

23.1 Einführung

In diesem Kapitel werden die einzelnen Grundtechniken der Tuina-Behandlung ausführlich beschrieben und anhand von Bildern und Beispielen vorgestellt.

Je nach Diagnose, welche immer vor Therapiebeginn gestellt werden muss, werden die einzelnen Techniken vom Therapeuten während einer Behandlung sinnvoll miteinander kombiniert. Um einen Behandlungserfolg zu erzielen, sollten die Techniken gleichmäßig, ausdauernd, kraftvoll und tiefenwirksam ausgeführt werden. Die Konstitution des Patienten muss vom Therapeuten generell vor jeder Behandlung genau überprüft werden.

23.2 Übersicht über die Grundtechniken

23.2.1 An – Drücken, Pressen

Bei dieser Technik wird mit dem Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Handballen oder Ellbogen Druck auf bestimmte Körperstellen, Akupunkturpunkte oder Schmerzpunkte ausgeübt.

Techniken des Pressens



Pressen mit einem Finger

Beispiel: Pressen des Punktes Di 4 mit dem Daumen (rechts)

Der Patient befindet sich in Rückenlage, der Therapeut steht seitlich des Patienten. Der Therapeut hält das Handgelenk des Patienten mit der einen Hand, mit der anderen Hand presst er mit der Fingerbeere seines Daumens den Punkt Di 4, wobei sein Zeigefinger das Daumengrundgelenk von unten stützt.

Hinweis: Das Pressen mit einem Finger wird bei der Behandlung an Akupunkturpunkten angewandt (Akupressur).

- Der Druck sollte anfangs leicht sein, stärker werden und in die Tiefe gehen.
- Arbeiten Sie mit gleichmäßiger Kraft, plötzliche Druckänderungen sollten Sie unbedingt vermeiden.
- Legen Sie durch Kneten oder kreisendes Reiben eine kurze Phase der Entspannung ein.
- Wiederholen Sie die Technik, drücken Sie den Punkt insgesamt bis zu fünf Minuten lang.

Durch Drücken/Pressen werden folgende Wirkungen erzielt:

- Entspannung verhärteter Muskeln
- Schmerzstillung
- Lösung von Qi- und Xue-Blockaden
- Förderung der Blutzirkulation

Hinweis

Die Technik des Pressens eignet sich grundsätzlich für alle Körperbereiche.

Die Lagerung des Patienten erfolgt daher – je nachdem, welcher Punkt behandelt werden soll – im Sitzen oder im Liegen.



Pressen mit übereinander gelegten Fingern

Beispiel: Pressen des Punktes Mi 10 mit den Daumen (rechts)

Der Patient befindet sich in Rückenlage, das Knie ist unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten. Bei der Zweifingertechnik werden die Daumen übereinander gelegt. Der obere Daumen verstärkt den Druck des unteren Daumens.

Hinweis: Das Pressen mit übereinander gelegten Fingern wirkt verstärkend, beispielsweise an Stellen mit sehr ausgeprägter Muskulatur.



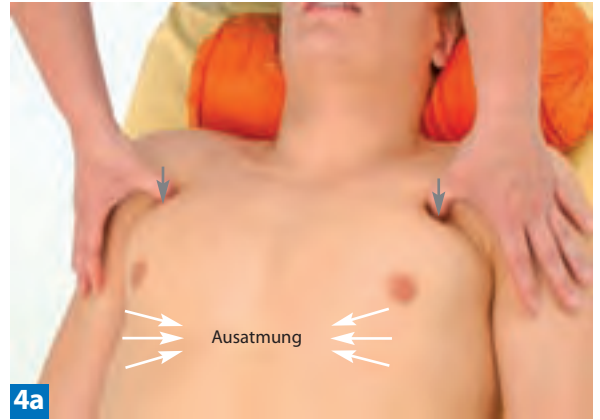
3

Pressen mit zwei Fingern

Beispiel: Pressen des Punktes BL 15 mit den Daumen

Der Patient befindet sich in Bauchlage. Der Therapeut steht am Kopfende der Liege vor dem Patienten. Beide Hände des Therapeuten sind leicht zur Faust geballt. Die gestreckten Daumen pressen – von oben kommend – gleichzeitig und mit gleichem Druck den Punkt BL 15.

