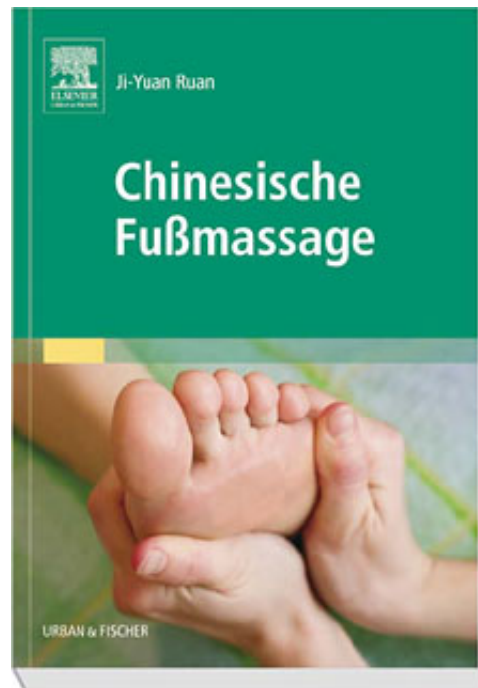


Ji-Yuan Ruan Chinesische Fußmassage

Reading excerpt
[Chinesische Fußmassage](#)
of [Ji-Yuan Ruan](#)

Publisher: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b12183>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|--|------|
| | Vorwort des Autors..... | V |
| | Vorwort des Übersetzers..... | VIII |
| | Abkürzungen | XIII |
| | Abbildungsnachweis | XIV |
| 1 | Einführung..... | I |
| 2 | Grundlagen der Chinesischen Medizin..... | 13 |
| 3 | Grundlagen der Fußmassage..... | 65 |
| 4 | Reflexzonen des Fußes und Methoden der Reflexzonenmassage | 133 |
| 5 | Behandlung von Erkrankungen | 227 |
| 6 | Fußbäder..... | 281 |
| | Anhang | 293 |

Vorwort des

Die Massage des Fußes verfügt über eine unergründbar lange Geschichte, ihre Ursprünge reichen weit in die Antike zurück. Sie stellt einen essentiellen Teil des kostbaren Erbes der traditionellen chinesischen Medizin dar. Im Laufe der Entwicklung und Entfaltung des chinesischen Volkes hat sie uns große Dienste erwiesen.

Die theoretische Grundlage der Fußmassage sind die Konzepte der Leitbahnen und Netzgefäße, die Theorie der Organ-Manifestationen, und das Konzept *pars pro toto*, wonach sich der gesamte Organismus im Fuß widerspiegelt. Die prophylaktische Massage am Fuß bedient sich verschiedener Massagetechniken, um an bestimmten Punkten und Reflexzonen Reize zu setzen. Diese Reize stellen Informationen dar, die über nervale und humorale Bahnen Funktionen des gesamten Körpers beeinflussen können und auf diese Weise Erschöpfungsgefühle beseitigen, den Körper kräftigen und der Alterung entgegenwirken. Die Fußmassage hat nicht nur ein sehr breites Anwendungsspektrum, sie ist darüber hinaus auch leicht auszuüben, preiswert, sicher, effektiv und frei von Nebenwirkungen. Deswegen erfreut sie sich großer Beliebtheit bei der ganzen Bevölkerung.

Die Fußmassage kann bereits auf eine lange Geschichte innerhalb Chinas zurückblicken. Sie wurde über die verschiedenen Epochen hinweg von Meistern der Lebenskultivierung hoch geschätzt. Bereits im 2000 Jahre alten „Inneren Klassiker des Gelben Kaisers“ (*Huang Di Nei Jing*) finden sich Beschreibungen der Leitbahnen und Akupunkturpunkte am Fuß. Das erste Kapitel des Werkes „Vertrauliche Schriften des Hua Tuo“ (*Hua Tuo Mi Ji*) des berühmten Arztes der Östlichen Han-Dynastie¹ Hua Tuo² kann als Grundstein der Fußmassage angesehen werden. Dieses Kapitel trägt die Überschrift *Zu Xin Dao* (Die Kunst [der Behandlung] der Fußsohle). Der große Chronist der Han-Dynastie Si Ma-Qian erwähnte in seinem Geschichtswerk *Shi Ji* (Historische Aufzeichnungen), dass es seinerzeit Heiler gegeben habe, die nicht mit Dekokten oder arzneilichen Weinen heilten, sondern durch Berührung der Füße und dass sie mit ihrer Behandlung stets prompte Reaktionen erzielten. Während der Qing-Dynastie³ postulierte der renommierte Arzt Wang Ang⁴ in seinem Buch *Wu Yao Yuan Quan* (Die nichtmedikamentöse Behandlung steht

¹ Die Östliche Han-Dynastie bestand von 24 n. Chr. bis 220 n. Chr.

