**Reflexzonenmassage (Fußmassage)**

Die Reflexzonenmassage ist eine fokussierte Drucktechnik, die gewöhnlich an Füßen oder Händen zum Einsatz kommt. Ihr liegt die Annahme zugrunde, dass in verschiedenen Teilen des Körpers Bereiche und Reflexe angesiedelt sind, die mit allen Körperteilen, Drüsen und Organen in Verbindung stehen.

[Was ist Reflexzonenmassage?](http://youtu.be/yxh1c2nZq4M)

**Wie funktioniert Reflexzonenmassage?**

Wenn die Reflexe stimuliert werden, beseitigt die natürliche elektrische Energie des Körpers die Blockierungen des Nervensystems in den entsprechenden Bereichen. Anscheinend werden durch Reflexzonenmassage Ablagerungen (wahrnehmbar als sandige oder körnige Bereiche unter der Haut) aufgelöst, die den normalen Fluss der Körperenergie stören können.

Die Stimulation bestimmter Reflexe beseitigt Stress und aktiviert die parasympathische Antwort des Körpers, wodurch die Freisetzung der Disharmonien durch eine physiologische Änderung im Körper ermöglicht wird. Nach Stressabbau und Stimulation des Kreislaufs kann der Körper in einen homöostatischen Zustand zurückkehren. Homöostase ist der *automatische* Prozess des Körpers zur Wiederherstellung eines „normalen“ Zustands.