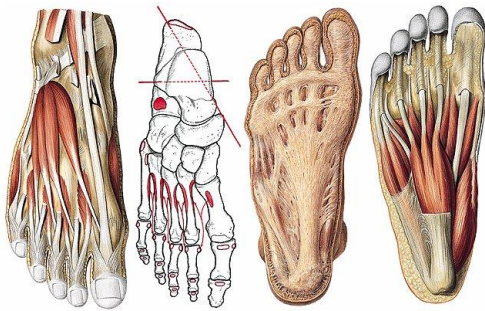


Fussmassage

Den ganzen Tag stehen wir auf unseren Füssen und belasten sie. Der Fuss besteht aus vielen feinen Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien-Strukturen.



Die grosse Belastung hat oft zur Folge, dass der Fuss und die Strukturen verhärtet und verklebt sind. Da die Faszien vom Fuss auch Verbindungen zum restlichen Körper herstellen, ist es nicht selten, dass durch verklebte Fuss-Faszien auch Probleme/Schmerzen sonst im Bewegungsapparat entstehen können.

Einfache, regelmässig durchgeführte Massage-Übungen können dabei bereits eine grosse Wirkung zeigen.

Übung



Mit einem Tennisball oder einem etwas kleineren, harten Gummiball (z.B. Interfasciaball aus der Franklin Methode) die Fusssohle massieren.

Dabei kann man eher oberflächlich über das Gewebe rollen oder man drückt mit mehr Körpergewicht und kommt so in tiefere Schichten. Die Massage kann längs, quer, durch alle Schichten gehen. Auch punktuell den Ball ruhend belassen und den Druck langsam aufbauen kann eine entspannende Wirkung zeigen.

Es hilft, wenn man sich gleichzeitig vorstellt, wie man mit dem Ball den Fuss aufdehnt, wie die Faszien sich dehnen und die Strukturen angenehm auflockern.

Während der Massage tief und ruhig atmen und die Verspannungen bewusst loslassen. Man darf und soll die Eigenmassage geniessen. Das Ziel sind bewegliche, geschmeidige und gesunde Füsse.

Bevor man den zweiten Fuss bearbeitet, ist es sehr empfehlenswert in sich hineinzuspüren und wahrzunehmen, wie/was sich wie anfühlt und allenfalls verändert hat. Der Vergleich zwischen der rechten und linken Seite kann dabei sehr verblüffend sein. Oftmals beschränkt sich die veränderte Wahrnehmung auch nicht nur auf den Fuss, sondern auf einen grossen Teil der bearbeiteten Körperhälfte.