² Hua Tuo lebte von 145 bis 208.

³ Die Qing-Dynastie bestand von 1644 bis 1911.

⁴ Wang Ang lebte von 1615 bis 1694.

an erster Stelle) 16 Prinzipien der Gesunderhaltung und Lebenskultivierung. Darin findet auch das „Reiben der Fußsohlen“ Erwähnung. Die Massage der Füße ist im Laufe der Zeit zu einem festen Bestandteil der Gesunderhaltung und Lebenskultivierung der Menschheit geworden. Nicht nur im geschichtsträchtigen China hat sie sich weiterentwickelt; im Zuge des wirtschaftlichen und kulturellen Austausches hat sich diese prophylaktische und therapeutische Methode auch über die Ländergrenzen hinweg ausgebreitet und überall die Menschen begeistert. In den USA begründete der Arzt Dr. William Fitzgerald⁵ unter Anwendung zeitgenössischer neurologischer Erkenntnisse die moderne Form der Reflexzonenbehandlung am Fuß, die er im Jahr 1917 in seinem Buch „Zone Therapy or Relieving Pain in the Home“ publizierte. In den Jahren danach veröffentlichten auch andere Wissenschaftler aus England, Deutschland, Österreich und aus der früheren Sowjetunion ihre Werke zur Reflexzonenbehandlung am Fuß, wobei sie dieses Heilverfahren immer tiefer mit modernen Methoden erforschten.

In der heutigen Gesellschaft, die durch stetig wachsenden Stress in der Arbeitswelt und neue Anforderungen an den menschlichen Körper charakterisiert ist, wächst auch das Bewusstsein für und der Wunsch nach Gesundheit beständig. Dies ist ein noch nie in dem Maße dagewesenes Phänomen. Gleichzeitig wird auch immer mehr Menschen auf der ganzen Welt bewusst, dass die Lösung vieler ihrer Beschwerden nicht in chemischen Medikamenten zu finden ist, die oft über ein toxisches Potential verfügen und reich an Nebenwirkungen sind. In diesem Zuge entstehen neue Konzepte zur Gesunderhaltung. Viele Leute treten für natürliche Heilmethoden und alternative Medizin ein. In diesem Rahmen spielen auch die Heilverfahren unserer Chinesischen Medizin, wie Akupunktur, Massage und die chinesische Arzneimitteltherapie, eine bedeutende Rolle.

Die Chinesische Medizin meint, dass der Fuß die Wurzel der Wurzel ist, dass er „das zweite Herz“ des Menschen ist. Durch die bei der Fußmassage gesetzten Reize werden die Leitbahnen und Netzgefäße durchgängig gemacht, der harmonische Qi- und Blut-Fluss gefördert, die Funktionen aller Organe reguliert und die Abwehrkraft des Menschen gesteigert. Somit ist die Fußmassage bereits zu einem unverzichtbaren Bestandteil der alltäglichen Gesundheitspflege geworden. Im Zuge der wirtschaftlichen Entwicklung in China sind bei steigendem Bedürfnis der Bevölkerung nach Methoden der Gesundheitsförderung viele neue Massagepraxen entstanden. In den meisten davon kann man sich auch nach den Regeln der Kunst und mit verlässlicher Wirksamkeit behandeln lassen. Dabei ließ es sich leider kaum vermeiden, dass auch einige

⁵ William Fitzgerald lebte von 1872 bis 1942.