Hinweis: Das Pressen mit zwei Fingern wird eingesetzt, um zwei Punkte parallel zu behandeln, beispielsweise für das Pressen auf dem Blasenmeridian.



4a

Symmetrisches Pressen mit zwei Fingern bei der Ausatmung

Beispiel: Symmetrisches Pressen des Punktes Lu 1

Der Patient befindet sich in Rückenlage, die Knie sind unterlagert. Der Therapeut steht am Kopfende der Liege vor dem Patienten. Das symmetrische Pressen erfolgt im Atemrhythmus des Patienten. Beide Hände des Therapeuten sind leicht zur Faust geballt. Die gestreckten Daumen pressen – von oben kommend – bei der Ausatmung gleichzeitig und mit gleichem Druck den Punkt Lu 1.



4b

Symmetrisches Pressen mit zwei Fingern bei der Einatmung

Beispiel: Symmetrisches Pressen des Punktes Lu 1

Bei der Einatmung wird der Druck wiederum gleichzeitig an beiden Punkten gelöst.

Hinweis: Diese Technik bewirkt eine starke Entspannung.



5

Pressen mit der Handfläche

Beispiel: Pressen am Oberschenkel (links)

Der Patient liegt in Bauchlage, die Füße sind unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten, der Oberkörper zeigt in Richtung Patient. Die arbeitende Hand des Therapeuten liegt auf dem zu behandelnden Körperareal. Die Kraft wird gleichmäßig mit der ganzen Handfläche oder der Handwurzel auf den Oberschenkel übertragen.

Hinweis: Diese Technik eignet sich zur Behandlung der Bereiche Bauch, Rücken und Oberschenkel.



6

Pressen mit übereinander gelegten Handflächen

Beispiel: Pressen im Bereich des unteren Rückens

Der Patient befindet sich in Bauchlage, die Füße sind unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten, sein Oberkörper ist diesem zugewandt. Die linke Hand des Therapeuten liegt auf dem zu behandelnden Körperareal, die rechte Hand ruht auf dem Handrücken der linken Hand, sie unterstützt und reguliert den Druck der linken Hand.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Handflächen punktuell übereinander liegen, um den Druck gut regulieren zu können.



7

Pressen mit gegenüberliegenden Handflächen

Beispiel: Pressen am Oberarm (links)

Der Patient sitzt, der Therapeut steht seitlich des Patienten. Die rechte Hand des Therapeuten liegt an der Außenseite des Oberarms, die linke Hand an dessen Innenseite, wobei sich die Hände genau gegenüberliegen. Beide Hände pressen gleichzeitig und mit gleichem Druck in Richtung Oberarm.

Hinweis: Das Pressen mit gegenüberliegenden Handflächen erfolgt an Körperarealen oder Akupunkturpunkten, die sich gegenüberliegen.



8

Pressen mit dem Ellbogen

Beispiel: Pressen des Punktes Gb 30 (links)

Der Patient liegt in Bauchlage. Der Therapeut steht seitlich des Patienten. Er setzt die Ellbogenspitze des rechten Arms auf den linksseitigen Punkt Gb 30 auf. Der Handballen der linken Hand kann zur Verstärkung der Technik auf die rechte Hand, die zur Faust geballt ist, aufgelegt werden. Der Druck wird langsam erhöht, das Körpergewicht mit eingesetzt. Anschließend wird die Technik auf der anderen Körperseite ausgeführt.

