

Linke Hand
Left Hand



- 1 Auge
- 2 Ohr
- 2a Obere Lymphwege
- 3 Schultergürtel
- 4 Schultergelenk
- 5 Lunge
- 6 Leber
- 7 Solarplexus
- 8 Niere
- 9 Magen
- 10 Gallenblase
- 11 Dickdarm
- 12 Dünndarm
- 13 Blase
- 14 ---
- 15 Kleinbeckenorgane mit Lymphbahnen
- 16 Hüftgelenk
- 17 Untere Wirbelsäule
- 18 Brustwirbelsäule
- 19 Halswirbelsäule
- 20 Nacken
- 21 Schilddrüse
- 22 Tonsille
- 23 Hinterhaupt
- 24 Kopf

- 1 eye
- 2 ear
- 2a upper lymph ways
- 3 shoulder girdle
- 4 shoulder joint
- 5 lungs
- 6 liver
- 7 solar plexus
- 8 kidneys
- 9 stomach
- 10 gakk bkadder
- 11 large intestine
- 12 small intestine
- 13 bladder
- 14 ---
- 15 organs of the small pelvis with lymph paths
- 16 hip joint
- 17 lower spinal column
- 18 dorsal vertebrae
- 19 cervical vertebrae
- 20 nape of the neck
- 21 thyroid gland
- 22 tonsils
- 23 occiput (back of head)
- 24 head

Rechte Hand
Right Hand



- 1 Auge
- 2 Ohr
- 2a Obere Lymphwege
- 3 Schultergürtel
- 4 Schultergelenk
- 5 Lunge
- 6 Leber
- 7 Solarplexus
- 8 Niere
- 9 Magen
- 10 Gallenblase
- 11 Dickdarm
- 12 Dünndarm
- 13 Blase
- 14 Appendix
- 15 Kleinbeckenorgane mit Lymphbahnen
- 16 Hüftgelenk
- 17 Untere Wirbelsäule
- 18 Brustwirbelsäule
- 19 Halswirbelsäule
- 20 Nacken
- 21 Schilddrüse
- 22 Tonsille
- 23 Hinterhaupt
- 24 Kopf

- 1 eye
- 2 ear
- 2a upper lymph ways
- 3 shoulder girdle
- 4 shoulder joint
- 5 lungs
- 6 liver
- 7 solar plexus
- 8 kidneys
- 9 stomach
- 10 gakk bkadder
- 11 large intestine
- 12 small intestine
- 13 bladder
- 14 appendix
- 15 organs of the small pelvis with lymph paths
- 16 hip joint
- 17 lower spinal column
- 18 dorsal vertebrae
- 19 cervical vertebrae
- 20 nape of the neck
- 21 thyroid gland
- 22 tonsils
- 23 occiput (back of head)
- 24 head

TOGU® Noppenball

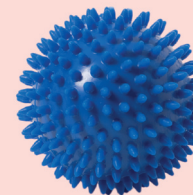
Handreflexzonen - Massage

Unsere Hände sind ein vollkommener Mikrokosmos des gesamten Körpers. Alle Organe und Körperteile spiegeln sich an den Händen in Form von Reflexzonen wider. Anhand der Skizzen erkennen Sie, wo die einzelnen Reflexzonen liegen. Wenn Sie durch die Reflexzonen-Massage die Zonen an Ihren Händen stimulieren, ruft dies eine unwillkürliche Reaktion in den durch die Energiebahnen verbundenen Organen und Drüsen hervor. Jeden Reflexpunkt sollten Sie an beiden Händen ca. 5 Minuten massieren. Optimal wären pro Tag etwa eine halbe Stunde Reflexzonen-Massage. Sie sollten bequem sitzen und so entspannt wie möglich sein. Legen Sie die rechte Hand auf den TOGU® Noppenball. Legen Sie anschließend die linke Hand auf Ihre rechte Hand. Rollen Sie nun den Ball in alle Richtungen. Überprüfen Sie anhand der Skizze, welche Reflexzonen-Punkte bei Ihnen besonders ansprechen. Wenn Sie wissen, welche Reflexzonen gestört sind, massieren Sie diese besonders. Selbstverständlich wirkt sich auch die Stimulation sämtlicher nebenliegender Reflexpunkte immer positiv aus. Wiederholen Sie die Massage bei der anderen Hand.

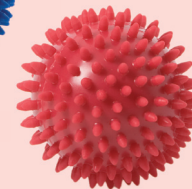
massage reflex zones of the hand

Our hands are a complete microcosm of the entire body. All organs and parts of the body are reflected in the hands in the form of reflex zones. If you stimulate the zones on your hands, a spontaneous reaction is aroused in the reflected organs and glands via energy channels. Each reflex point should be massaged on both hands for approx. 5 minutes. A half-hour reflex zone massage per day would be optimal. You should sit com fortably and be relaxed as much as possible. Place your right hand on the TOGU® knobbed ball and put your left hand on your right hand. Start to roll the TOGU® nopped ball in all directions. Check which of your reflex points are most responsive using the drawing. If you know which reflex zones are bothersome, pay particular attention to them whilst massaging. Naturally all neighbouring reflex points are positively affected by the stimulation. Repeat this procedure with the other hand.

Klassik



blau / blue
ca. 10 cm Ø



rot / red
ca. 9 cm Ø

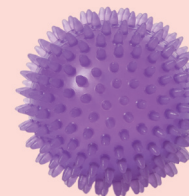


gelb / yellow
ca. 8 cm Ø



orange
ca. 6 cm Ø

Trend



amethyst
ca. 10 cm Ø



pink
ca. 9 cm Ø



apple
ca. 8 cm Ø

1

Greifübung



gripping exercise

2

Selbstmassage



self massage

3

Schulter-Massage



shoulder massage

4

Kreuzbein-Massage



massage of the sacrum

5

Entspannung
der Beinmuskulatur



relaxing the muscle structure of the leg

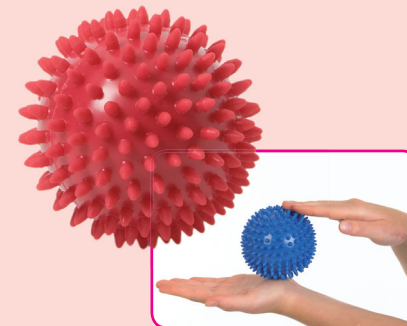
6

Entspannung
der Fußsohlen



relaxing the sole of the foot

Noppenball



Massage

Die Massage sorgt dafür, dass Ihr weiches Gewebe, hauptsächlich die Muskeln, durchblutet werden. Sie erzielen durch die Massage eine Entkrampfung, die Stress verringert, Schmerzen lindert und hilft, Giftstoffe aus strapazierten Muskeln abzutransportieren. Außerdem unterstützt die Massage die Funktion des Kreislaufs.

Zur Benutzung der TOGU® Noppenbälle müssen Sie keine spezielle Grifftechnik der Massage beherrschen.

Selbstverständlich ersetzt die Selbstmassage nicht den Besuch bei einem Therapeuten.

Massage

Massaging ensures that your soft tissue, mainly the muscles are supplied with blood. Through massaging you achieve relaxation, decreasing stress and pains, thus supporting the transport removal of toxins from the strained muscles. Furthermore massaging supports the function of the circulation.

You do not need to know a special handling technique of massaging for using the TOGU® nopped balls. Of course the self-massage is not a substitute for visiting a therapist.