



ICZO

[www.iczo.be](http://www.iczo.be)

# Chinese voetmassage

Chinese voetmassage is ook onderdeel van de Traditionele Chinese Gezondheidszorg TCG en dus reeds millenia oud.

De voeten zijn de poort van een goede gezondheid volgens de TCG. Over het algemeen begint een goede gezondheid in de voeten, en het reist omhoog naar het hele lichaam. Bij deze massage worden zones op de voet gemasseerd die corresponderen met de inwendige organen. De voetzool is de plaats waar alles samenkomt. De ruimte tussen de wreef, de voetzool en de tenen verzamelt verschillende acupunctuurpunten. Zes van de 12 meridianen zijn namelijk terug te vinden op de voet. Deze voetmassage werkt naast de reflexzones ook op de meridianen en acupunctuurpunten op voeten, onderbenen en knieën.

## Inhoud

Chinese voetmassage vormt dan ook een natuurlijke en holistische behandeling. De massage bevordert de energiedoorstroming, de doorbloeding en het lymfesysteem, waardoor afvalstoffen kunnen worden afgevoerd en blokkades kunnen worden opgeheven. Ook wordt het zenuwstelsel op een positieve manier beïnvloed waardoor een voetbehandeling een sterk ontspannend en kalmerend effect teweeg brengt. De behandeling bevordert de balans in het lichaam, waardoor het bij veel verschillende klachten verlichting kan brengen, oa. bij stress, slapeloosheid, hoofdpijn en lichamelijke pijnen. Hierdoor worden de voeten soms ook het tweede hart genoemd. Als men de voeten behandelt, kan men het volledige lichaam beïnvloeden. Ook het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt aangesproken.

Een volledige behandeling start met een warm voetbad, eventueel aangevuld met kruiden. Daarna volgt een intense massage op de verschillende drukpunten. Eventueel wordt met een kopje thee afgesloten.

In China krijgen mensen om heel wat verschillende redenen voetmassages. Dit kan als weldaad plaats vinden, als sociaal gebeuren of als behandeling. Vaak vindt deze vorm van massage ook plaats tussen bijv. het werken en/ of winkelen in. Dit werkt verkwikkend en ontspannend.