Hinweis: Hierbei wird eine große Kraft übertragen. Die Technik wird oft als sehr unangenehm empfunden. Sie können in diesem Fall mit dem Ellbogen während des Pressens kleine kreisförmige Bewegungen ausführen. Das Pressen mit dem Ellbogen erfolgt bei adipösen Patienten, im Bereich des Gesäßes oder der Beinmuskulatur.

23.2.2 Tui – Schieben

Bei dieser Technik werden Daumen, Handwurzel oder Handfläche auf der Haut langsam geradlinig nach oben, unten, seitlich auseinanderlaufend oder spiralförmig bewegt. Es wird entlang der Muskeln und im Leitbahnverlauf gearbeitet.

- Achten Sie darauf, die Bewegung langsam und kräftig auszuführen.
- Der Druck soll tief ins Gewebe übertragen werden.
- Arbeiten Sie rhythmisch und mit gleichmäßiger Kraft.
- Führen Sie die Technik mit einer Frequenz von 40- bis 60-mal pro Minute durch.

Durch Schieben werden folgende Wirkungen erzielt:

- Entspannung der Muskulatur
- Leitbahnen werden durchgängig gemacht
- Anregung der Qi- und Xue-Zirkulation
- Lösung von Stasen

Hinweis

Diese Technik wird im Bereich des Rückens und der Extremitäten kräftig ausgeführt, in der Bauchregion wird sanft gearbeitet.

Techniken des Schiebens



Schieben mit einem Finger

Beispiel: Einseitiges Schieben mit dem Daumen im Bereich des Blasenmeridians (links)

Der Patient befindet sich in Bauchlage, die Füße sind leicht unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten oder an dessen Kopfende. Der rechte Daumen wird im Schulterbereich am Rücken des Patienten aufgesetzt und geradlinig nach kaudal geschoben.

Hinweis: Schieben Sie nicht hin und her, sondern setzen Sie den Daumen wieder kranial an, um erneut nach kaudal zu schieben. Diese Technik wird zur Behandlung auf dem Rücken, im Kopfbereich, am Hals und im Schulter-Nackenbereich angewandt.



Schieben mit zwei Fingern

Beispiel: Beidseitiges Schieben mit den Daumen im Bereich des Blasenmeridians

Der Patient befindet sich in Bauchlage, die Füße sind leicht unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten oder an dessen Kopfende. Beide Daumen werden im Schulterbereich auf dem Blasenmeridian des Patienten aufgesetzt und geradlinig nach kaudal geschoben.

Hinweis: Schieben Sie nicht hin und her, sondern setzen Sie die Daumen wieder kranial an, um erneut nach kaudal zu schieben. Diese Technik wird zur gleichzeitigen Behandlung zweier Meridiane auf dem Rücken, im Kopfbereich, am Hals oder im Schulter-Nackenbereich angewandt.



3

Auseinanderschieben mit zwei Fingern

Beispiel: Seitliches Auseinanderschieben mit beiden Daumen auf der Stirn

Der Patient befindet sich in Rückenlage, der Kopf ist mit einer Nackenrolle unterlagert. Der Therapeut sitzt am Kopfende des Patienten. Die Daumen des Therapeuten liegen mittig auf der Stirn auf. Der Therapeut schiebt seine Daumen in Richtung Schläfe, dann setzt er sie wieder mittig an, um die Technik zu wiederholen.



4

Schieben mit einer Hand

Beispiel: Geradliniges Schieben auf dem Oberschenkel (rechts)

Der Patient befindet sich in Rückenlage, das Knie ist unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten, sein Blick ist in Richtung Kopf des Patienten gerichtet.

Das Schieben mit einer Hand erfolgt mit dem Handballen vom Körper des Therapeuten weg. Dabei liegt der Handballen flach auf der Haut des Patienten auf, die Finger sind leicht angehoben.

Hinweis: Diese Technik wird auf dem Rücken, am Gesäß und an den Extremitäten angewandt.



