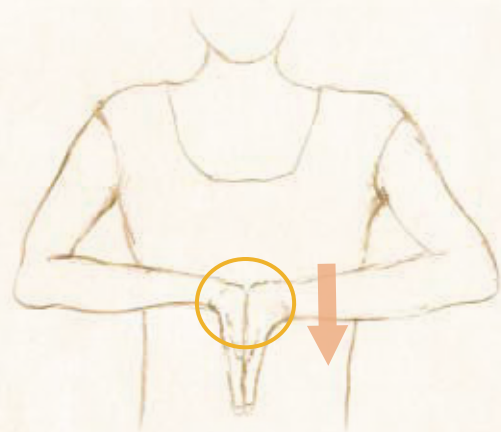


Abb. 2

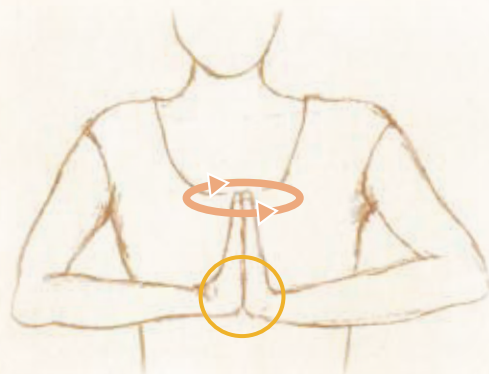


Abb. 3

Unterer Rücken

WIRKUNG:

Folgende Dehnungen beeinflussen die Handgelenke sowie die Unterarmmuskeln und haben über die Reflexwirkung einen regenerierenden Einfluss auf folgende Körperbereiche:

- Lendenwirbelsäule, Kreuzbein, Steißbein
- Beckenorgane, unterer Bauchraum
- Niere, Harnleiter, Blase
- Ischias, Leiste, Hüfte, Beine

ÜBUNGEN:

- Die gefalteten Hände werden zum Körper gedreht und vom Körper weggedehnt: 8 bis 10 x (Abb. 1, Abb. 2)
- Presse die gefalteten Hände ca. 8 Sekunden fest gegeneinander, 3 x (Abb. 3)
- Kreise mit den gefalteten Händen, die Unterarme sind dabei auf einer Linie. In beide Richtungen, je 8 x (Abb. 3)

ACHTUNG:

Bei Hypermobilität keine Gelenkdehnungen durchführen

Die Handgelenke einzeln in alle Richtungen dehnen

WIRKUNG:

Werden diese Griffe regelmäßig angewendet, wirken sie bei Rückenschmerzen im unteren Bereich (Lendenwirbel, Kreuzdarmbeingelenk, Beckenblockaden, Ischiasschmerz, Hüftbeschwerden oder Unterleibsschmerzen) sehr entlastend und schmerzlindernd.

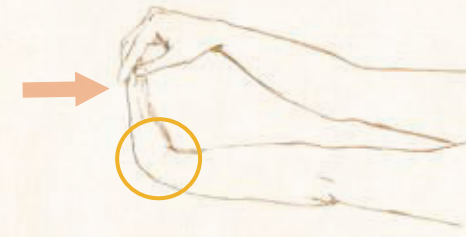


Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

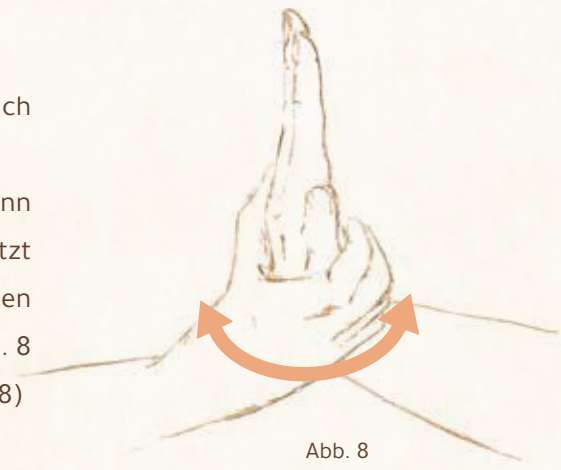


Abb. 8

- Dehnung nach oben und unten, 2 x 8 Sekunden, Seitenwechsel (Abb. 4, Abb. 5)
- Die gefalteten Hände drehen, nach vorne dehnen, 3 x 8 Sekunden (Abb. 6)

