

Fußreflexzonen-Parcours als Sinnesanwendung

Sich spüren lernen

Medical Wellness und Gesundheitsvorsorge haben in der heutigen Zeit auch die Aufgabe, den gestressten Menschen wieder für die Signale des eigenen Körpers zu sensibilisieren und das eigene „Körpergefühl“ wiederherzustellen. Hierzu bieten sich besonders die Füße mit ihren Reflexzonen an. Ein echtes Spa-Erlebnis für die Gäste im Saunagarten oder im Kneipp-Bereich bietet daher ein geeigneter Barfußpfad oder Reflexzonen-Parcours.



Foto: Kneipp-Barfußpfad Hilschenbach, www.hilschenbach.de

Die Psychosomatische Intelligenz (PI), die das Denken und Fühlen im Körper vernetzt, ist ein fundierter Ansatz aus der medizinischen Wissenschaft, aufbauend auf der etablierten Intelligenz-, Verhaltens- und Stressforschung, und bezieht die neuesten neurologischen Erkenntnisse mit ein. Sie kann helfen, das Spa als qualifizierten, ganzheitlich ausgerichteten Gesundheitsdienstleister zu positionieren, den Gästen nachhaltig Gesundheitskompetenz zu vermitteln und das „Sich Spüren“ als motivierendes Erlebnis wahrzunehmen. Als Pioniere auf diesem Gebiet sind u.a. Feldenkrais (Feldenkrais-Methode) und Jacobson (Progressive Muskelrelaxation) zu nennen.

Die PI zu fördern heißt für Spa-Betriebe, die Fähigkeit der Gäste zu fördern, für sich persönlich Wellness mit Ergebnis aktiv umzusetzen. Die notwendigen Voraussetzungen für selbstbestimmte Gesundheit und individuelles Wohlbefinden sind:

- Selbstaufmerksamkeit und Selbstachtsamkeit
- die Wiedererlangung der eigenen Fähigkeit, sich spüren zu können
- körperreflektorische Botschaften bewusst empfangen und auswerten zu können
- Gespürtes und Gedachtes in einen Kontext zu bringen
- Motivation zur Handlung sowie Reflexion und Dauerhaftigkeit

Im ersten Schritt geht es darum, das „Sich Spüren“ wieder erlebbar zu machen. Ziel sollte es sein, dem Gast ein Ich-Körpergefühl (Leiblichkeit) zu vermitteln. Grundsätzlich eignen sich hier besonders Anwendungen, die beim Gast auf einfache Weise ein sofort spürbares, verändertes Körpergefühl auslösen: z.B. Reflexzonenstimulationen. Der Fuß ist von Natur aus mit Reflexzonenpunkten versehen, die durch unbeschuhetes Laufen auf unebenem Untergrund stimuliert werden können. Diese Stimulation wird an den gesamten Organismus weitergege-

Freya Fuhlrott Die geprüfte Fußreflexzonentherapeutin (International Institute of Reflexology, London, Original Ingham Method™) und ausgebildete Wellness-Trainerin (Wellness-Institut, Bad Homburg) ist Geschäftsführerin der ProConHealth



KG – innovative Ideen für Gesundheit und Wohlbefinden. Kontakt: www.proconhealth.de

ben. Die direkte Verarbeitung dieser Reizeinwirkung und die folgenden Anpassungsreaktionen des Körpers lassen den Gast sofort spüren, dass sich in seinem Körper etwas tut.

