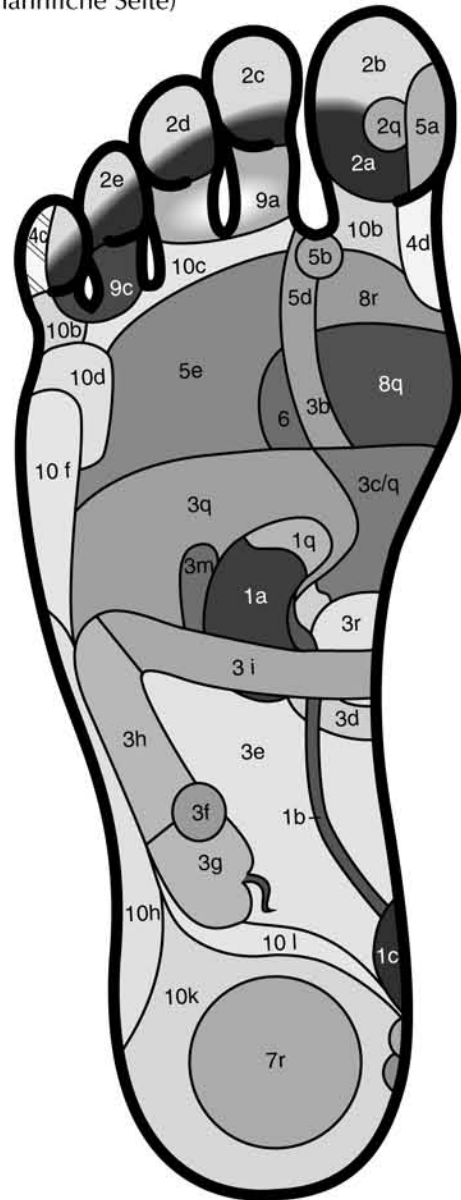


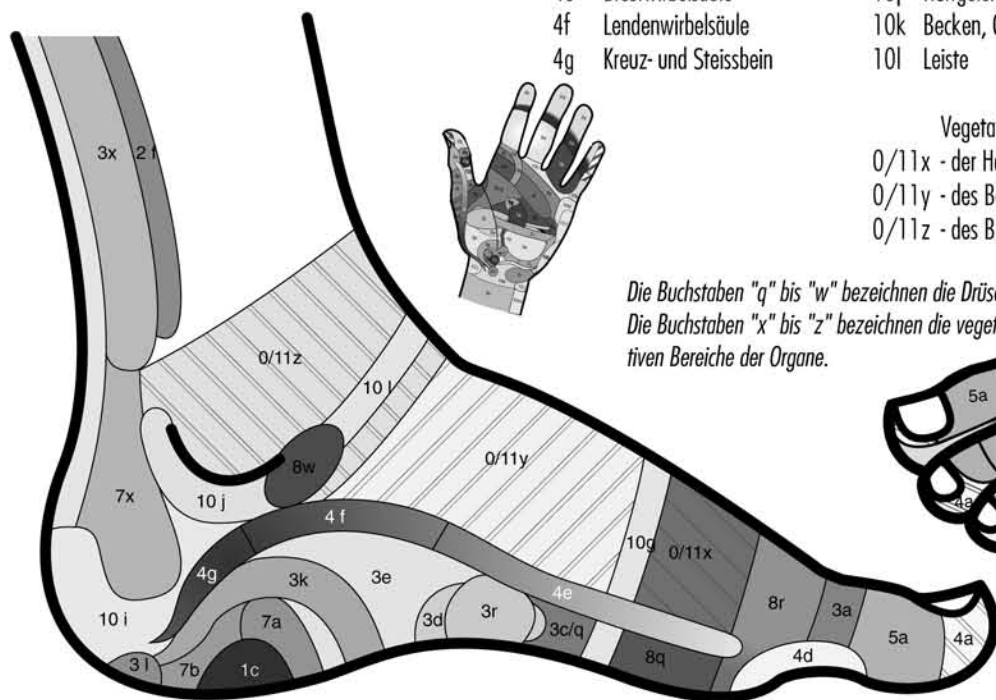
Rechter Fuss
(männliche Seite)



