

Lächelnde Füße

Mit Schwung und Leichtigkeit durchs Leben gehen?
Thai-Fußmassage macht's möglich. Nuad Tao erdet
und beflügelt auch den Geist.

Die Thai-Fußmassage basiert auf einer über 5.000 Jahre alten chinesischen Heilkunst. Kombiniert werden bei dieser ganzheitlichen Behandlungsform Elemente aus Shiatsu, Reflexzonenmassage, Chinesischer Massage und Yoga.



Kostbare Öle und Cremes mit Kräuteressenzen wirken pflegend und nährend. Fuß, Wade und Knie werden gewärmt, gelockert und entspannt. Zentrale Gelenke werden mobilisiert, Muskeln gedehnt und Energiekanäle gereinigt. Die Aktivität, Durchblutung und Sauerstoffaufnahme der inneren Organe wird über die Reflexzonen stimuliert. Fehlfunktionen im Nervensystem können sich normalisieren, Bindegewebe und Lymphdrüsen werden unterstützt.

Nuad Tao stärkt insbesondere das Wurzelchakra. Dieses schafft unsere Verbindung zur Erde und das Vertrauen in unser Dasein. Ist es blockiert, kann die Energie nicht frei nach unten zu den Füßen fließen - der Mensch verliert den Halt im Leben.

Die Säulen des Seins

Nuad Tao ist mehr als reine Fußmassage. Es ist eine Zeremonie der Schönheit, der Reinigung und der Achtung für die tragenden Säulen in unserem Leben: die Füße und Beine. Eine Thai-Fußmassage-Sitzung dauert zwischen 45 Minuten und einer guten Stunde. Der Masseur kann dann weitere zehn Minuten andere Bereiche des Körpers behandeln. Eine abschließende Kopf-Nacken-Schulterbehandlung z.B. macht aus der Thai-Fußmassage ein Ganzkörper-Erlebnis. Auch Arme und Hände können mit einbezogen werden, um genussvolle Entspannung zu schenken.

Die Grenzen erkennen

Grundsätzlich gelten alle Empfehlungen und Richtlinien der klassischen Fußmassage auch für die Thai-Fußmassage. Bei schweren Infektionen, Fieber, Thrombosegefahr, starken Krampfadern, Risikoschwangerschaften, Patienten mit Herzschrittmachern und bei ausgedehntem Fußpilz sollte keine Behandlung durchgeführt werden. Beachten Sie, dass Diabetes-Patienten bei regelmäßiger Behandlung ärztlich kontrolliert werden müssen, da sich die Insulinausschüttung verändern kann. Informieren Sie Ihren Kunden über mögliche, vorübergehende Reaktionen auf die Behandlung. Alte Narbenherde und nicht ausgeheilte Erkrankungen können sich noch einmal bemerkbar machen, Stuhl- und Urinvolumen können sich verändern, Krampfadern können sich verstärken, Schleimhäute können erhöhte Sekrete absondern. Auch kann es zu seelischen Unstimmigkeiten kommen. Zudem reagiert jeder Mensch anders auf Berührung und hat ein unterschiedliches Schmerzempfinden. Die Kunst einer guten Behandlung liegt in der richtigen Dosierung des Drucks. Fordern sie ihren Kunden auf, tief um den Schmerz herum zu atmen und sich vorzustellen, wie er sich auflöst.

Auf die Massage vorbereiten

Sie benötigen für die Nuad Tao Behandlung:

- 2 kleine Handtücher, 1 großes Handtuch als Unterlage
- 1 Decke
- Crememischung: 1/3 Öl (z.B. Sesamöl oder Mandelöl) und 2/3 Creme, 5 Tropfen ätherisches Öl (Ingwer, Lemongras oder Eukalyptus)
- Etwas Tigerbalsam und einen Massageholzstab

Verwöhnen Sie die Füße ihres Kunden vor der Behandlung mit einem max. 42° heißen Fußbad, 5-10 min. lang. Dies gibt ihm Zeit, ganz bei sich anzukommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Es fördert die Durchblutung und aktiviert den Energiefluss. Geben Sie dem Fußbad etwas Meersalz bei und einige Tropfen ätherisches Öl ihrer Wahl. Gut eignen sich als Beigabe auch Zitronen- oder Limettenscheiben oder einige Blütenblätter. Aufgepasst: Das Fußbad sollte unbedingt bis über die Knöchel gehen. Verringern Sie bei Krampfadern unbedingt die Dauer und Temperatur des Fußbads. Achten Sie auf mögliche Allergien auf ätherische Öle.

