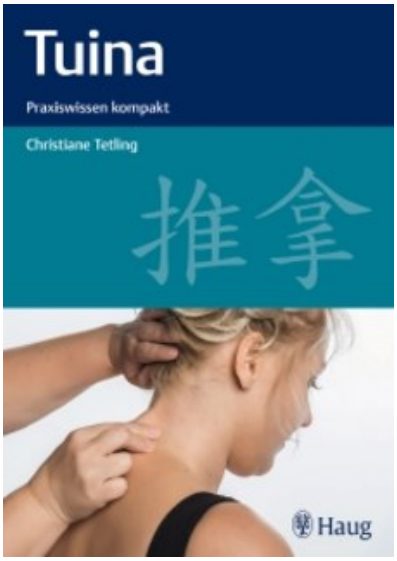
Christiane Tetling
Tuina - Praxiswissen kompakt

Reading excerpt

Tuina - Praxiswissen kompakt
of Christiane Tetling
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.com/b18147

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Yin-Yang-Streichung am Unterschenkel

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.

▶ **Abb. 4.8** Yin-Yang-Streichung am Unterschenkel.

Technik (▶ Abb. 4.8):

- Die Hände liegen lateral und medial am Unterschenkel des Patienten.
- Linker Unterschenkel: linke Hand liegt in der Höhe der medialen Malleole.
- Rechte Hand in der Höhe Gb 34. Die linke Hand schiebt rhythmisch nach proximal über das Knie.
- Die rechte Hand nach distal bis zum Fuß. Beide Hände lösen und in die Ausgangsposition zurücklegen.
- Wiederholung: 36-mal

Körperareal: Unterschenkel

Wirkung: energetisierend, harmonisierend, wärmend

Allgemeine Indikationen: Kälte-Erkrankungen, Erschöpfungszustände

Absolute Kontraindikationen: keine

An Fa – Drücken, Pressen

An Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.

▶ **Abb. 4.9** An Fa.

▶ **Abb. 4.10** An Fa.

Technik: Es wird mit dem Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Handballen, mit der flachen Hand oder dem Ellenbogen flächig oder punktuell Druck auf bestimmte Körperstellen, Akupunkturpunkte oder Ashi-Punkte ausgeübt (▶ **Abb. 4.9**, ▶ **Abb. 4.10**).

- anfangs leichter Druck, langsam stärker werdend in die Tiefe gehen
- mit gleichmäßiger Kraft arbeiten, plötzliche Druckänderungen vermeiden
- kurze Entspannung durch Kneten oder kreisendes Reiben
- Wiederholung: Punkt bis zu 3 Minuten drücken
- mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, um die Druckstärke zu regulieren

Körperareale: gesamter Körper, Ashi-Punkte

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Wirkung: Entspannung verhärteter Muskeln, Analgesie, Lösen von Qi- und Xue-Blockaden, zirkulationsfördernd, Stärkung der Zang Fu, Beruhigung des Shen

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, Bi-Syndrom, Dysmenorrhö, gastrointestinale Dysfunktion

Absolute Kontraindikationen: keine

Merke
Diese Technik ist typisch für die weitgehend bekannte Akupressurbehandlung und kann am ganzen Körper zur Aktivierung von Akupunkturpunkten, beispielsweise der Rücken-Shu-Punkte und Leitbahnen angewendet werden.
Diese Technik wird sehr häufig mit der Technik Rou Fa kombiniert: Zhi An Rou Fa – Drücken und Kneten mit den Fingern.

Dian An Fa – Punktuelles tiefes Drücken

Ist eine Variation von An Fa.

▶ **Abb. 4.11** Dian Fa.

Technik: Es wird mit der Fingerkuppe von Daumen, Mittelfinger oder der Fingerknöcheln an den ausgewählten Punkten gedrückt (▶ **Abb. 4.11**).

- Beim Aufbau des Druckes den Patienten einatmen lassen. Der Patient atmet im eigenen Rhythmus weiter. Beim Lösen des Punktes Patient ausatmen lassen.
- Halten des Punktes bis zu 5 Minuten.

Körperareale: die Rücken-Shu-Punkte, alle Akupunkturpunkte, die nach der anatomischen Lage ein tiefes Drücken zulassen

Wirkung: aktiviert Leitbahnen und Verbindungen, löst Stasen, bewegt Qi und Xue, macht Gelenke beweglicher, reguliert und harmonisiert Zang Fu, wirkt analgetisierend

Indikationen: Zephalgien, Insomnie, Bi-Syndrom, gastrointestinale Dysfunktion, lokale Schmerzen, muskuläre Blockaden

Absolute Kontraindikationen: keine

Ya Fa – Kräftiges, tiefes Pressen

Ist eine Variation von An Fa.

▶ **Abb. 4.12** Ya Fa.

Technik: Es wird mit der Ellenbogenspitze, mit dem Unterarm, dem Knie oder der Ferse kräftig gedrückt (▶ **Abb. 4.12**).

- anfangs leichter Druck, langsam stärker werdend in die Tiefe gehen
- mit gleichmäßiger Kraft arbeiten, plötzliche Druckänderungen vermeiden
- Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Körperareale: Gb 30, alle großen Muskelareale, Akupunkturpunkte, die in der Tiefe liegen

Wirkung: lindert Schmerzen, aktiviert Leitbahnen und Verbindungen, löst Stasen, bewegt Qi und Xue

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Allgemeine Indikationen: muskuläre Verspannung, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: keine

Qia Fa – mit dem Fingernagel drücken – „Fingernadeln“ (Zhi Zhen Fa)

Ist eine Variation von An Fa.

▶ **Abb. 4.13** Qia Fa.

In dieser speziellen Variation von An Fa wird statt mit der Fingerbeere mit der Kuppe oder mit dem Nagel tief gedrückt.