5

Geradliniges Schieben mit zwei Händen

Beispiel: Beidseitiges, geradliniges Schieben im Bereich des Blasenmeridians

Der Patient befindet sich in Bauchlage. Der Therapeut steht neben dem Patienten oder am Kopfende der Liege. Er setzt beide Hände nebeneinander im Bereich des Blasenmeridians auf. Das Schieben mit beiden Händen erfolgt vom Körper des Therapeuten weg, gleichzeitig mit beiden Handballen nach kaudal.

Hinweis: Die Technik kann in jedem Körperareal angewandt werden.



6

Auseinanderschieben mit zwei Händen

Beispiel: Seitliches Auseinanderschieben im unteren Rückenbereich

Der Patient befindet sich in Bauchlage, die Füße sind leicht unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten. Das Auseinanderschieben mit beiden Händen erfolgt mit dem Handballen. Hierzu legt der Therapeut beide Hände im Lumbalbereich des Patienten auf, die Fingerspitzen sind dabei nach lateral gerichtet.

Hinweis: Die Technik kann im Rücken- und Bauchbereich sowie an den Extremitäten angewandt werden.

23.2.3 Na – Greifen

Bei dieser Technik greifen Sie mit dem Daumen und einem Finger (Zangengriff) oder mehreren Fingern einen Hautwulst sowie das darunter liegende Muskelgewebe. Anschließend ziehen Sie es leicht vom Körper weg und lassen es in die Ausgangsposition zurückfallen.

- Es sollte zuerst mit wenig Kraftaufwand gearbeitet werden, der im Verlauf aber stetig gesteigert werden kann.
- Arbeiten Sie rhythmisch und stetig.
- Das Zugreifen, Zusammendrücken und Lösen sollte im Wechsel erfolgen.
- Wiederholen Sie die Technik mehrmals.
- Nach Anwendung dieser Technik sollte der Behandlungsbereich sanft ausgestrichen werden.

Durch Greifen werden folgende Wirkungen erzielt:

- Erwärmung und Lösung der Muskulatur
- Entspannung der Sehnen und Bänder
- Schmerzlinderung
- Anregung von Qi- und Xue
- Austreibung von Wind und Kälte

Praxistipp

Das Greifen mit beiden Händen kann auch mit einem dünnen Tuch erfolgen, da sich die Haut bei manchen Patienten so besser greifen lässt.

Techniken des Greifens



1

Greifen mit einer Hand (Zangengriff)

Beispiel: Greifen der Nackenmuskulatur

Der Patient sitzt, der Therapeut steht hinter dem Patienten. Das Greifen erfolgt mit dem Daumen und dem Zeigefinger. Die Finger greifen einen Hautwulst mitsamt dem darunter liegenden Muskelgewebe. Hierzu greift der Therapeut mit den Fingern einer Hand seitlich des Muskelverlaufs, während die andere Hand störende Haare hochhält. Drücken Sie den Wulst kräftig zusammen und lassen Sie wieder locker.



2

Greifen mit zwei Händen

Beispiel: Greifen der Schulter-Nackenmuskulatur

Der Patient sitzt, der Therapeut steht hinter dem Patienten. Der Therapeut greift mit beiden Händen, die rechte Hand die rechte Schulter-Nackenpartie und die linke Hand die linke Schulter-Nackenpartie. Er greift Haut und Muskelgewebe gemeinsam, drückt diese kräftig zusammen und lässt wieder locker.

Hinweis: Die Technik kann zur Behandlung der Extremitäten, der Rückenmuskulatur und des Schulter-Nackenbereichs angewandt werden.



Greifen mit zwei Händen

Beispiel: Greifen am Rücken

Der Patient liegt in Bauchlage, die Füße sind leicht unterlagert. Der Therapeut steht am Kopfende oder seitlich des Patienten.

Der Therapeut greift gleichzeitig mit beiden Händen im Rückenbereich das Gewebe des Patienten zu einem Wulst, drückt ihn zusammen und lässt den Wulst in die Ausgangsposition zurückfallen.

