

Tuina

Tuina ist eine chinesische Massageform und eine der fünf Hauptsäulen der TCM zusammen mit der chinesischen Arzneimitteltherapie, der Akupunktur, der chinesischen Diätetik und der Bewegungstherapien Qigong und Taijiquan. Es existiert auch die Schreibweisen *Tui-Na*. Der Begriff setzt sich aus den chinesischen Wörtern *tui* (,schieben', ,drücken') und *na* (,greifen', ,ziehen') zusammen. Diese manuellen Techniken werden bei der Behandlung angewandt.

Die Tuina-Therapie schließt westliche Behandlungsformen wie Chiropraktik, Akupressur, verschiedene Massagetechniken und die manuelle Therapie, ein. Durch die verschiedenen manuellen Techniken sollen Qi und "Xue" (wörtliche Übersetzung: Blut, umfasst aber mehr als das Blut im westlichen Sinne) in den lokalen wie auch in den „Ganzkörperenergiebändern“ reguliert werden. Die „fließende Energie“ wird als Qi bezeichnet. Mit Tuina werden Blockaden der Energiebahnen aufgelöst und der Energiefluss gefördert, aber auch Organe beeinflusst. Durch diese Stimulation und Regulation sollen Yin und Yang und der Funktionskreis der Fünf Elemente im Körper wiederhergestellt werden. Die *Wellness-Tuina* soll der Vorbeugung, dem Abbau von Negativstress und der Regulation des Ganzkörper-Funktionssystems dienen, um Seele und Körper in Einklang zu bringen. Sie ist schon seit der Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) nachweisbar

Wie wird Tuina praktiziert?

Unter dem heutigen Begriff Tuina werden Schiebe- und Reibe- sowie ziehende Techniken verstanden, die sowohl Akupressur als auch Variationen der Druckbehandlungen der „Energiepunkte“ (mit den Fingern, der Faust, dem Ellenbogen und dem Knie), manuelle „Energiebandregulationen“ wie Rollen, Schieben, Reiben, Vibration, Klopfen, „greifendes Kneifen“ sowie Mobilisations- und Dehntechniken der Gelenke und Muskeln beinhalten. Dieses System schließt impulserzeugende, manipulative Behandlungen und selbstständige Übungsformen, wie z.B. isometrische Übungen, ein. Insgesamt gibt es dafür 18 Grundgriffe und rund 300 Einzelgriffe. Tuina kann durchaus auch schmerzhaft sein.

Kinder-Tuina

Eine Unterform der Tuina bildet die so genannte "Kinder-Tuina". Bedingt durch pathologische Besonderheiten bei Kindern sind in der Kinder-Tuina - zusätzlich zu Akupunkturpunkten - spezielle Körperregionen definiert, die zur Diagnose und zur Behandlung herangezogen werden. Für die Behandlung von Kindern gibt es eigene diagnostische Kriterien und Behandlungstechniken, die den physiologischen Besonderheiten bei Kindern Rechnung tragen. Des Weiteren unterscheiden sich z.T. auch die Techniken von den im Rahmen der Erwachsenen-Tuina eingesetzten Techniken. Die Kinder-Tuina unterscheidet sich sowohl in der Lokalisation der Erfolgsorte als auch in den Grifftechniken von der Erwachsenen-Tuina.

Indikationen: Husten, Kopfschmerzen, Schwindel, Migräne, Verdauungsstörungen, Enuresis, Unruhe, Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, Müdigkeit, Schlafstörungen und nächtliches Weinen, Allergien, Bewegungseinschränkung, Schmerzlinderung, Patienten mit Nadelangst, Sportler

Tuina-Massage

Reiben, Drücken, Kneten, Pressen, Massieren, Akupunkturpunkte stimulieren

Herkunft:

Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Anwendung:

Auf Grundlage des Meridian- und Akupunktur- Punktsystems wird an den Punkten, entlang der Meridiane, massiert.

Wirkung:

Die Herstellung des Gleichgewichts von Yin und Yang.

Blockierte Meridiane werden geöffnet und der Energiekreislauf angeregt. Die Tuina Massage ist ähnlich wie die Akupressur, dabei viel umfassender, tiefgreifender.

Besondere Erfolge werden erzielt bei:

- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Gynäkologische Erkrankungen
- Funktionsstörungen der Verdauung
- Schmerzsyndromen aller Art
- Stress und Belastungen des Alltags - wirkt regenerierend über die allgemeine Harmonisierung
- Selbstbehandlung zur Stärkung des Körpers

Shiatsu

Shiatsu ist eine ganzheitliche Massageform ,die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat und bedeutet Finger-Druck. Mit Shiatsu wird der Energiefluss im Körper angeregt und harmonisiert. Ungehindert fließende Lebensenergie (Qi) bedeutet seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden. Shiatsu aktiviert die Selbstheilungskräfte im Menschen , stärkt die vorhandenen Ressourcen und Führt zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensqualität.

Wie wird Shiatsu praktiziert?

Eine Shiatsu-Behandlung findet in bequemer Kleidung auf einer weichen Matte am Boden statt.

Dabei wird mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien in fließenden Bewegungen sanfter Druck auf die Energiebahnen (Meridiane) ausgeübt.

Wann wird Shiatsu angewendet?

Shiatsu ist empfehlenswert zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und hilft bei:

- Schulter-Nacken-Rückenverspannungen
- Nach Unfällen und Operationen
- Verdauungsbeschwerden
- Zyklusstörungen
- Stressbedingten Symptomen wie Nervosität, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen
- Erschöpfungszustände
- Prüfungsangst
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Psychischer Unausgeglichenheit und Ängsten

Zudem ist Shiatsu angenehm bei Wechseljahrsbeschwerden und bei der Begleitung von Schwangerschaften.