

This is **G o o g l e's** cache of <http://www.tcm.no/default.asp?Side=artikler.asp&artikkel=29> a
G o o g l e's cache is the snapshot that we took of the page as we crawled the web.
 The page may have changed since that time. Click here for the **current page** without highlighting.
 This cached page may reference images which are no longer available. Click here for the **cached text** or
 To link to or bookmark this page, use the following url:
<http://www.google.com/search?q=cache:N92G2qtOvLIJ:www.tcm.no/default.asp%3FSic>

Google is neither affiliated

These search terms have been highlighted: **nils erik volden hamilton university**



**Norsk Skole for
tradisjonell kinesisk medisin** [®]

30.6.2005 9:48



Skolen

Kurs

Undervisning

Studenter

Logg inn

Artikler

Abonner på
Nyhetsbrev

Fotoalbum

TCM®

Acudo

Punkter

Linker

Kontakt oss



Punkt-kart

Klikk på figuren for å
vise et oversikt-bilde
av alle punkter

Forside

Fotsoneterapiensrøtter

Av Sosialantropolog Nils Erik Volden, Ph.D. Nasjonalt kompetansesenter for soneterapi

Fotsoneterapi er en av de mest populære naturterapier i landet. Det finnes på hundretall med bøker innen fagfeltet som omtaler ulike metoder for lokalisering av fotsoner, behandlingsforslag for ulike sykdommer og selvfølgelig de fleste bøkene har en fantastisk oppdagelse å meddele leseren. Ofte beskrives dette av forfatterne som: "Med 50 nye soner", "ny fotsoneterapiteknikk" eller "ny og forbedret soneterapi". Gjennom å studere bøkene vil man lett oppdage at mange av bøkene er avskrift fra-/ kopi av andre bøker. Videre så er mye av litteraturen forfattet av personer som har en mager faglig- eller praktisk bakgrunn. For å virkelig finne ut hva fotsoneterapi er må vi se på historien. Historien vil vise røttene til fotsoneterapien. Gjennom å følge røttene vil vi bli i stand til å si mer om faget og miljøet.

En omskriving av kapittelet om "Historien om fotsoneterapi" fra boken Forskningsrapport – fotsoneterapi av **Nils Erik Volden**.

Historie

Fotsoneterapi har vært benyttet over store deler i verden. Spesielt finner vi en fotsoneterapi tradisjon i USA, Egypt, Kina, Japan, Tibet, Vietnam, Korea og andre land i Østen (Marquardt, 2000; Hope-Spencer, 1999). Det er funnet både vegg malerier og innkarvinger i Egypt ved gravstedet til Ankhmahor i Saqqara som kan dateres helt tilbake til år 2330 f.kr (Booth, 2000; Hope-Spencer, 1999). I 1979 tok Dr. Gwendoline Raines med seg en Egyptisk papyrus rull datert fra 2500 f.kr. hjem fra Egypt. På rullen var det nedtegninger av

Bakside

webmaster

fotsoneterapi behandlinger (Hope-Spencer, 1999). 200 år f.kr. var det en lege i Kina ved navn Yu Fu. Hvis navn betyr behandling på føttene. Nedtegnelser forteller at han drev med en type fotsoneterapi (Hope-Spencer, 1999). På en 16 meter lang Buddha figur innmeislet i et fjell ved Dambulla, Sri Lanka, datert tilbake til år 1200 finner vi innkarvede fotsoner (Frydenlund,1992). I Kina benyttes en metode som heter Row Shur. Dette er en metode hvor man benytter knokler, pinner eller et ekstremt hardt press under føttene (Hope-Spencer, 1999). Det er indisier på at fotsoneterapi ble benyttet av Inkaene i Andesfjellene i perioden rundt år 1500 (Frydenlund, 1992). Noen mener at fotsoneterapi spredte seg gjennom Silkeveien til Europa fra Kina i kjølvannet til Marco Polo (Booth, 2000). På 1500-tallet skrev en lege ved navn Ball fra Leipzig en hvor metoder som ligner på det vi i dag kaller fotsoneterapi ble beskrevet (Frydenlund, 1992). Fra India ble Indiske fotsoneterapi teknikker spredt til Kina sammen med Buddhismen (Hope-Spencer, 1999; Volden, 2000).

