

Fotmassage

Fotmassage (zonterapi) är en behandlingsform från urmedicinen som bedrivs med framgång än idag i det moderna samhället. Fotmassage är mycket populärt i Kina och andra östasiatiska länder. Första gången fotmassage, eller zonterapi, beskrevs var i en känd medicinsk bok "Huang Di Nei Jing" som skrevs i Kina för omkring 2000 år sedan. Redan då visste man att många olika sjukdomar kunde botas med zonterapi.

Ryggen via foten



Zonterapi utgår från en helhetssyn på människan. Vid zonterapi används en tryckteknik som verkar på bestämda reflexzoner på fötterna, handen eller örat. Dessa zoner motsvarar organ och kroppsdelar i övriga kroppen. Behandlingen utförs med en speciell teknik där man använder tummarna, fingrarna eller en så kallad zonstav. En zonterapeut kan behandla ryggsmärtor, magproblem, sömnsvårighet och andra besvär genom att trycka på motsvarande zoner eller punkter på klientens fot. Förklaringen till detta är att av de tolv meridianer som enligt akupunkturteorin förbinder olika organ med varandra går sex sådana meridianer genom foten.

Smärta är följden av obalans eller blockage

Zonterapeuten betraktar smärta som ett tecken på att det råder obalans i en viss zon eller att en viss zon är blockerad på grund av dålig cirkulation. Behandlingen ökar cirkulationen i området vilket minskar stress och spänning i kroppen som helhet. Kroppen uppnår jämvikt och balans. Först när kroppen är i balans kan den påbörja sin egen läkning. Det är alltså inte fråga om symptombehandling i vanlig mening, utan zonterapeuten ser symptomen som kroppens rop på hjälp. Terapeuten är medveten om att det kroppen speglar så att säga inifrån och ut också kan behandlas utifrån och in i arbetet med att återge patienten balans.



Hur fungerar fotmassage och vilken effekt har den?

Fotmassage förbättrar blodcirkulationen - förbättrad blodcirkulation underlättar näringsintag och avlägsnande av slaggprodukter.

Vid den fysiska stimuleringen av fötterna sänds för kroppen positiva impulser till hjärnan. Därigenom startas processer i kroppen som kan leda till självläkning.

Det endokrina systemet regleras, t.ex. balanseras blodtryck, blodsocker, sköldkörtelsfunktion osv.

Genom att massera zoner som är kopplade till t.ex. mjälte, mandlar i övre delen av kroppen eller t.ex. ljumske och lymfkörtlar i den undre delen av kroppen, stärks kroppens immunförsvar och därigenom blir kroppen motståndskraftigare mot sjukdom.

Inte minst har fotmassage en avslappnande effekt, man känner lugn och värme. Stress och oro minskar.

Credit - <http://www.thaimassageguiden.se/>