

TUINA

Traditionelle Chinesische Massage

Workshop Integra 22.09.10

Dr. Martin Luch Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation
OÖGKK Rehamed Steyr

Die Geschichte der wissenschaftlichen Medizin Chinas reicht mindestens 5000 Jahre zurück. Mit ihrem in sich geschlossenen theoretischen System und reichen empirischen Erfahrungen gilt sie in der medizinischen Welt als Schatzkammer.

3000 v.Chr. war die Medizin noch mit Aberglauben und Geisterbeschwörung gemischt. Zur gleichen Zeit existierte in Griechenland und Ägypten eine Art Priestermedizin woraus sich unsere Schulmedizin entwickelte.

Es wurden etwa 3000 solcher Orakelknochen mit med. Darstellungen gefunden (Schulterblatt)

Priestermedizin damalige Klöster waren auch Heilanstalten

Der sagenumwobene göttliche Landwirt „**Shen Nong**“ verwendete 100-ert Kräuter an sich selbst.

500 v.chr. Ältestes medizinisches Lehrbuch „**Nei-jing**“ beinhaltet die medizinischen Grundtheorien, Diagnostik, Sinopharmakologie, Akupunktur, Massage und Diätetik.

Die chin. Medizin ist seit 618 n.chr. bereits eine Art Schulmedizin und wird während der Tang – Dynastie –Epoche d Seidenstrasse an der kaiserlichen Hochschule gelehrt und geprüft.

Die chinesische Medizin hat eine solide theoretische Grundlage und erfolgt nach genauen Gesetzmäßigkeiten.

Die Basis der TCM bildet die

- Yin-Yang Lehre
- Fünf Wandlungsphasen
- Organlehre
- Meridiansystem
- Zungendiagnostik
- Pulsdiagnostik

Yin-Yang

Alles was wir sehen u erleben steht in einer Art gegenseitiger Abhängigkeit zueinander. Yin und Yang leitet sich von der Philosophie d. Taoismus ab. Sie stellen die zwei Urkräfte dar und dienen als Grundprinzip aller Erscheinungen der Natur und aller Lebensvorgänge.

Yin und Yang stehen als Symbol für die Polarität der Kräfte, welche das Universum beherrschen und sind Ausdruck für die Harmonie zwischen Mikro-(Mensch) und Makrokosmos (Umwelt). Alle Erscheinungen der Natur befinden sich in Bewegung und werden als Wechselspiel von Flut und Ebbe der kosmischen Kräfte verstanden. Der menschliche Körper strebt immer nach dem annähernden Gleichgewicht von Yin und Yang. Das Leben ist eine dynamische Bewegung

YIN	●	YANG
Passiv / Ruhe		Aktiv / Aktivität
Innen / Unten		Außen / Oben
Tiefe / Hinten		Oberfläche / Vorne
Substrat / Materie		Funktion / Energie
Blut / Wasser		Qi / Feuer
Weiblichkeit / weich	●	Männlichkeit / hart
Erde / Mond		Himmel / Sonne
Westen / Norden		Osten / Süden
kalt / Nacht		warm / Tag
langsam / chronisch		schnell / akut
rechts / Winter		links / Sommer

Fünf Wandlungsphasen

Im Westen auch als Lehre der fünf Elemente bezeichnet. Nach chinesischer Ansicht können alle Erscheinungen des Kosmos symbolisch in fünf Elementen dargestellt werden. Alle Vorgänge und Veränderungen in der Natur werden durch die Wechselwirkung dieser Elemente, in Verbindung mit der Yin-Yang Lehre erklärt.

Jedes Element hat sowohl eine fördernde als auch eine hemmende Wirkung auf weitere Elemente und wird selbst von anderen Elementen gefördert oder gehemmt.