På 1700-tallet skrev den tyske fysiologen ved navn Johann August Unzer en bok om motorreaksjoner. Motorreaksjoner er muskelbevegelser stimulert av nerver, i kroppen. Han ble den første til å benytte ordet Zone i en bok. I 1833 demonstrerte den engelske fysiologen Marshall Hall "reflex action". Rundt 1890 gjennomførte Sir Henry Head fra London en rekke neurologiske studier. I nært samarbeide med hans kollega Nobel pris vinner Sir Charles Sherrington. Sammen studerte de miljøeffekter på mennesket og menneskers reaksjoner på dem. På tidlig 1900-tallet ble det utviklet en massasje teknikk i Tyskland kalt Reflekssone massasje. Dette var første gangen massasje ble direkte koblet til reflekshendelser og på samme tid kreditert noe av æren for reflekshendelser; som Hall hadde beskrevet i 1833. Legen Alfons Cornelius ble den første som benyttet massasje på reflekssoner i moderne tid. Dette skjedde uten at han viste om Head sine oppdagelser. I tiden som fulgte ble nervebaner mer og mer fokusert på i studiet av zoner. I 1906 publiserte Sherrington en artikkel om refleks hendelser i nervesystemet. I 1932 fikk han Nobels prisen for sin forskning (Hope-Spencer, 1999). Se tabell 1 for en skjematisk oversikt.

Alfons Cornelius er fotsoneterapiens far

Årstall Hvor Hva

2500 f.kr. Egypt Papirrus med fotsoneterapi nedtegnelser

2330 f.kr. Egypt Veggmalier og karvinger

200 f.kr. Kina Nedtegnelser om Yu Fu og fotsoneterapi behandling

1200 Sri Lanka 16m lang Buddafigur med fotsoner innkarvet

1500 Inkariket Fotsoneterapi ble benyttet i Andesfjellene

1700 Tyskland Fysiolog Johan August Unzer skrev en bok om motorreaksjoner. Benyttet ordet ZONE

1833 Tyskland Fysiolog Marshall Hall demonstrerte reflekshendelser

1890 England Sir Hendry Head og – Charles Sherrington gjennomførte en rekke neurologiske studier på mennesket

1900 Tyskland Ny massasje teknikk kalt: Reflekssone massasje

1902 England Dr. Alfons Cornelius avhandling: "Pressurepoints their Origin and Significance"

1906 England Sir Charles Sherrington skrev en artikkel om reflekshendelser i nervesystemet

Tabell 1. Historien til fotsoneterapien fra 2500 f.kr. frem til 1906

Fremdeles var fotsoneterapien en relativt ubeskrevet terapiform. Øre, nese og hals spesialist William Fitzgerald fra Connecticut, USA, dokumenterte i 1910 at de innfødte (indianerne) i USA behandlet sykdom gjennom stimulering av føttene (Lett, 2000). Fotsoneterapi miljøet er uenige om dr. Fitzgerald stjal noen ideer fra dr. Cornelius eller ikke. Dette kommer av at Fitzgerald var i England på den tiden Cornelius publiserte sin avhandling: "Pressure Points, Their Origin and Significance" i 1902 (Hope-Spencer, 1999). En avhandling som beskrev den funksjonelle – og teoretiske basis til fotsoneterapi faget. I USA hadde kunnskapen blitt ført videre fra generasjon til generasjon verbalt hos de innfødte. Så det er hevet over enhver tvil at dette ikke var en ny oppfinnelse fra doktorene Cornelius og Fitzgerald. Muligens motiverte Cornelius Fitzgerald til å fortsette arbeidet med å dokumentere og nedtegne denne behandlingsmetoden.

