

# TUINA

## TCM – Traditionelle Chinesische Medizin

### TUINA und deren Geschichte

Tuina, die traditionelle chinesische Massage, basiert auf den zwei Begriffen - TUI = Schieben, NA = Greifen. Sie hat als Bestandteil der TCM eine mittlerweile über 2000 Jahre währende Geschichte. Auf die theoretischen und diagnostischen Grundlagen der chinesischen Medizin gestützt, behandelt man mit Tuina nicht nur Probleme mit dem Bewegungsapparat, sondern auch Beschwerden und Erkrankungen des gesamten Organismus.

### Meridianlehre

Die Meridiane bilden das Kernstück der TCM. Diese sind, vereinfacht gesagt, ein Netzwerk aus Blutgefäßen, Nervensträngen und Muskelketten. Die Funktion der Meridiane ist die Verbindung, Regulation und Steuerung des Organismus: Informationsweg (Nervensystem) und Gefäße (Blut und Lymphgefäßsystem).

### Indikation

Die Tuina-Therapie ist wie die Akupunktur nur bei funktionell reversiblen Störungen, d.h. wenn etwas gestört, aber nicht zerstört ist, indiziert.

Besonders wirksam ist die Behandlung von Störungen des Bewegungsapparates mit folgenden Symptomen: Schmerzen, erhöhter Muskeltonus, Durchblutungsstörungen, Bewegungseinschränkung. Auch Krankheitsbilder einer Arthrose, eines Schlaganfalles oder Lähmungserscheinungen nach Nervenverletzungen, sowie die Rehabilitation nach einer Operation, werden positiv beeinflusst.

### Therapietechniken

Meridiane und deren Punkte werden nach den Grundsätzen der TCM ausgewählt und durch unterschiedliche manuelle Techniken beeinflusst. Dies geschieht indikationsabhängig durch Drücken, Schieben, Vibrieren, Friktionieren, Bewegen und Streichen an einzelnen Punkten und Verläufen der Meridiane.

### Therapeutische Effekte

- Stellt das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang her
- Normalisiert die Energie/Blut-Zirkulation im Meridiansystem
- Normalisiert die Eingeweidefunktion
- Beseitigt Verklebungen, Verspannungen und Verengungen der Weichteile, Muskeln und Sehnenscheiden.
- Fördert die Durchblutung
- Wirkt auf das vegetative Nervensystem
- Normalisiert den Muskeltonus
- Lindert Schmerzen
- Stärkt die Körperabwehr
- Harmonisierung des Organismus