

ZONETERAPI

TIL HUSBEHOV

Man kan ved egen hjælp understøtte sin fysiske og psykiske balance på mange måder. Eller understøtte sine børns og andre nærtståendes balance.

Der kommer selvfølgelig en væsentlig større balast af viden bag, og dermed større præcision i behandlingen, hvis man konsulterer f.eks. en professionel zoneterapeut. Så egen zonestimulering og professionel behandling skal ikke sammenlignes med den professionelle.

Men vi kan sagtens i det daglige stimulere vore egne zoner under fødderne og dermed understøtte kroppens egen balance.

- Tag f.eks. en lille pigbold og rul fødderne godt og grundigt over den.
- Eller en trærulle med ujævnheder på, der også er bygget til at stimulere aktiviteten under fødderne.
- Eller gå over en stenstrand i bare tæer. Udover at zonerne under fødderne stimuleres, så er der en masse god muskeltræning og stræk og vrid af knogler og led i fødder og ankler.

Hvis du vil give dig selv eller dine nære zoneterapi, så begynd med at eksperimentere med at lære at mærke i fingrene, hvilke zoner der har brug for at blive stimuleret. Det kan føles lidt forskelligt: Hvis der er overenergi, så føles det som en form for energikontraktion i området, man rører ved / grus lige under hudoverfladen / elektricitet. Den ophobede energi behøves punkteret for at blive fordelt ud. Eller hvis der er en underenergi i området, så synker det nærmest indefter, føles lidt dødt - og her er behovet modsat at stimulere for at skabe liv og flow.

Og / eller gå efter, at den der får zoneterapien, responderer på berøringen. En dyb snurrende smerte (når der er grus), eller nærmest et lyn (ved ophobet energi), der udløses af berøring, er begge dele tegn på, at du har fat på en zone, der behøver stimulering.

Der er nogle områder, du roligt kan røre ved i forbindelse med forskellige problemer (her blot nævnt nogle få):

- Hovedpine: Masser hele storetå-området. Især hele ringen af næsten nøgen knogle ved overgangen fra tå til fod er vigtig at stimulere - og kan være frygtelig øm.
- Anspændte og trætte øjne: Masser 2. og 3. tå grundigt. Især op under trædepuden skal der gnides.
- Lungeproblemer / hoste: Hele området af blød trædepude lige under tæerne.
- Immunsystemet behøves styrket: Masser i det bløde område mellem tæerne på oversiden af foden.
- Fordøjelsesproblemer: Hele svangen masseres kraftigt.
- Menstruationsproblemer: Indvendig side og udvendig side af hæl-området.

Nedenfor vises en forenklet og visuelt nemt tilgængelig oversigt (sammenlignet med de oversigter, som zoneterapeuter arbejder ud fra).

Orienter dig løbende på den, mens du selvbehandler eller nænsomt behandler nogen i din familie, så kan det ikke gå galt.



Foto: Shutterstock