Som fortalt det var ikke mye nedtegnelser om den indianske fotsoneterapi. Dr Fitzgerald tok arbeidet med å tegnet ned de fotsonene som ble benyttet av de innfødte med hjelp av en annen lege Edwin Bowers (Booth, 2000; Marquardt, 2000; 1975; Lett, 2000; Hope-Spencer, 1999). På denne måten ble fotsoneterapien til indianerne kartlagt (Marquardt, 1975). Nedtegnelsene ble publisert i 1917 i boken: "Zone therapy or Curing Pain and Disease". På norsk blir dette den moderne soneterapi eller - fotsoneterapi (Marquardt, 2000). Allerede 2 år tidligere hadde Fitzgerald og Bowers publisert en artikkel kalt: "To stop that toothache, squeeze your toe" (Booth, 2000). En lege ved navn Joseph S. Riley fortsatte å raffinere Fitzgerald sine nedtegnelser av fotsonene. Dette ble publisert i Rileys bok: "Zone therapy simplified" publisert i 1919 (Lett, 2000). I perioden rundt 1925 var zonotherapy den mest kjente og benyttede massasjeform i USA (Marquardt, 2000; Norman, 1988).

William Fitzgerald er fotsoneterapiens grunnlegger

På tidlig 30-tallet arbeidet en massør ved navn Eunice Ingham som assistent til dr. Riley ved hans klinikk i Florida (Hope-Spencer, 1999). Riley hadde nå benyttet fotsoneterapi i sin klinikk i ca 15 år etter Fitzgerald sin teori om de 10 vertikale soner (Booth, 2000; Frydenlund, 1992; Lett, 2000). Selv om fotsoneterapi var den mest benyttede massasjeform i USA var denne terapiformen relativt ukjent i Europa. Det ble ikke før Eunice Ingham begynte å spre terapiformen den ble kjent i Europa (Booth, 2000). Dette skjedde gjennom at Ingham tok for seg Fitzgerald nedtegnelser, og erfaringer fra Rileys praksis. Ut av dette utviklet Ingham en egen massasje teknikk på fotsonene. Spesielt for denne teknikken var Fitzgeralds 10 vertikale soner, plassering av organene, terapeutisk oppbygning, Rileys strukturering av fotsonene og Inghams egne massasjeteknikker. Spesielt med Inghamsmassasjeteknikker er bruken av innsiden av fingrene og ikke knoker. Denne teknikken ble senere kalt Ingham metoden. Disse teknikkene ble nedtegnet i to bøker; hvor den første utkom like før andre verdenskrig i 1938 og den andre like etter andre verdenskrig i 1951. Disse to bøkene het "Stories the feet can tell" (Ingham, 1938) og "Stories the feet have told" (Ingham, 1951; Marquardt, 2000; 1975; Frydenlund, 1992; Lett, 2000). Dette ble starten til spredningen av

fotsoneterapi som et terapeutisksystem seg ut over verden. Mange beskriver Ingham som den mest innflytelsesrike personen i utviklingen av faget; dette gjelder både teknikker og lokalisering av fotsoner. Mange mener at det viktigste Ingham gjorde var å ta fotsoneterapi ut av den etablerte medisinske system og etablerte fotsoneterapi som en egen terapiform (Booth, 2000).