- Dehnen der Hand nach rechts und nach links, jeweils 8 Sekunden (Abb. 7)
- Drehen der Hand: Innenrotation, dann Außenrotation, die 2. Hand unterstützt jeweils die Drehung, dabei sanft dehnen bis an die Bewegungsgrenze, jeweils ca. 8 Sekunden halten, Seitenwechsel (Abb. 8)

GRIFFTECHNIKEN

Alle folgenden Grifftechniken können sowohl bei der Selbstbehandlung als auch bei der Partnermassage angewendet werden. Der Daumen ist meist kraftvoller als die anderen Finger und ist dadurch optimal einsetzbar für vielfältige Griffe, sei es zum Spüren, für intervallmäßigen Druck, zum Kreisen, Streichen oder Halten eines Punktes.

„Robbengriff“



Robbengriff mit Daumen oder Zeigefinger

Dabei wandert der Daumen wie eine Robbe in kleinen Schritten: millimeterweise bzw. zentimeterweise voran, um das betroffene Gewebe zu ertasten, zu erspüren, zu aktivieren, zu durchbluten und zu vitalisieren sowie von Spannungen zu befreien. Bei der „Daumen Robbe“ wird das Daumenendgelenk jeweils kurz gebeugt und wieder entspannt. Setze Deinen Daumen nach individuellem Gespür an den beliebigen Organpunkten ein, um die Gewebedurchblutung zu aktivieren und den Heilungsvorgang zu beschleunigen. Der „Robbengriff“ ist auch mit jedem beliebigen anderen Finger möglich.

„Drei-Finger-Griff“



Kreisende Bewegungen

BRUST- UND RIPPENBEREICHE:

Dieser Drei-Finger-Griff wird auf dem Handrücken bei Brust- und Atembeschwerden, Rippenverletzungen, Herz- oder Oberbauchbeschwerden eingesetzt. Setze dabei jeweils im Quer- oder Längsverlauf: Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf den Handrücken auf und kreise mit diesen drei Fingern zwischen den einzelnen Mittelhandknochen.

HERZ – MAGEN – NIEREN:

Einsatz im Bereich vom Daumenballen: Dort befinden sich die Organpunkte von Herz, Magen und Nieren (siehe S. 94). Durch diesen Drei-Finger-Griff kannst Du diese drei Organe gleichzeitig erreichen. Knete mit diesem Griff den gesamten Daumenballen durch. Achte dabei auf Schmerzpunkte. Diese kannst Du dann gezielt einfühlsam bis zu einem „Wohlfühlschmerz“ bearbeiten, um diese Organe anzuregen. Ein Haltegriff (Beschreibung S. 65) in diesem Bereich wirkt beruhigend.

„Energieschraube“



ENERGIETORE:

Diese Punkte befinden sich seitlich an den Fingernägeln. Sie dienen dem Ausgleich der Energiequalitäten von „Yin und Yang“ und haben einen stark vitalisierenden

Einfluss auf das Meridiansystem und dadurch auf den Gesamtorganismus.

Die Energietore werden mit den Kuppen des Daumens und Zeigefingers durch eine Schraubbewegung stimuliert. Dieser Griff ist seitlich an den Fingernägeln möglich.

Anschließend kannst Du diesen Schraubgriff im Bereich der gesamten Finger, seitlich, sowie auf der Handteller- und Handrückenseite von beiden Händen, jeweils vom Grundgelenk bis zu den Fingerspitzen einsetzen. Praktiziere diesen Griff an allen zehn Fingern, um dem Körper einen Energieschub zu verleihen.



Energieschraube

☞ WIRKUNG:

Im Kopfbereich wirkt er schmerzlindernd und regulierend auf die Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Mund, sowie auf das Gehirn, den Zahn-/Kieferbereich und die Nackenregion.



