

Anregende Fußmassage

Mit ziemlicher Sicherheit haben auch Sie Energieblockaden (Schmerzen, Verspannungen ...) an Füßen oder an sonstigen Bereichen Ihres Körpers.

Diese können Sie z. B. lindern/auflösen mit folgenden effektiven Fußmassage-Übungen am besten im Stehen, bei Bedarf aber auch im Sitzen:

1. Nehmen Sie dafür ein **Rundholz**, es kann auch ein Besenstiel sein oder ein Stock von ca. 1 m Länge vom Baumarkt um ca. 3 €, und marschieren Sie darauf herum, am besten barfuß oder mit Socken.
2. Oder nehmen Sie z. B. einen alten Tennisball und rollen diesen mit Ihrem Fuß hin und her, verlagern Sie etwas Gewicht dabei auf den Ball und massieren damit Ihren gesamten Fuß.
3. Oder nehmen Sie dafür z. B. einen speziellen *Fußroller* mit beweglichen Holzkugeln mit div. Einkerbungen ...

Vergessen Sie bei dieser Übung nicht, auch Ihre Fußkanten außen/innen, Ihre Fersen, Ihr Fußgewölbe sowie Ihre Zehenballen, Zehen an beiden Füßen zu massieren. Die Auflösung der Energieblockaden ist oftmals mit einem gewissen Wohlschmerz verbunden. Diesen Wohlschmerz können Sie mit tiefen Atemzügen etwas „wegatmen“. Niemals den Atem anhalten, sondern diesen immer fließen lassen.

Mit dieser Übung beleben Sie nicht nur die Fußflächen sondern auch versch. Meridiane (Energiebahnen) und Reflexzonen, entspannen Organe und Muskeln, den Nacken und die gesamte Wirbelsäule. Somit ist diese Übung auch ein perfektes Antistress-Mittel zur Reduzierung der Anspannung in weiten Teilen des Körpers. Auch im Zusammenhang mit einem Trauma (Unfall, OP, Sturz ...) bringt Sie diese Übung ins Hier und Jetzt.

Besonders wirksam ist diese Fußmassage bei Darmträgheit, Verstopfung, Verdauungsproblemen, allgemeiner Müdigkeit, bei Migräne, Kopfschmerzen und vielem mehr. Sie aktivieren und revitalisieren damit den gesamten Körper.

Führen Sie diese Übung täglich **14 Tage lang durch, Dauer ca. 10 bis max. 20 Min./ Tag**. Anschließend halten Sie bitte mind. **drei Mon. Pause** ein, da eine stark entgiftende und anregende Wirkung bereits nach drei Tagen eintritt.

Bei Anzeichen einer beginnenden Kreislaufschwäche (Schwindel, trockener Mund ...) hören Sie bitte mit der Übung für diesen Tag auf.

Vergessen Sie niemals, im Anschluss an diese Übung viel zu trinken!