schlecht ausgebildete Trittbrettfahrer auf diesen Erfolgszug aufgesprungen sind. Doch die Fußmassage ist keine Quacksalberei, sondern eine Heilkunst, in der die Essenz der traditionellen chinesischen Medizin und der antiken Kultur zusammengefließen sind, eine Heilkunst, die mittels bestimmter Handtechniken auf faszinierende Weise Krankheiten vertreiben und den Körper gesund erhalten kann. Und diese Heilkunst wird man kaum richtig beherrschen können, wenn man nicht bereit ist, die Grundlagentheorie der Chinesischen Medizin zu erlernen, die Massagetechniken und *Qi Gong* zu üben sowie alle Leitbahnen und Akupunkturpunkte auswendig zu lernen. Nach vielen Jahren der klinischen Erfahrung und Lehrtätigkeit habe ich dieses Buch verfasst, um damit einerseits Masseuren ein Lehrbuch zur Verfügung zu stellen, aber andererseits auch, um Liebhabern der Fußmassage und geschwächten oder chronisch kranken Menschen eine Anleitung zur Selbstbehandlung zu geben. Außerdem kann dieses Buch auch als Grundlage für entsprechende Kurse in Studiengängen für Mediziner und Pflegepersonal dienen. Dieses Buch ist leichtverständlich geschrieben, es verzichtet weitgehend auf komplizierte Fachsprache und vermittelt auf klare Weise die Grundtheorien der Fußmassage, ihre Wirkungen und Wirkmechanismen, häufig gebrauchte Massagetechniken und die Sequenzen der Massagebehandlung. Dies alles ist anschaulich bebildert, so dass der Leser das erlernte Wissen gut in die Praxis umsetzen kann.

Es ist mir eine große Ehre, dass Herr *Shi Ming* von der Assoziation der Kalligraphen der Provinz Zhejiang den Titel dieses Buches geschrieben hat. Dafür möchte ich ihm hiermit noch einmal meinen herzlichsten Dank aussprechen. Bei meinem durch meine begrenzte Erfahrung und meinen begrenzten Kenntnisstand begründetem Niveau war es gewiss nicht zu vermeiden, dass sich Fehler in dieses Buch eingeschlichen haben. Dafür bitte ich um Verständnis und bitte, entdeckte Fehler aufzuzeigen und zu korrigieren.

Ruan Ji-Yuan Zhejiang Chinese Medical University, 19.
Mai 2004

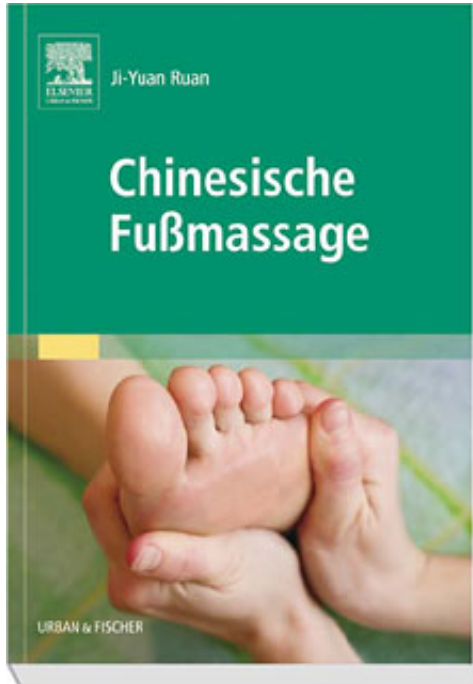
Zum

Bei der Fußmassage unterscheidet man eine breite und eine enge Definition. Nach der breiten Definition meint man damit die Massage unterhalb des Kniegelenks, nach der engen Definition allein die Massage des Fußes inklusive der Knöchelregion. Bei der Massage der Füße manipuliert man diese im Allgemeinen mit den Händen, gelegentlich auch mit Hilfsmitteln, und wendet dort bestimmte Techniken wie Drücken, Schieben, Schaben oder Kneten an, um

VE

damit die Funktionen der inneren Organe zu regulieren, den Körper gesund zu erhalten sowie Krankheiten zu behandeln oder vorzubeugen. Die Ausführung der Fußmassage ist einfach und zugleich effektiv. Über die eigentliche Fußmassage hinaus kann man noch die Akupunkturpunkte an den Füßen drücken, die Achillessehne und die Waden massieren oder die Fußsohle reiben.

Dieses Buch bietet als Fundament eine Einführung in die Basistheorie der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Anschluss daran werden ausführlich die Methoden der Reizsetzung am Fuß sowie häufig verwendete Massagetechniken und Diagnoseverfahren am Fuß beschrieben. Das Herzstück dieses Buches bildet die Beschreibung der Reflexzonen mit ihrer genauen Lokalisierung und ihren Funktionen, sowie die Erläuterung der Indikationen der therapeutischen Fußmassage. Dabei wird stets das Wesentliche in klarer Form präsentiert. Obgleich der Inhalt des Buches sehr komplex ist, wird er doch auf eine einfache, leichtverständliche Art vermittelt. Dieses Buch ist sowohl geeignet, Medizinstudenten oder Masseuren als auch interessierten Laien und Selbsthilfe suchenden Menschen eine solide Grundlage des Lernens zu bieten.



Ji-Yuan Ruan

[Chinesische Fußmassage](#)

328 pages, pb
publication 2007



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com