Nach dem Fußbad empfiehlt sich ein Fußpeeling zum Ablösen abgestorbener Hautzellen und Anregung der Durchblutung. Mischen Sie ca. 4 gehäufte EL Meersalz mit dem Saft einer halben ausgepressten Limette sowie etwas Grünteekonzentrat. Geben Sie wahlweise jeweils 5 Tropfen Lavendelöl oder Rosmarinöl bei. Lassen Sie einen Fuß im Fußbad und massieren Sie mit dem Peeling den anderen Fuß sanft am Fußrücken



Dann kann es auch schon losgehen!

Nach Fußbad und Peeling macht es sich der Kunde auf einem Liegestuhl bequem – der Oberkörper liegt leicht erhöht. Er sollte Schmuck und Metallgegenstände ablegen. Decken Sie ihn zu. Ein Glas Wasser oder Tee sowie Taschentücher stehen für ihn in Reichweite bereit. Setzen Sie sich zu seinen Füßen, reiben Sie sich ihre Hände warm und legen Sie sie auf seine Fußsohlen oder Fußrücken. Eröffnen Sie einen Energiekreis. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und sprechen Sie dabei innerlich aus: "Möge der Geist der Thaimassage durch mich wirken. Möge ich ein Kanal sein für die heilende Medizin. Möge mein Kunde glücklich und von Krankheit befreit sein."

Die in der folgenden Step-by-step Anleitung beschriebenen Übungen stellen eine Kurzversion der Thai-Fußmassage dar und können als 20-minütige Sitzung angeboten werden. Arbeiten Sie in einem 10er oder 7er-Rhythmus. Das heißt, wiederholen Sie jeden Handgriff zehn Mal.

Wickeln Sie den rechten Fuß des Kunden in ein mittelgroßes Handtuch. Am linken Fuß können Sie dann mit der Massage beginnen. Wiederholen Sie anschließend alle Übungen am rechten Fuß. Wechseln Sie, wo nötig Arbeitshand und Haltehand.



Zum Abschluss der Behandlung legen Sie Ihre beiden Hände auf beide Füße. Spüren oder visualisieren Sie den Energiefluss von den Füßen über beide Beine bis hin zum Kopf und über Schultern und Arme hinunter zu den Händen.

Schließen Sie die Sitzung mit der traditionellen Gebetshaltung der Hände ab. Trennen Sie gedanklich die energetische Verbindung und schließen Sie das Energiefeld Ihres Kunden. Dieser sollte anschließend noch viel trinken und seine Füße in den nächsten zwei Stunden unbedingt warm halten.

Nuad Tao – Step by step

Fuß lockern

Lockern Sie den Fuß über Kreisen und Schütteln auf. Reiben Sie dann Ihre Hände unter Druck warm und legen Sie sie sogleich auf Fußrücken und Fußsohle – spüren Sie, wie Wärme und Energie in den Fuß strömen.



Fuß eincremen

Den Fuß mit Crememischung mit gleichzeitigem Händedruck von der Ferse über die Zehen ausstreichen. Jedes Mal die Position der Hände wechseln. Arbeiten Sie rhythmisch mit Körpereinsatz. Angestaute Energie in den Füßen kann jetzt abfließen, Entspannung beginnt.



Achilles-Fersenstreichen

Mit abwechselndem Handstreichen (Daumen und Zeigefinger) die Achillesferse zu sich hin ausstreichen. Das Bein wird sanft gestreckt, Unterleib und Bauchraum über die Reflexzonen entspannt. Eine entspannte Achillessehne hilft dem Menschen, loszulassen und übertriebene Selbstkontrolle aufzugeben.