Eunice Ingham etablerte fotsoneterapi som en egen terapiform

En Tysk sykepleier ved navn Hanne Marquardt studerte bøkene til Eunice Ingham. Marquardt fant ut at dette var et interessant terapeutisksystem, og reiste så til USA for å studere under Ingham i 1958 (Frydenlund, 1992; Lett, 2000). Etter hjemkomsten begynte hun straks å arbeide med fotsoneterapi. I 1967 begynte Marquardt å arrangere en hel rekke kurs i fotsoneterapi (Lett, 2000). En av elevene var danske Grethe Schmidt. Etter fullført utdanning startet hun også opp en fotsoneterapi skole med navn: "Lehrsätte Hanne Marquardt". Akkurat slik hennes læremester Marquardt hadde gjort etter hjemkomsten frastudieoppholdet hos Ingham. Denne skolen var egentlig en avdeling av en Tysk skole (Frydenlund, 1992). Dette kan sees som en trend ved fotsoneterapiskolen. Lærerne hadde gjerne en mager utdanning og liten - eller ingen praksis før de begynte å undervise. I 1974 skrev Fysioterapeuten Lis Andersen en bok: "Håndbok i Zoneterapi". Denne boken gav faget en økt popularitet i de nordiske land. I 1985 var det avdelinger fra Marquardt sin skole i Danmark, Nederland, Sveits, England, Israel, Spania, Italia og Tyskland (Lett, 2000; Volden & Gustavsson, 2003). Til Norge kom fotsoneterapien i all hovedsak gjennom danske skoler og tyske heilpraktiker skoler. Danske skoler mottok en rekke nordmenn på kurs, og etter hvert begynte danskene å holde kurs i Norge. Det samme skjedde med fotsoneterapien som lå i Heilpraktiker utdanningen i Tyskland. Med årene begynte utdannede nordmenn å undervise i Norge. Med tiden vokste det frem flere skoler. De fleste med magre lærekrefter. Etter hvert vokste kompetansen og kvaliteten på skolene hevet seg. I dag er den norske fotsoneterapien kvalitetssikret gjennom NNH. En utdanning som ikke fyller NNH sine kriterier er å anse som mangelfull. Se tabell 2 for en kortfattet historisk oversikt av den nyere historie.

Årstill Hvor Hva

1915 USA Dr. William Fitzgerald og – Edwin Bower skrev artikkelen:

"To Stop that Toothache, Squeeze a toe"

1917 USA Dr. William Fitzgerald og – Edwin Bower tegnet fotsonene som indianerne benyttet

1919 USA Dr. Joseph S. Riley raffinerte Dr. William Fitzgeralds tegninger av fotsonene i boken: "Zonotherapy simplified"

1925 USA Fotsoneterapi den mest benyttede massasjeform i USA

1932 England Sir Charles Sherrington fikk Nobelprisen for sin forskning

1938 USA Massøsen Eunice Ingham utviklet en ny massasjeteknikk på fotsonene – Ingham metodenBok: "Stories the Feet can Tell"

1951 USA Massøsen Eunice Ingham gav ut bok nummer to: "Stories the Feet have Told"

1958 Tyskland/ USA Sykepleier Hanne Marquardt reiser på studiereise til Massøsen Eunice Ingham i USA

1967 Tyskland Sykepleier Hanne Marquardt arrangerer mange fotsoneterapikurs i Europa

1974 Danmark Fysioterapeut Lis Andersen gav ut boken: "Håndbok i zoneterapi" – populariserte fotsoneterapi i Skandinavia
 1984 Tyskland/ Europa Sykepleier Hanne Marquardt har skoler spredt over store deler av Europa.
 2003 Norge Etableringen av et nasjonalt kompetansesenter for soneterapi
 Tabell 2. Historien til fotsoneterapien fra 1915 frem til i dag