Technik (▶ Abb. 4.13):
- punktuelles Drücken auf einem Punkt
- Qie Qia – schneidendes Tiefdrücken entlang einer Linie, an den Extremitäten von distal nach proximal

Wirkung: Der Patient verspürt bei richtiger Ausführung das De-Qi-Gefühl. Die Blutzirkulation wird angeregt, Muskeln entspannen sich, Shen wird erfrischt.

Allgemeine Indikationen: muskuläre Verspannung, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: Neigung zu Hämatombildung

Na Fa – Greifen, Heben

Na Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.

▶ **Abb. 4.14** Na Fa – Bauchlage.

Technik: Die Fingerbeeren des Daumens und Zeigefingers (Zangengriff) oder mehrere Finger greifen eine Hautwulst und das darunter liegende Muskelgewebe und ziehen es leicht vom Körper weg. Anschließend wird der Muskel wieder abgesetzt, nicht fallen gelassen (▶ **Abb. 4.14**).
- erst mit wenig Kraft arbeiten, stetig stärker werdend
- rhythmisch stetig arbeiten
- im Wechsel lösen und zugreifen
- mehrere Wiederholungen
- nach dieser Technik den Behandlungsbereich sanft ausstreichen
- Die Technik kann ein- oder beidhändig ausgeführt werden.

Körperareale: alle Körperbereiche

Wirkung: Erwärmen und Lösen der Muskulatur, schmerzlindernd, Qi- und Xue-Zirkulation anregend, Wind-Kälte austreibend, Leitbahnen öffnend, analgetisierend

Allgemeine Indikationen: Kälteerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, Schwindel, Verletzungen der Sehnen, gastrointestinale Dysfunktion, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: keine

Merke
Diese Technik wird meist mit der Technik Nie Fa kombiniert.

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Na Fa am Abdomen

▶ **Abb. 4.15** Na Fa – Rückenlage.

Technik (▶ Abb. 4.15):
- Hände liegen parallel auf der Medianlinie unterhalb des Xyphoids
- Hände greifen und heben eine Bauchfalte
- Bauchfalte absetzen
- nach abdominal durcharbeiten

Wirkung: harmonisierend, die Verdauung anregend

Absolute Kontraindikationen: keine

Nie Fa – Kneifen

Nie Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.

▶ **Abb. 4.16** Nie Fa.

▶ **Abb. 4.17** Nie Fa.

Technik (▶ Abb. 4.16, ▶ Abb. 4.17):
- Haut und Unterhaut werden bei dieser Technik mit allen Fingern oder mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammengedrückt, gleich anschließend oder nach einigen Sekunden wird der Griff gelöst.
- Die Technik soll keine Schmerzen auslösen.
- Am Rücken wird mit allen Fingern eine Hautrolle gegriffen, die Haut wird abgehoben und der Griff wieder gelöst, die nächste Hautrolle wird gegriffen. Von kranial nach kaudal durcharbeiten „Haut abziehen“. (▶ **Abb. 4.14**)

Körperareale: Schulter-Nacken-Bereich, Rücken, Extremitäten

Wirkung: Verspannung von Muskeln und Sehnen lösen, Harmonisieren, Leitbahnen und Luo-Gefäße durchgängig machen

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Merke
Diese Technik wird häufig in Kombination mit der Technik Na Fa angewandt, stärkeres Greifen und gleichzeitiges Kneifen.

Mo Fa – kreisendes Reiben oder Streichen

Mo Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.

▶ **Abb. 4.18** Mo Fa.

Technik: Mit einer Handfläche oder beiden Handflächen, den Daumen, zwei, drei oder vier Fingern wird eine klein- oder großflächig kreisende Bewegung ausgeführt, wobei es zu einer kreisenden Verschiebung der Ober- zur Unterhaut bis maximal zur Muskulatur kommt (▶ **Abb. 4.18**).

- bis zu 120 kreisende Bewegungen pro Minute
- mit moderatem Druck, die Haut sollte nicht stark verschoben werden
- ruhig und gleichmäßig in einer Linie kreisend streichen
- Im Abdominalbereich wird die Technik 36-mal im Uhrzeigersinn wiederholt angewandt.

Körperareale: Diese Technik wird hauptsächlich im Kopfbereich, im Thorax- und Abdominalbereich und an den Extremitäten eingesetzt.

Wirkung: Qi- und Xue-Zirkulation in der Oberfläche anregend, durchblutungsfördernd, entspannend, beruhigend, schmerzlindernd, wärmend, Nahrungsstagnation lösend

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, harmonisiert den Abdominalbereich bei Diarrhö oder Obstipation, Dysmenorrhö, Infertilität, Stress

Absolute Kontraindikationen: keine

Tai Chi Mo Fa – kreisendes Streichen

Ist eine Variation von Mo Fa.

▶ **Abb. 4.19** Tai Chi Mo Fa.

Diese Technik wird im Bereich des Bauchnabels angewandt (▶ **Abb. 4.19**).

Lagerung des Patienten: Patient liegt in Rückenlage

Technik:

- Der Therapeut steht mit Blickrichtung Abdomen.
- Die Hände des Therapeuten werden übereinander auf den Bauchnabel gelegt und im Uhrzeigersinn auf dem Bauchnabel bleibend sanft kreisend bewegt.

Wirkung: Harmonisieren, Wärmen und Stärken des Abdominalbereichs

Allgemeine Indikationen: Beschwerden im Abdominalbereich

Absolute Kontraindikationen: nach Operationen oder Eingriffen am Abdomen

aus: Tetling, Tuina (ISBN 9783830477709) © 2015 Karl F. Haug Verlag

Christiane Tetling

Tuina - Praxiswissen kompakt

240 pages, pb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com