„Kreisen“



Punktuelle Kreise auf einem Schmerzpunkt

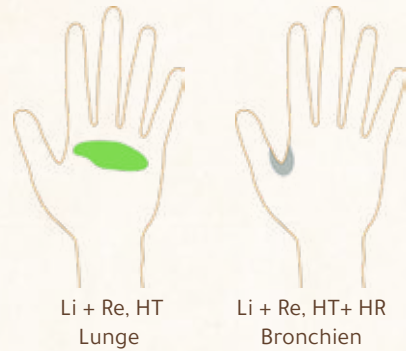
Schmerzende Punkte können punktuell mit kreisenden Bewegungen der Daumen- oder Zeigefingerkuppe behandelt werden. Verstärkend wirkt die Berücksichtigung der Richtung:

☞ WIRKUNG:

- Linksdrehende Kreise wirken zusätzlich entlastend, entstauend und sind bei Hyperenergie (zuviel Energie) zur Entladung einzusetzen.
- Rechtsdrehende Kreise (im Uhrzeigersinn) laden auf, wirken anregend bei Hypoenergie (Energemangel).

BRUSTRaum

LUNGE, ATEMWEGE, RIPPEN, BRUST



GRIFFE:

- Massiere mit einem Robbengriff längs, bzw. quer zum Lungenbereich auf dem Handteller, sowie auf dem Handrücken.
- Ziehe die Haut sanft vom Unterhautgewebe auf dem Handrücken ab.
- Lege beide Daumen auf dem Handrücken Deines Partners/in nebeneinander und dehne ihn nach außen.
- Dehne anschließend den Handteller, indem Du mit beiden Händen den Handteller behutsam auseinander ziehst.
- Streiche mit den Fingerkuppen durch die Mittelhandknochen vor und zurück.
- Dreifingergriff: Massiere mit drei Fingern kreisend zwischen den Mittelhandknochen im Bereich des Handrückens: Brustbereich.

EINSATZMÖGLICHKEITEN:

- Herzbeschwerden
- Bronchitis, Husten, Schluckbeschwerden, Erkältung
- Asthma, Atemnot, Lungenbeschwerden
- Traumatische Verletzungen im Rippen-, Schulter- und Brustbereich
- Probleme beim Stillen, nach der Geburt, Ziehen in der Brust
- Bei langjähriger manifestierter Trauer

ZWERCHFELL



Das Zwerchfell ist unser wichtigster Atemmuskel. Er trennt den Brustraum vom Bauchraum.

LAGE DER REFLEXPUNKTE:

Beidseitig unterhalb der Lungenbereiche, quer über den Handteller, Handrücken

GRIFFE:

Massiere entlang der Zwerchfelllinie mit dem Robbengriff und führe Ausstreichungen durch. Dehne den gesamten Handteller und Handrücken nach außen.

EINSATZMÖGLICHKEITEN:

- Atembeschwerden, Schluckbeschwerden
- Sodbrennen
- Rippen- und Brustverletzung, Schock

WIRKUNG:

- Die Atmung wird vertieft, es gibt mehr Weite im Brustraum
- Verbesserung des O_2/CO_2 Austausches
- Es kann möglicherweise kurzzeitig einen verstärkten Hustenreiz geben. Schleim und Eiter können sich lösen.
- Regulierung der Herzfunktion
- Schmerzlinderung, bzw. -beseitigung nach traumatischen Brustkorbverletzungen
- Lösung von Zwerchfellblockaden
- Seelischer Ausgleich



Unterstützende Affirmationen:



»ICH HABE JEDEN MOMENT GENÜGENDE LUFT ZUM ATMEN.«
»VOLLER LIEBE GENIESSE ICH DIE FÜLLE & SCHÖNHEIT DES LEBENS.«

BEHANDLUNGSVERZEICHNIS

Auf den folgenden Seiten findest Du eine Auflistung von Symptomen, bzw. Krankheitsbildern. Da bei bestimmten Erkrankungen, der Schmerz auch in umliegende Organe ausstrahlen kann, bzw. über das Meridiansystem mit anderen Körperregionen korrespondiert, ist es sinnvoll neben den betroffenen Organbereichen die zusätzlich aufgeführten Punkte einfühlsam und kontinuierlich zu massieren.

