

Tretvorschläge für die einzelnen Reflexzonen der Füße auf der Reflexologie Arbeitsplatte

Nr	Reflexzone	Nocke(n)
1a	Niere	HN
1b	Harnleiter	HN
1c	Blase	HN
1q	Nebenniere	HN
2a	Kleinhirn, innere Hirnzentren	HN; 9a* 9b*
2b	Grosshirn, Mittelhirn	HN; 9a* 9b*
2c	Stirnhirn	1; 2*
2d	Schläfenhirnklappen	1; 2*
2e	Hinterhirnklappen	1; 2*
2f	Ischiasnerv	HM
2q	Hypophyse, Zierbeldrüse	HN; 9a* 9b*
3a	Mund, Kiefer, Zähne, Speicheldrüsen; Mandeln	HM
3b	Speiseröhre	2; 4; 9
3c	Magen	HN
3c/q	Magen und Leber	HN
3d	Zwölffingerdarm	HN
3e	Dünndärme	HN; 5
3f	Ileozäkalklappen	HN; 5
3g	Blinddarm; Wurmfortsatz	HN; 5
3h	Aufsteigender Dickdarm	HN; 5
3i	Querdarm	HN; 5
3j	Absteigender Dickdarm	HN; 5
3k	Sigmaschleife, Mastdarm	HN; 5; 7
3l	After	8
3m	Gallenblase	HN
3q	Leber	HN
3r	Bauchspeicheldrüse	HN; 7
3s	Ohrspeicheldrüse, Lymphdrüsen des Halses	HM
3x	Entspannung des Unterleibes	HM
4a	Stirn, Scheitel	HM
4b	Schläfe, Trigeminusnerv	HM
4c	Hinterkopf	HM
4d	Halswirbelsäule	8
4e	Brustwirbelsäule	5; 7
4f	Lendenwirbelsäule	5; 7
4g	Kreuz- und Steissbein	8; 7
5a	Nase, Stirn- und Kieferhöhlen	HM
5b	Kehlkopf	9
5c	Kehlkopf, Luftröhre	HM
5d	Luftröhre, Bronchien	HN; 2; 4; 9
5e	Lunge, Bronchien	HN; 2; 4; 9

Nr	Reflexzone	Nocke(n)
6	Herz, Herzkranzgefässe	HN
7a	Gebärmutter	HN
7b	Scheide, Damm; Penis; Harnröhre	HN; 7
7q	Eileiter, Eierstock; Gebärmutter	HN
7r	Fortpflanzungsorgane	HN; 7
7x	Gebärmutter; Prostata	HM
7y	Eileiter, Eierstock; Hode, Nebenhode	HM
7z	Entspannung des Unterleibes, besonders Fortpflanzungsorgane	HM
8q	Thymusdrüse	HN; 9; 2; 4
8r	Schilddrüse, Nebenschilddrüsen	HN; 9; 2; 4
8s	Milz	HN
8t	Bronchialer Lymphstamm	HM
8u	Lymphknoten des Halses	HM
8v	Lymphknoten der Achselhöhle	HM
8w	Lymphknoten der Leiste	HM
9a	Auge innen	2; 4*
9b	Auge aussen	HM
9c	Mittelohr, Innenohr, Gleichgewichtsorgan	2; 4*
9d	Ohrmuschel, Gehörgang	HM
10a	Jochbein; Trigeminusnerv	HM
10b	Nacken	2; 4; 8*
10c	Trapezmuskulatur, Achsel	HN; 2; 4; 9
10d	Schulterblatt, Schultergelenk	HN; 10; 9
10e	Schlüsselbein, Brustbein	HM
10f	Oberarm, Schultergelenk	6; 2; 4; 10
10g	Zwerchfell	HM
10h	Knie, Ellbogen, Bein, Unterarm	6; 10
10i	Becken	HM
10j	Hüftgelenk	HM
10k	Becken, Gesäss	HN; 9; 2
10l	Leiste	HM
0/11x	Vegetative Geflechte: - der Hals- und Brustorgane; Brustfell, Rippen, Brust	HM
0/11y	- des Bauches (Solar Plexus); Mesenterien, Bauchfell	HM
0/11z	- des Beckens	HM



Treten der RZ* der Harnausscheidungsorgane (1a, 1b, 1c, 1q, 7b)



Abb. 1



Treten der RZ des Kleinhirns (2a), Mittelhirns (2b) sowie des Nackens (10b)



Abb. 2



Treten der RZ der Augen (9a), Ohren (9c) sowie des Nackens (10b)



Abb. 3



Treten der RZ der Wirbelsäule (4e, 4f, 4g)



Abb. 4



Treten der RZ der Beine, Knie, Ellbogen (10h) sowie der Schultern (10d, 10f)