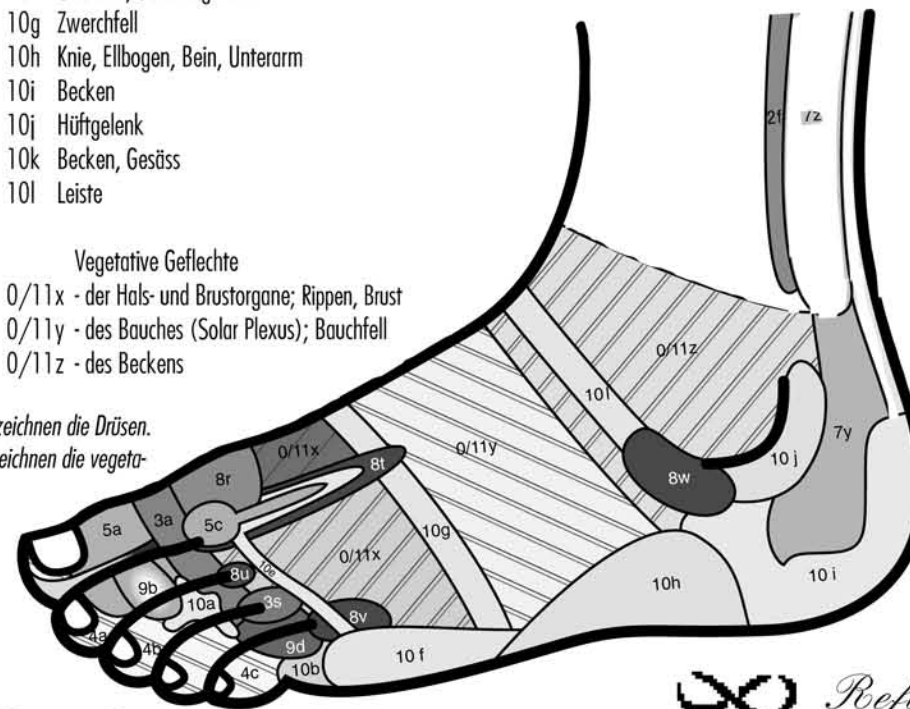
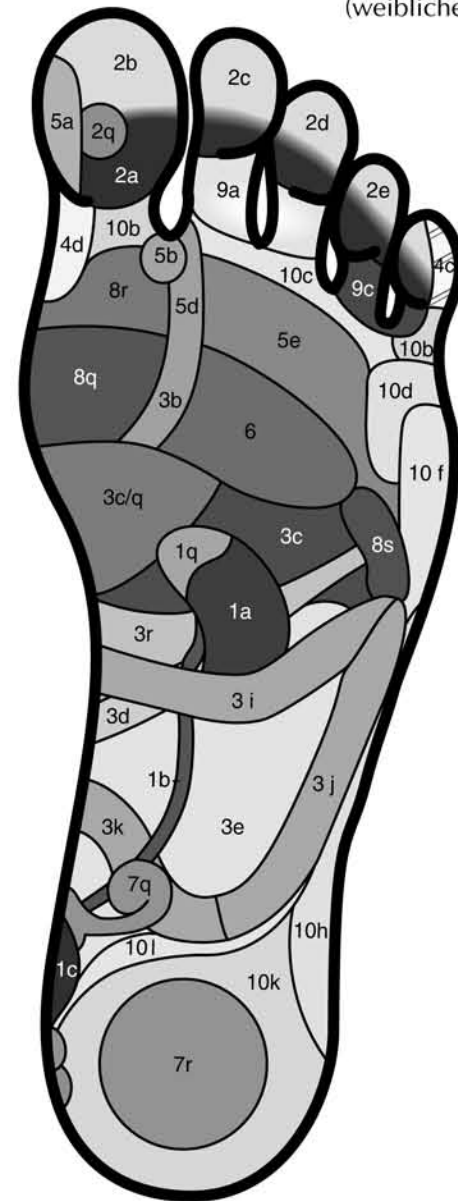
- | | |
|---|--|
| 1a Niere | 5a Nase, Strin- und Kieferhöhlen, Siebbein |
| 1b Harnleiter | 5b Kehlkopf |
| 1c Blase | 5c Kehlkopf, Luftröhre |
| 1q Nebenniere | 5d Luftröhre, Bronchien |
| | 5e Lunge, Bronchien |
| 2a Kleinhirn, innere Hirnzentren | 6 Herz, Herzkranzgefässe |
| 2b Grosshirn, Mittelhirn | |
| 2c Stirnhirn | 7a Gebärmutter |
| 2d Schläfenhirnklappen | 7b Scheide, Damm; Penis, Prostata; Hamröhre |
| 2e Hinterhauptklappen | 7q Eileiter, Eierstock, Gebärmutter |
| 2f Ischiasnerv | 7r Fortpflanzungsorgane |
| 2q Hypophyse, Zierbeldrüse | 7x Gebärmutter; Prostata |
| 3a Mund, Kiefer, Zähne, Rachen, Speicheldrüsen; Mandeln | 7y Eileiter, Eierstock; Hode, Nebenhode |
| 3b Speiseröhre | 7z Entspannung des Unterleibes, besonders Fortpflanzungsorgane |
| 3c Magen | |
| 3c/q Magen und Leber | 8q Thymusdrüse |
| 3d Zwölffingerdarm | 8r Schilddrüse, Nebenschilddrüsen |
| 3e Dünndärme | 8s Milz |
| 3f Ileozäkalklappen | 8t Milchbrustgang, bronchialer Lymphstamm |