KRANKHEITSBILDER/ SYMPTOME/ EINSATZGEBIETE	ZU BEHANDELNDE HANDREFLEXBEREICHE
Autoimmunerkrankungen	Niere/Blase, Gehirndrüsen, Schilddrüse, Becken, Verdauungsorgane, Solarplexus- und Quellpunkt
Anti Aging	Gehirndrüsen, Schilddrüse, Lymphe, Wirbelsäule, Solarplexus, Quellpunkt, Becken, Leber, Verdauungsorgane
Arthrose, Arthritis	Gehirn, Lymphe, Schilddrüse, Niere/Blase, Wirbelsäule, betroffene Gelenkbereiche, Hüfte, Schultergürtel, Knie, Verdauungsorgane, Unterarm, Solarplexus, Handgelenksdehnungen
Atemschwäche, Lungenprobleme, Bronchitis, chronischer Husten, Asthma	Lunge, Bronchien, Hals, Schultergürtel, Lymphe, Hals- und Brustwirbelsäule, Verdauungsorgane, Kopfdrüsen, Schilddrüse, Zwerchfelllinie: Robbengriff, Handdehnungen
Augenbeschwerden, Sehstörungen	Gehirn, Augen, Lymphe, Schultergürtel, Hals- und Brustwirbelsäule, Leber, Niere/Blase, Schilddrüse, Solarplexus
Bauchschmerzen	Verdauungsorgane, Niere/Blase, Wirbelsäule, Zwerchfell, Becken, Solarplexus/Quellpunkt
Blasenschmerz, -schwäche	Niere/Blase, Lymphe, Wirbelsäule, Becken, Handgelenksdehnungen, Solarplexus, Unterarm massieren
Brustschmerzen, Still - Unterstützung	Brustbereich, Lymphe, Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Solarplexus

Diabetes Mellitus	Bauchspeicheldrüse, Solarplexus- und Quellpunkt, Magen/Darmbereich
Durchblutungsstörung	Wirbelsäule, Gehirn, Sinnesorgane, Schultergürtel, Schilddrüse, Herz, Niere/Blase, Verdauungsorgane, Energieschraube, Becken, Unterarm, Solarplexus
Energiemangel, Erschöpfung, Müdigkeit	Wirbelsäule, Gehirn, Herz, Lymphe, Solarplexus, Niere/Blase, Lunge, Leber, Handgelenksdehnungen, Becken
Erkältung	Kopf: Nase, Ohren, Augen, Lymphe, Kieferbereich (Melkgriff), Bronchien, Lunge, Schultergürtel, Hals- und Brustwirbelsäule, Verdauungsorgane
Gelenkbeschwerden	siehe Arthrose, Arthritis
Gicht	Niere/Blase, Wirbelsäule, Gehirn, Lymphe, Schultergürtel, Solarplexus, Verdauungsorgane
Gleichgewichtsstörung	Gehirn, Ohren, Hals, Lymphe, Wirbelsäule, Schultergürtel, Leber/Galle, Solarplexus
Halswirbelblockaden, Schleudertrauma	Kopf, Zahnpunkte, Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Schultergelenk, Lymphe
Hauterkrankungen, Allergien	Solarplexus und Quellpunkt, Kopfbereich, Zahnpunkte, Niere/Blase, Verdauungsorgane, Wirbelsäule, Schilddrüse
Herz- Kreislaufbeschwerden, Schwindel	Herz, Brustraum, Lymphe, Schultergürtel, Hals/Brustwirbelsäule, Lunge, Solarplexus und Quellpunkt, Schilddrüse, Energieschraube, Leber und Gallenblase
Hüft-, oder Kniebeschwerden	Lendenwirbel-, Kreuzdarmbeingelenk, Steißbein, Niere/Blase, Becken, Unterarme, Hüfte, Knie
Ischias-, Beinschmerzen (Hexenschuss)	Gesamter Unterarm, untere Wirbelsäule, Becken, Solarplexus, Niere/Blase, Handgelenksdehnungen
Kopfschmerz, Migräne	Gehirndrüsen, alle Finger: Robbengriff, Melkgriff, Zahnpunkte, Lymphe, Harmonisierungsgriff, Hals- und Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Solarplexus/Quellpunkt

21 GRÜNDE FÜR DIE HANDREFLEXMASSAGE

1. Selbst- und Partner

Behandlung

Es kann Dir zu einem inneren Bedürfnis werden, den Händen täglich mehr Zuwendung sowohl in Form von einer Selbstbehandlung, als auch mehr Pflege zu schenken.

