

# Fodbadsmassage



Fodmassage i balje med vand styrker modtagerens kropslige opmærksomhed- og -fornemmelse helt ned i fødderne, og den styrker kredsløbet. At give en person fodmassage i fodbad er en fin gestus og social handling, som rummer megen omsorg i en afgrænset form. Giver og modtager sidder med front mod hinanden, og massageformen lægger derfor op til såvel verbal som nonverbal kommunikation.



Til massagen anvendes en balje, gerne 40 gange 40 cm. og 15 cm. i dybden. Den fyldes ca. halvt med håndvarmt vand, desuden bruges efterhånden supplerende varmt vand fra termokande, samt håndklæder. Som optakt til massagen kan modtageren præsenteres for og udvælge, hvilken æterisk olie, der skal anvendes i badet. På filmen ses af modtagerens kropssprog, at duft styrker nysgerrighed, motivation og hukommelse. Lugteindtryk kommer via lugtenerverne i forbindelse med det limbiske system, som især knytter sig til drifter og følelser samt tidlige erindringer.

4-8 dråber af den valgte æteriske olie kommes i vandet. Vandet tilsættes desuden lidt basisolie, der blødgør huden. Den indledende del af fodbadet lægger op til hyggelig samtale. Under massagen kan giveren sidde på en pude eller en lav taburet og evt. støtte ryggen op ad en væg.

Selve massagen starter med, at begge fødder sættes i vandet. Giveren tilstræber at bevare berøringskontakten med modtagerens fødder til aktiviteten er afsluttet. Det er vigtigt, at fødderne når ned til baljens bund, idet det stimulerer muskel- ledsansen som under massagen influerer på afspænding i kroppen.

Massagens strøg laves samtidigt på begge fødder for at vænne dem til berøringen, hvorefter nederste del af højre underben masseres, inden massagen fortsætter rundt om selve ankelknoglen med lette cirkulære bevægelser med hele håndfladen. Dette greb har en beroligende virkning.

Undervejs i massagen dukker et erindringsbillede hos modtageren op - knyttet til lugtesansen.

Dernæst masseres under svangen fra fodens inderside. Hvis modtageren trækker foden til sig, kan det være tegn på, at berøringen kilder. Dette kan modvirkes ved, at grebet om ankelen gøres fastere, i det oplevelsen og reaktionen under svangen derved dæmpes.

Så masseres fodens overside fra ankelen i linjer til ind i mellemrummet mellem tæerne, hvorefter tæerne masseres, én efter én både på over- og underside og på inder- og yderside. Giveren skal jævnligt i massageforløbet forhøre sig hos modtageren, om vandet er tilpas varmt. Føles vandet koldt, hældes der varmt vand i baljen.

Massagen skaber ændringer i processer i kroppen herunder aktivering af hormonsystemets endorfiner. Endorfiner virker beroligende på stressbelastninger, hvorved der fremkaldes afspænding med smertedæmpende indvirkning på såvel krop som psyke.

Massagen fortsætter med at der holdes om begge fødder, og der laves strøg på begge fødder samtidig. Det kan give modtageren en oplevelse af balance og forbindelse mellem fødderne, og samtidig er det et signal om, at nu forlades højre fod, og der fortsættes med den venstre.

Massagen afsluttes med strøg fra anklerne til tæerne på begge fødder samtidig. Fødderne tages op, én ad gangen, tørres godt og pakkes ind i et håndklæde.