Der Einsatz von konzeptionell durchdachten Fußreflexzonenparcours fördert diese besondere Auswirkung bioenergetischen Laufens ohne großen Personaleinsatz und Instandhaltungsaufwand. Mehrere Spa-Gäste können gleichzeitig und selbstständig diese Einrichtung begehen. Der Untergrund als Anforderung – die Bewegung als Grundbedürfnis – der Fuß als Sinnesorgan. Die gezielte Kombination dieser drei natürlichen Komponenten ist der Grundbestandteil solcher speziell ausgerichteten Fußreflexzonenparcours. Das Konzept besteht aus einer natürlichen, ständigen Abfolge von sich verändernden Anforderungen, Informationen und Stimulationen, die der Körper propriozeptiv (eingehend und ausgehend) verarbeiten muss. Das Konzept verbindet die natürliche Stimulation der Reflexzonen durch aktive Bewegung mit der gezielten Reizeinwirkung auf die Reflexzonen wie durch eine professionelle manuelle Fußreflexzonenmassage. Ziel der Anwendung ist es auch, die Menschen wieder mehr für ihre Füße zu sensibilisieren. Die Füße sollen „aufgeweckt“ werden. Bei längerer regelmäßiger Nutzung dieser Fußreflexzonenparcours verändern sich die Füße und deren körperreflektorische Eigenschaften verbessern sich nachhaltig.

Ziele der Reflexzonenstimulation sind u.a. Stress- und Spannungsabbau, Verbesserung der Blutzirkulation, Befreiung von Nervenblockaden, Erhaltung/Erreichung der Homöostase sowie die Optimierung des Zusammenspiels der verschiedenen anatomischen Systeme. Auch der Energiefluss im Körper wird durch Lösung von Blockaden verbessert. Der Körper wird somit offener für den positiven Gesundheitseffekt weiterer Anwendungen. Ferner wird durch die Stimulierung der verschiedenen Organe die physische und psychische Entgiftung unterstützt. Zusammen mit der Entgiftung bewirkt die Optimierung des Zusammenspiels der unterschiedlichen Organsysteme eine Steigerung des Wohlbefindens und dient der langfristigen Gesundheitsförderung. Dieses bewusst machende Körpererlebnis motiviert den Gast, sich mit seinem eigenen Körper aktiv auseinanderzusetzen und weitere Spa-Anwendungen in Anspruch zu nehmen. Der erste Schritt zur Förderung seiner Psychosomatischen Intelligenz und damit seiner Gesundheitskompetenz ist getan. □

Gesundheitskompetenz fördern

spa info

Stichwort: Psychosomatische Intelligenz (PI)

PI beschreibt die individuelle Fähigkeit, **Spüren und Denken miteinander zu verbinden** und die daraus resultierenden Informationen zum eigenen Nutzen auszuwerten. Der Begriff wurde von Dr. Christian Fazekas geprägt, Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie, Medizinische Universität Graz. Im Gegensatz zu der althergebrachten Auffassung in der Intelligenzforschung, dass Denken und Fühlen zwei getrennte Bereiche im Gehirn seien, zeigen die **neuesten Ergebnisse der Hirnforschung**, dass es eine viel stärkere Verbindung zwischen den verschiedenen Gehirnzonen gibt als bisher angenommen. Diese Erkenntnis sowie praktische Erfahrungen aus dem Bereich der medizinischen Psychologie und Psychotherapie lassen den Schluss zu, dass es neben der rationalen und emotionalen Intelligenz eine dritte Art von Intelligenz gibt, die Psychosomatische Intelligenz (PI).

Buchtipps: Dr. Christian Fazekas: Psychosomatische Intelligenz. Spüren und Denken – ein Doppelleben, Springer-Verlag, Wien 2006.



Der Fußreflexzonen-Parcours „Taosensa“ (Info: www.klafs.de) ist als Rundlauf angelegt und besteht aus mehreren Segmenten, die mit unterschiedlichen keramischen Formteilen besetzt sind. Durch deren spezielle Formgebung und Anordnung sollen vergleichbar mit einer klassischen Fußreflexzonen-

massage ganz gezielt die einzelnen Punkte der Fußreflexzonen angesprochen werden. Die vorgegebene Reihenfolge der Segmente führt zu einer sich abwechselnden Reizeinwirkung und -intensität.

Für den Anwender ist die Stimulation sofort durch das anhaltende Aktivierungsgefühl in den Füßen und unteren Extremitäten spürbar.

Anwendungen für ein besseres Körpergefühl müssen nicht personalintensiv sein