

Selbst-Fußmassage:

1. Mit den Händen von den Zehen zu den Ballen, Hacken gleiten und reiben zwischen den Händen, warm machen.
2. Fuß drücken mit beiden Händen von den Zehen bis zu den Hacken
3. Jeden Zeh einzeln drehen und ziehen
4. Mit den Daumen parallel unterhalb der Füße am Rand drücken
5. Wiederholen mit kreisenden Bewegungen und dabei drücken
6. Pressen und drücken der Finger im Knöchelbereich, drumherum
7. Mit beiden Händen nochmals drücken
8. Klopfen der Füße überall entlang

Tipp: Nutze gerne Hilfsmittel, wie Tennis- oder Igelball zum Massieren.

Sprudelnde Quelle

Yong Quan liegt auf der Fußsohle in der Mulde hinter dem Fußballen, die entsteht, wenn die Zehen gekrümmt werden. Wenn man die Fußsohle von der Basis des zweiten Zehs bis zur Ferse in drei Teile unterteilt, befindet sich Yong Quan am Ende des ersten Drittels, zwischen den 2. und 3. Mittelfußknochen. Zum einen sind die Füße unsere Verbindung zur Erde und geben uns Standfestigkeit, zum anderen liefern die Füße aber auch den Bewegungsimpuls, um unseren Körper aufzurichten und in Bewegung zu setzen.



Akupressurpunkt und Energietor Yong Quan,
Sprudelnde Quelle

„Löffeln“ der Füße – Erden

Die Sohle deines Fußes funktioniert wie eine Energiepumpe! Es bringt die Polarität an der Fußsohle in Harmonie mit der Erde.

- Hilft dir, dich zu „erden“
- Löst Verspannungen und ist herrlich entspannend
- Setzt Energie frei, die sich häufig in den Füßen staut
- Leitet überschüssige Energie, die krank machen kann ab, so dass dein Körper wieder mehr Vitalität erleben kann
- Vor dem unterstützt den Parasympathikus, damit dein Körper zur Ruhe kommt und gesunden kann

Großen Metall-Löffel nehmen und an Fußsohle und auf dem Fuß langstreichen.