WU - XIN 5 - WANDLUNGSPHASEN

	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL	WASSER
Planet	Jupiter	Mars	Saturn	Venus	Merkur
Bewegung	wachsend/ausdehnend	aktiv/warm	Stabil/solide	Verdichtend/zentrierend	bewegt/verspielt
Farbe	grün	rot	gelb/gold	weiß/silber	dunkelblau/schwarz
Form	aufstrebend/länglich	spitz/dreieckig	flach/rechteckig	rund/kugelig	flexibel/wellig
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Jahreszeitenwechsel	Herbst	Winter
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Entwicklung	Keimung	Wachstum	Umwandlung	Sammeln	Speichern
Wetterfaktor	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Tier	Drache	Phönix	Schlange	Tiger	Schildkröte
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Yin-Organ	Leber	Herz / Perikard	Milz - Pankreas	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm / 3E	Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgan	Auge	Zunge	Mund / Lippen	Nase	Ohr
Gewebe	Sehnen	Blutgefäße	Muskulatur	Haut	Knochen
Emotion	Zorn / Ärger	Freude	Sorge	Trauer	Angst
Laut	Schreien	Lachen	Singen	Weinen	Stöhnen

Organlehre

Ist wesentlicher Bestandteil der TCM und Voraussetzung für Diagnostik und Therapie. Sie erklärt die Zusammenhänge der Organ u. Funktionskreise und deren Abhängigkeit von Krankheitsursachen wie z.B. Emotionen, Umwelt – u. Klimaeinflüssen.

Wesentlichstes und gemeinsames Merkmal aller Organe ist die Erzeugung, Erhaltung und Ergänzung der vitalen Essenz (Qi – Blut – Essenz – Körperflüssigkeiten) zu gewährleisten und ihre Zirkulation in den Organen und im Meridiansystem zu garantieren.

Die Organe werden in Yin- und Yang-Organ eingeteilt, wobei immer ein Yin- mit einem Yang- Organ gekoppelt ist und eine Funktionseinheit darstellt.

Die Yin-Organ weisen eine massive Struktur auf und haben die Aufgabe die vitalen Substanzen wie Qi, Blut, Essenz und Körpersäfte zu speichern. Die Yang Organ sind Hohlorgane und haben die Aufgabe Nahrung und Flüssigkeit vorübergehend aufzunehmen, in Qi und Blut umzuwandeln und weiter zu verteilen sowie unbrauchbare Abfallprodukte auszuscheiden.