Abb. 5



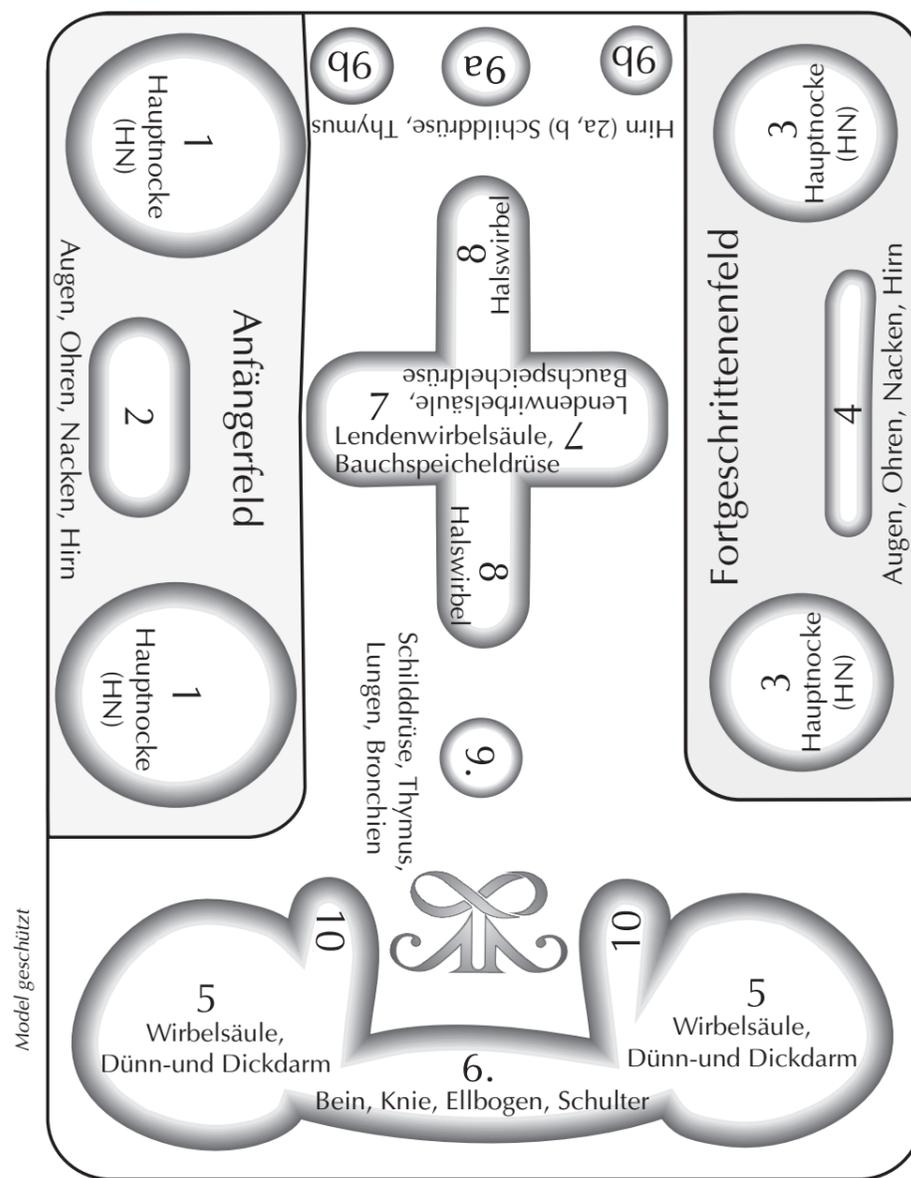
Freies Kombinieren auf verschiedenen Nocken z.B. Bauchspeicheldrüse (3r)



Abb. 6

Reflexologie Arbeitsplatte "Ringi"

zur Reflexzonenmassage der Fusssohlen



Model geschützt

Die Nocken 1 und 3 sind die Hauptnocken (HN), auf ihnen kann man mit wenigen Ausnahmen alle Reflexzonen der Fusssohlen behandeln. Sie ersetzen im Prinzip den massierenden Daumen.

Die Nocken 1,3,5,7, und 9 sind so angeordnet, dass man gut mit beiden Füßen gleichzeitig auf diesen treten kann.

Die Schriftausrichtung der einzelnen Nocken gibt die generelle Blickrichtung an, in welcher man auf die Arbeitsplatte tritt. Befindet sich die zu behandelnde Reflexzone in Fersennähe, ist die umgekehrte Tretrichtung zu empfehlen, damit beim Tretablauf umliegende Nocken nicht störend wirken.

Wir auftreten wo's schmerzt,
trifft der Ursach' ins Herz.

Wächst man hingegen aus,
zögert sich alles hinaus.

* Zonen zu treten, indem man die Zehe des einen Fusses auf die betreffende Nocke legt und mit der Ferse des andern Fusses auf diese Zehe drückt oder auf sie tritt (Abb. 2, Abb. 3).

HN = Hauptnocken (1;3) HM = Handmassage. Die Nockennummer 9 bezieht sich auf die Nocken 9 und 9a.

Die Numerierung der Reflexzonen bezieht sich auf die

REFLEXOLOGIE
ARBEITSTAFELN

Reflexologie Ringier
CH-1800 Vevey
Tel.: 0041/ (0)21 923 70 71
Fax: 0041/ (0)21 923 70 75



Abb. 7

Massage RZ der vegetativen Geflechte (0/11x, y, z) mit dem Handballen



Abb. 8

Massage der RZ der Fusssohlen mit dem Daumen



Abb. 9

Massage der RZ des Hirns (2a, b, q) mit dem Daumenknöchel

* RZ = Reflexzonen

© 1994 - Reflexologie Ringier, CH-1800 Vevey