2. Hva er fotsoneterapi?

Fotsoneterapi er en terapiform som bygger på et bioholografisk system. Noe som medfører at terapiformen innebærer en type visualisering av menneskekroppen i en legemsdel. Innen fotsoneterapien gjenspeiler kroppen seg under føttene. Disse refleksjonene kalles fotsoner. For å behandle masseres fotsonene som samspiller med den del av kroppen som ønskes stimulert. Det finnes flere måter å lokalisere fotsonene på. Den mest benyttede er Fitzgeralds metode, hvor fot og kropp deles inn etter ti linjer som går fra toppen av hodet og nedover kroppen, og tilsvarende på føttene fra tærne og nedover til hælen. Videre deles kropp og føtter inn horisontalt etter anatomiske likheter. Dette danner en type rutenettverk som gjør det mulig å visualisere hvor kroppens organer er lokalisert (Marquardt, 2000; 1975; Norman, 1988; Hope-spencer, 1999;.Lett, 2000; Booth, 2000; Frydenlund, 1992; Ingham, 1951; 1938; Volden, 2000; Volden & Gustavsson 2003). Gjennom massasje på sonene stimulerer man det som ligger i sonen. Det finnes mange ulike massasjeteknikker. Ingham- metoden er den mest benyttede i dag (Volden, 2000; Volden & Gustavsson 2003).

3. Virkningsmekanismen til fotsoneterapien

Det er ennå usikkert hvorfor fotsoneterapien virker. Det er fremmet flere forslag på hvilke virkningsmekanismer som ligger til grunn.

1. Når man trykker på en nerve vil en nerve impuls gå til hjernen. Derfra vil det gå et signal til kroppensorganer, hvor så blodgjennomstrømmingen øker i vev. Derfor vil fotsoneterapi revitalisere kroppens organer.
2. Ved stimulering av fotsonene øker kroppens utskilling av neurohormoner. Spesielt gjelder dette endorfiner og enkefalin. Dette vil gi fotsoneterapi en smertestillende effekt.
3. Stimulering av fotsonene vil lader ut det autonome nervesystemet. På denne måten vil fotsoneterapi gjøre at man slapper av og blir trett etter behandlingen. Videre gjør dette at man mister muskelspenninger og lader ut psykiske spenninger.
4. En fotsoneterapi behandling vil fokusere på å massere krystaller/ avleiringer som sitter under føttene til de kommer bort. Fotsoneterapiens hypotese er at disse krystallene har en nær forbindelse med funksjonen til det organ som er forbundet med fotsonen som krystallet. Resultatet av eliminerte krystaller er en bedret funksjon i korresponderende organ som avleiringen satt i; og dermed en bedret helse.
5. En fotsoneterapi behandling får energien i kroppen til å sirkulere (Marquardt, 2000; 1975; Norman, 1988; Hope-spencer, 1999;Lett, 2000; Booth, 2000; Frydenlund, 1992; Ingham, 1951; 1938; Volden, 2000; 2001; 2002; Volden & Gustavsson, 2003).

Nasjonalt kompetansesenter for soneterapi

Det finnes i dag ikke noen akseptert vitenskaplig akseptert forklaring på fotsoneoterapi. Som du har sett så er forklaringene mange. Nasjonalt kompetansesenter for soneterapi (NKS) arbeider for å avdekke hvorfor soneterapi fungerer. Det har vært en intens forskningsaktivitet de siste årene. Det ble derfor sett som en nødvendighet å etablere et nasjonalt kompetansesenter for fagfeltet. Senteret er lokalisert ved Stjørdal naturterapisenter i store - og trivelige lokaler. I dag består kompetansesenteret av tre avdelinger: en poliklinisk-, en undervisnings- og en forskningsavdeling. Senterleder er Stian Rolland. Senteret har knyttet til seg en rekke fagpersoner. Dette er både soneterapeuter, akupunktører, leger, fysioterapeut, psykolog, sosialantropolog og en hel mengde ulike andre naturterapi. For at senteret skal ha en fremtid så fordrer det at dette forblir et kompetansesenter med en faglig kompetanse innen soneterapi. Det er et ønske ved senteret at overvekten av medarbeiderne har en kompetanse fra naturterapi med hovedvekt på soneterapi.