| 3g Blinddarm, Wurmfortsatz | 8u Lymphknoten des Halses |
| 3h Aufsteigender Dickdarm | 8v Lymphknoten der Achselhöhle |
| 3i Querdarm | 8w Lymphknoten der Leiste |
| 3j Absteigender Dickdarm | |
| 3k Sigmaschleife, Mastdarm | 9a Auge innen |
| 3l After | 9b Auge aussen, Tränenrüse |
| 3m Gallenblase | 9c Ohr innen, Gleichgewichtsorgan |
| 3q Leber | 9d Ohr aussen |
| 3r Bauchspeicheldrüse | |
| 3s Ohrspeicheldrüse, Lymphdrüsen des Halses | 10a Jochbein, Trigeminusnerv |
| 3x Entspannung des Unterleibes, besonders Mastdarm | 10b Nacken |
| | 10c Trapezmuskulatur, Achsel |
| | 10d Schulterblatt, Schultergelenk |
| | 10e Schlüsselbein, Brustbein |
| | 10f Oberarm, Schultergelenk |
| | 10g Zwerchfell |
| | 10h Knie, Ellbogen, Bein, Unterarm |
| | 10i Becken |
| | 10j Hüftgelenk |
| | 10k Becken, Gesäss |
| | 10l Leiste |
| 4a Stirn, Scheitel | |
| 4b Schläfe, Trigeminusnerv | |
| 4c Hinterkopf | |
| 4d Halswirbelsäule | |
| 4e Brustwirbelsäule | |
| 4f Lendenwirbelsäule | |
| 4g Kreuz- und Steissbein | |