DIE 6 ORGANPAARE

YIN – ORGANE

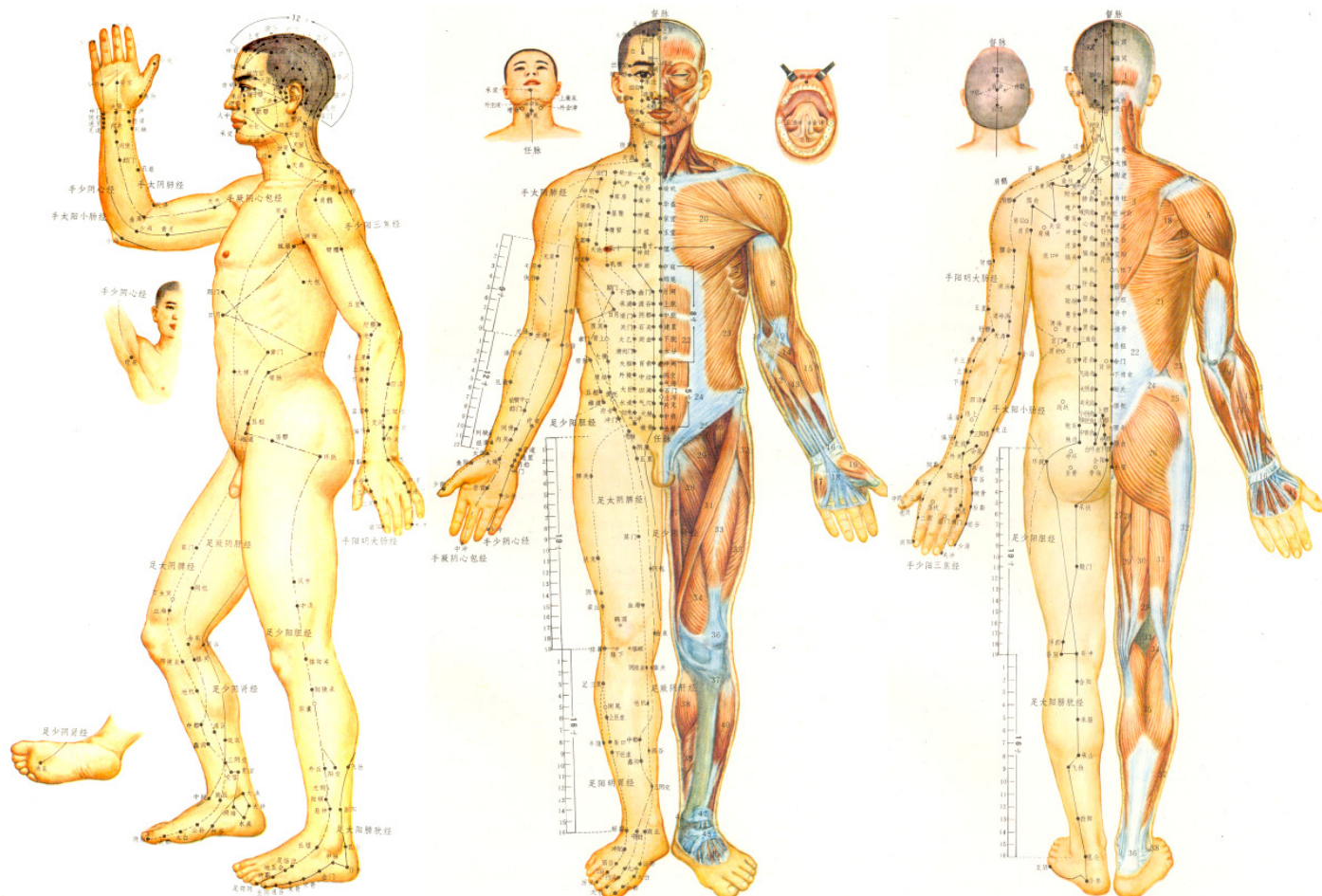


YANG – ORGANE



Meridiansystem

- Besteht primär aus
 - 12 Hauptmeridiane (großer Kreislauf)
 - 2 von 8 Sondermeridiane Renmai/KG u. Dumai/LG (kleiner Kreislauf)
- Weiters den jeweiligen Meridian zugeordneten
 - Hautzonen (PIBU)
 - Sehnen u. Muskelketten (JINGJIN)
- Weiters vernetzende u. verbindende Meridiane
 - Jingbi, Luomai, Sunluo, Fuluo
- Einteilung d. Hauptmeridiane wie die dazugehörigen Organe in
 - YIN (Lunge, Milz/Pankreas, Herz, Niere, Pericard, Leber)
 - YANG (Dickdarm, Magen, Dünndarm, Blase, 3E, Gallenblase)



Indikationen der Tuina Therapie

In China wird die Tuina Therapie großteils von Ärzten durchgeführt.

Sie hat ein umfangreiches über alle Fachgebiete sich erstreckendes Anwendungsspektrum.

Es gibt keine Alterseinschränkung

Tuina ist vom Säuglingsalter bis zum Greisenalter anwendbar

Klinische Anwendung d Tuina - Therapie bei:

- Beschwerden d. Bewegungsapparates u. d. Wirbelsäule
- Neurologie : Trigeminalneuralgie, Facialisparese, Hemiparese
- Interne: Schlafstörungen, Herzunruhe, Gastritis, Durchfall, Obstipation, Bronchitis, Asthma bronchiale, Erkältungen
- Gynäkologie: Regelbeschwerden, Wechselbeschwerden, Geburtsvorbereitung
- Kinder: Schlafstörungen, Dyspepsie, Erkältungen,

Kontraindikationen der Tuina Therapie

zum Teil beschränkt auf die betroffenen Körperteile

- Frische Verletzungen, offene Wunden u. Frakturen
- alle akuten entzündlichen Prozesse
- Entzündliche Hauterkrankungen (Ekzeme, Neurodermitis)
- Schwangerschaft im ersten Drittel
- Akuter Bandscheibenvorfall
- Thrombose, Varizen
- Tumorerkrankungen
- Geisteskrankheiten
- Unklare Diagnose

Grundgriffe der Tuina – Therapie

- In d. Literatur wurden die Massagegriffe in Anlehnung an die 8 Trigramme (Bagua) in jeweils 4 Yin - u 4 Yang - Griffe eingeteilt
- jeder Yin - u Yang Griff wird nochmals in 8 Griffe unterteilt sodass insgesamt 64 Griffe beschrieben wurden.

Die am häufigsten eingesetzten sind:

- TUI Schieben, Kämmen
- NA Greifen, Heben
- AN Drücken
- MO Streichen, Reiben
- ROU Friktionieren
- GUN Rollen
- YAO Kreisen, Mobilisieren
- PAI - CHUI Klopfen, Klatschen, Hämmern
- SHEN - BA Extension, Strecken
- ZHEN Vibrieren