Fußsohle-Zehen-Linien

Die imaginäre Linie von der Fersenmitte zu jedem Zeh hin mehrfach bis über die Zehenspitzen ausstreichen. Dehnen Sie den Fuß dabei in Richtung Körpermitte (leichte Dorsalflexion). Energie und Nervenbahnen in den Zehen werden stimuliert, die Fußsohle entspannt und der Fuß längs gedehnt.



Faust-Finger-Streichen

Biegen sie den Fuß an den Zehen auf. Schließen sie die andere Hand zur Faust und „schrubben“ sie mit den mittleren Fingergliedern bzw. den mittleren Fingerknöcheln die Fußsohle auf und ab. Dies aktiviert die Fußsohlensehnenplatte und die Reflexzonen der inneren Organe.



Großzehenballen-Daumenkreisen

Verhaken Sie, sofern möglich, die Finger ihrer rechten Hand zwischen den Zehen. Kreisen Sie mit dem Daumen von innen nach außen und umgekehrt um den Großzehenballen entlang der Reflexzone der Schilddrüse. Dieser Griff bringt auch neuen Spielraum zwischen den Zehen.



Seitliches Knöchelstreichen

Biegen Sie den Fuß leicht nach außen. Daumen auf der Mitte des Fersenballens fixieren. Die restlichen gefausteten Finger ziehen Halbkreise auf der inneren seitlichen Ferse. Handwechsel: äußere Ferse bearbeiten. Unterleibs- und Fortpflanzungsorgane werden angeregt und das Hüftgelenk über die Reflexzone geöffnet.



Fußrücken-Zirkeln

Dehnen Sie den Fuß leicht nach unten. Mit Fingerknöcheln großflächig im Uhrzeigersinn über den Fußrücken kreisen. Schließen sie mit geraden Linien vom Fußgelenk in Richtung Zehen ab. Der Fuß wird angenehm warm, die Atmungsorgane öffnen und entspannen sich.



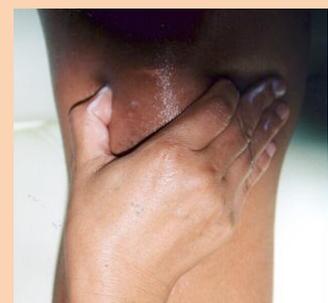
Gelenkmulde

Streichen Sie mit gegenläufigem Daumendruck in schnellem Tempo quer über die Sprunggelenkmulde am Ansatz des Beines.



Knie und Wade

Bearbeiten Sie mit reichlich Creme Knie und Wade. Evt. etwas Tigerbalsam verwenden. Eine Hand ruht auf dem Sprunggelenk. Mit der anderen Hand umkreisen Sie die Kniescheiben mit kräftigem Fingerdruck. Anschließend beide Kniekehlen massieren und ausstreichen. Entspannung und befreites Gefühl für überbelastete Knie!



Dann streichen Sie mit Druck beider Handballen gleichzeitig die seitliche Waden- und Schienbeinmuskulatur unter Einsatz Ihres Körpergewichts vom Fuß bis zum Knie. Dort angelangt zerteilen Sie mit Ihren Fingerspitzen den Wadenmuskel und ziehen bis zur Ferse zurück. Massieren Sie auf diese Weise mehrmals den Unterschenkel.

Zehenzwischenräume

Mit Daumen und angewinkeltm Zeigefinger zwischen die Zehen greifen und jeden Zehenzwischenraum 3-mal lang ziehen. Sie weiten so den Raum zwischen den Zehen, wärmen den Vorderfuß und aktivieren die Lymphe im Brustbereich.

Mit dem Handtuch Öl und Creme von Wade und Fuß abwischen und erneut einpacken. Dehnen und kneten Sie den Fuß durch das Handtuch hindurch.



Zehenziehen

Ziehen sie die Zehen vom Grundgelenk aus mit einem kräftigen knackenden Ruck in die Länge. Die Zehen werden entstaut und der Energiefluss in den Gelenken erhöht.



Fußsohlenschläge

Aus einer sanften Dorsaldehynung heraus die Fußsohle mit lockerer Faust 3 mal kräftig schlagen, von Fußmitte bis zur Ferse. Dieser Schlag geht durch und durch. Sie setzen damit einen aktiven Impuls bis zum Steißbein.