Gedankt wird Dir dies mit stabilerer Gesundheit und gesteigerter Regenerationsfähigkeit und entwickelt bei regelmäßiger Anwendung zusätzlich eine emotionale und geistige Ausgeglichenheit.

Viele Menschen massieren unbewusst immer wieder selbst ihre Hände, ganz nach den persönlichen inneren Impulsen und Bedürfnissen. Denn oft spüren sie, dass es einfach gut tut, die Hände zu bearbeiten, zu dehnen, zu streichen und bestimmte Punkte zu massieren bzw. zu halten. Dies wirkt sich oft schon beruhigend, harmonisierend oder stimulierend aus.

Neben der Selbstanwendung ist die Handreflexmassage ideal als Partnermassage geeignet. dabei dient sie als Vertrauensgeste, zur liebevollen, zärtlichen Begegnung, ferner zur Befreiung von Blockaden und zur Schmerzlinderung.

2. Ganzheitlichkeit

Die Handreflexmassage erfasst den ganzen Menschen. Schenken wir unseren (und den Partner-) Händen mehr Aufmerksamkeit und Pflege durch regelmäßiges Behandeln, so profitiert die Gesundheit auf umfassende ganzheitliche Art und Weise. Blockaden beginnen sich zu lösen und stockende Energien kommen wieder in Fluss, sei es in Bezug auf den Kreislauf, die Sinnesorgane, das Lymph-, Nerven-, Skelettsystem oder die Verdauung.

3. Einfach und unkompliziert

Sie bietet eine so geniale Möglichkeit, da wir die Hände immer und überall dabei haben, sie also „griffbereit“ sind. Es ist noch einfacher und unkomplizierter sie zu behandeln, als die Füße, denn „das Gute liegt so nah!“

Ein großer Vorteil gegenüber der Fußreflexzonenmassage: Bei Selbstmassage entfallen akrobatische Verrenkungen. Außerdem kannst Du dabei ideal entspannen, indem Du die Hände bequem auf einem Kissen auf dem Schoß lagerst. Es ist kein invasiver Eingriff nö-

tig, d. h.. es sind weder Skalpell, noch Nadeln, ferner Medikamente erforderlich.

Es sind auch keine komplizierten Geräte nötig, gelegentlich ein gutes Öl. Eine Behandlung ist somit normalerweise ohne große Mehraufwendungen durchzuführen.



»DIE MENSCHLICHE
BERÜHRUNG
IST DAS STILLE TOR ZU
DEINEM HERZEN.«

(VERFASSER UNBEKANNT)



4. Innere Wahrnehmung

Wir lernen durch die Behandlung der Hände wieder in uns hinein zu spüren, lernen uns selbst besser kennen und werden sensibilisiert für die inneren ganzheitlichen Zusammenhänge.

Wir spüren die direkten und indirekten Wirkungen auf unseren gesamten Körper, z. B. können wir ein Wärmegefühl wahrnehmen oder die Stimulierung eines bestimmten Organs. Mit der Zeit gelingt es auch immer besser, z. B. in den Kontakt mit dem eigenen Herzen zu kommen.

5. Regulation

Die Hände werden mit zunehmender Bearbeitung immer geschmeidiger, entspannter, schmerzfreier und robuster. Als Folge reagieren auch unsere körpereigenen Systeme (Kreislauf, Drüsen, Verdauung, etc.) positiv. Es kommt zu spürbaren Reaktionen. Die Wahrnehmungen können sich zunächst auf die Hände und Arme beschränken, wie Schmerzlinderung und verstärkte Durchblutung. Viele Menschen verspüren jedoch auch unmittelbar im Körper ein ausgedehntes Wohlgefühl und ein Strömen der Energie.

Innerlich haben Klienten das Gefühl wieder mehr Raum zu bekommen, besser durchatmen zu können oder gelassener zu werden. Der Kopf wird freier, geistige Klarheit stellt sich ein. Bei regelmäßiger Anwendung erlangt der Organismus nach und nach innere Ausgewogenheit und Stabilität zurück.

6. Anregen der Selbstheilungskräfte

Durch diese Handreflexbehandlung werden die in uns schlummernden Heilkräfte durch „Berührungsimpulse“ angeregt. Durch die Massagereize entstehen im Körper Regulationswellen der Selbstheilung, die im Körper