Nasjonalt kompetansesenter for soneterapi ønsker et samarbeid med fagmiljøet. Det er viktig at et slikt samarbeid skjer gjennom organisasjonen for soneterapeuter i Norge, Norske naturterapeuters hovedorganisasjon (NNH). Det er ikke ønskelig med flere aktører. Spesielt siden NNH har en utmerket dialog med faget innenlands og utenlands gjennom både Reflexology in Europe (RIEN) og Nordisk reflexologi nettverk (NRN). Videre har NNH en utmerket infrastruktur. Det er ikke nødvendig å splitte soneterapien da det bare vil gi mer dobbeltarbeid. La både faget – og utøverne stå samlet. Tross alt vi er ikke mange, og sammen er vi sterke. Vi må kjempe mot all splitting av vårt miljøet, og i stedet for å samle oss om vårt fag, soneterapi. Dette ser vi allerede gjennom etableringen av Fagutvalget for soneterapi (FUS). FUS er en samling av ulike soneterapiskoler i Norge. Sammen har de utarbeidet retningslinjer for skolene. Retningslinjer som ble godkjent av NNH, og som nå er opptakskravet. Videre har vi faggruppen i soneterapi (FSST). Det er samlingen av soneterapeuter i NNH, deres forum. Forskning på soneterapi gjøres gjennom forskningskomiteen i NNH. Mye infrastruktur og funksjonalitet eksisterer allerede innen soneterapien.

Funksjonen til NKS er å etablere en institusjon for forskning innen soneterapi relaterte fag, etablere en utdanningsinstitusjon for soneterapi som er ment å følge de standarder som er gjeldende og i tillegg videreutvikle pensumet i faget, og tilslutt etablere en poliklinikk for soneterapeutisk behandling. Målet med samlingen av forskning, undervisning og poliklinikk i et kompetansesenter er å bygge kompetanse innen faget. Dette er en kompetanse som vil bli tilbakeført til miljøet. For å bli i stand til å fungere tilfredsstillende ønsker vi en nær dialog med miljøet. Dette betyr at vi ønsker at både terapeuter, skoler og organisasjoner samarbeider med kompetansesenteret. Herved oppfordres interessenter om å ta kontakt for å bli med i vårt nasjonale forum for soneterapi.

Kontakt:

Adresse: Nasjonalt kompetansesenter for soneterapi, SNTS,
kjøpmannsgata 7., 7500 Stjørdal
e-mail: adm@tcm.no

Telefoner:

Poliklinikk 74 82 21 60

Senterleder Stian Rolland 952 37 843

Leder forskningsavdelingen **Nils Erik Volden** 926 82 412

Litteraturliste

- Booth, L. (2000). Vertical reflexology. Judy Piatkus (publishers).
Frydenlund, J. (1992). Zoneterapi – en uddannelsesbog. Forlaget Alterna.
Hope-Spencer, J. (1999). The reflexology workshop. The Crowood Press.
Ingham, E. (1938). Stories the feet can tell. Ingham publishing, New York.
Ingham, E. (1951). Stories the feet have told. Ingham publishing, New York.
Lett, A. (2000). Reflex zone therapy for health professionals. Churchill Livingtone.
Marquardt, H. (1975). Reflexzonenarbeit am fuss. Haug Verlag.
Marquardt, H. (2000). Reflexotherapy of the feet. Georg Thieme verlag.
Norman, L. (1988). The reflexology handbook, a complete guide. Judy Piatkus (publishers).
Volden, N.E. (2000). Den kinesiske akupunkturpasienter – ensom, alene og forlatt av sitt sosiale nettverk. Hovedfagsoppgave. Norges tekniske naturvitenskaplige universitet.
Volden, N.E. (2001). Health aspects within alternative social network. Doktorgradsavhandling. **Hamilton University**.
Volden, N.E. (2002). Forskningsrapport – Fotsoneterapi. En utgivelse fra Stjørdal Naturterapisenter.
Volden, N.E. & Gustavsson S. (2003) Mirakelboken om soneterapi. Under utarbeidelse (1997- d.d). En utgivelse fra Stjørdal naturterapisenter.