Vegetative Geflechte
 0/11x - der Hals- und Brustorgane; Rippen, Brust
 0/11y - des Bauches (Solar Plexus); Bauchfell
 0/11z - des Beckens

Die Buchstaben "q" bis "w" bezeichnen die Drüsen.
 Die Buchstaben "x" bis "z" bezeichnen die vegetativen Bereiche der Organe.



Linker Fuss
(weibliche Seite)



Reflexologie
 Ringier

Auszug aus den farbigen "ARBEITSTAFELN"
 © 2007 - Reflexologie Ringier, CH-1800 Vevey

Die Fussreflexzonenmassage ist im Grunde nichts anderes als der Ersatz für das barfuss über Stock und Stein Gehen. Gerne wünschten sich die Füße wieder ihr altes Arbeitsfeld zurück. Auf flachem Grund und in oft engen Schuhen verkümmern sie. Es ist nicht verwunderlich, dass zu Beginn der Tretmassage die Füße erheblich schmerzen. Bis sie sich wieder an einen unebenen Grund gewöhnt haben, verstreicht eine gewisse Zeit. Damit Anfänger wie Fortgeschrittene im gleichen Masse zum Zuge kommen, ist die Reflexologie Arbeitsplatte "Ringi" in ein Anfänger- und ein Fortgeschrittenenfeld eingeteilt.

Der Schmerz an der Reflexzone zeigt an, dass der harmonische Ablauf in der betreffenden Körperpartie beeinträchtigt ist. Nachdem die ersten allgemeinen Schmerzen abgeklingen sind, bleibt an bestimmten Reflexzonen ein Schmerz übrig. Hier treffen wir auf ein Organ, welches unsere Hilfe benötigt.

Mit der Tretmassage unterstützen wir das Organ auf verschiedenen Ebenen. Dank diesem Beistand erhält es die Kraft, vom Organismus anzu-

fordern, was es benötigt. Es macht sich auf in Richtung Gesundheit.

Um wirkungsvoll einem oder mehreren Organen beizustehen ist eine halbe Stunde Tretmassage pro Tag ein gutes Mass. Den Massageablauf können Sie aus der Nummerierung der Reflexzonen entnehmen. Der Fortgeschrittene benützt die Reflexologie Arbeitsplatte oft als Unterlage zu stehenden Arbeiten (Bügel, Toilette verrichten und, wieso nicht, zum Fernsehen?)

Erfährt ein Organ Ihre Unterstützung, will es sich vorab von angehäuften Unrat lösen. Dieser gelangt in den Blutkreislauf. Das gibt viel Arbeit für die Harnausscheidung. Für den Anfänger ist es daher angebracht, als erstes die Reflexzonen der Harnausscheidungsorgane (1a,b,c,q; Abb.1) zu treten und danach die Reflexzonen der Schwachstellen im Körper. Reinigende Funktionen üben im weiteren die Lymphdrüsen (8) aus. Schenken Sie auch diesen Zonen Ihre Beachtung.

Die Tretmassage wirkt auf die meisten Leute anregend. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, nachts einzuschlafen, ist

es nicht ratsam, spät abends noch auf der Platte zu treten. Hier ist beruhigende Massage des Fussrist (0/11,x,y,z Abb.7) zu empfehlen.

Natürliche Heilmethoden können durchaus Reaktionen hervorrufen. Der Körper bewegt sich bereits in Richtung Genesung, der Geist aber verweilt noch im alten Zustand. Dieses Spannungsfeld kann man als Reaktion bezeichnen.

Angeschwollene Lymphdrüsen oder Fussgelenke sind beispielsweise durchaus positive Reaktionen. Sie zeugen davon, dass der Körper auf Ihre Anstrengungen eingegangen ist. In der Regel klingen diese rasch wieder ab.

Der Weg hin in Richtung Gesundheit ist ein einsamer. Er erfordert mindestens so viel Eigeninitiative wie Begleitung. Verlieren Sie das Bild des barfuss über Stock und Stein Gehens nicht aus den Augen. Es zeigt uns, dass man im Grunde gar nicht falsch auf der Platte treten kann. Es zeigt aber auch, dass man selbst gehen muss, um vorwärts zu kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Selbstbehandlung.



Die Reflexologie Arbeitsplatte "Ringi" ist eine Imitation eines mit Bollensteinen und Wurzeln durchsetzten Bodens. Dank der Anordnung und Form der Nocken, lassen sich auf ihr alle Reflexzonen der Fusssohlen massieren. Die Arbeitsplatte ist in ein Anfänger- und Fortgeschrittenenfeld eingeteilt, dies macht die Tretmassage auch für den Anfänger sofort zugänglich.