Hinweis: Mit dieser Technik kann der gesamte Rückenbereich durchgearbeitet werden. Einige Patienten empfinden diese Technik als sehr schmerzhaft, besonders im unteren Rückenbereich.

23.2.4 Nie – Kneifen

Bei dieser Technik werden Haut und Unterhaut mit allen Fingern, mit zwei Fingern oder mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammengedrückt und angehoben. Der Unterschied zum Greifen besteht darin, dass bei dieser Technik nicht in tieferen Schichten gearbeitet wird. Das Kneifen sollte für den Patienten keinesfalls schmerzhaft sein.

- Kneifen geht in der Praxis häufig in Greifen über.
- Die Bewegung ist langsam in vielfacher Wiederholung durchzuführen.

Durch Kneifen werden folgende Wirkungen erzielt:

- Förderung der Blutzirkulation
- Lockerung von Muskeln und Sehnen
- Yin und Yang werden wieder ins Gleichgewicht gebracht

Technik des Kneifens



Kneifen mit zwei Fingern

Beispiel: Beidseitiges Kneifen der Schultermuskulatur

Der Patient sitzt, der Therapeut steht hinter dem Patienten. Der Therapeut fasst mit Daumen und Zeigefinger beider Hände das Gewebe im Bereich der Schultermuskulatur des Patienten. Er zieht es hoch und lässt den Wulst anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückfallen.

Hinweis: Diese Technik ist auch im Bereich der Achillessehne gut einsetzbar.

23.2.5 Mo – Streichen, Reiben

Bei dieser Technik werden der Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger, die Fingerbeeren, die ganze Hand oder beide Hände auf der Haut des Patienten gerieben. Es wird unterschieden zwischen dem Reiben auf einer Linie, dem kreisförmigen Reiben und dem schrägen Reiben.

- Die Bewegung ist gleichmäßig, sanft, nicht zu schnell und mit wenig Druck auszuführen.
- Sie sollten einen festen Kontakt zur Haut des Patienten beibehalten.
- Das Streichen erfolgt mit einer Frequenz von ca. 60-mal pro Minute.

Durch Streichen/Reiben werden folgende Wirkungen erzielt:

- Durchblutungsförderung
- Entspannung
- Schmerzlinderung
- Wärmung

Praxistipp

Beim Streichen/Reiben ist es sinnvoll, zum Schutz der Haut Massageöl einzusetzen.

Techniken des Reibens



Geradliniges Reiben mit einer Hand

Beispiel: Geradliniges Reiben am Unterschenkel (rechts)

Der Patient liegt auf dem Bauch, der Therapeut steht seitlich des Patienten. Die Hand des Therapeuten liegt auf dem Unterschenkel des Patienten. Die Reibung erfolgt geradlinig, die arbeitende Hand hält immer Kontakt zur Haut.

Hinweis: Der Unterschied zum *Tui* (Schieben) liegt darin, dass diese Technik mit weniger Druck ausgeführt wird.

Das geradlinige Reiben setzt man zur Behandlung der oberen und unteren Extremitäten ein.



Kreisendes Reiben mit einer Hand

Beispiel: Kreisendes Reiben auf dem Bauch

Der Patient liegt auf dem Rücken, die Beine sind mit einer Knierolle unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten. Die Hand des Therapeuten liegt auf dem Bauch des Patienten, die Bewegung erfolgt kreisend, ohne dabei das Areal zu verlassen. Die Bewegung erfolgt bei diesem Beispiel im Uhrzeigersinn.

Hinweis: Die kreisende Technik im Uhrzeigersinn wird auf dem Bauch durchgeführt, um die Verdauung zu fördern und eine Stagnation des Nahrungsflusses aufzuheben. Die Technik gegen den Uhrzeigersinn wirkt einer Diarrhö entgegen und wärmt den mittleren und unteren Erwärmer.



Geradliniges Reiben mit beiden Händen

Beispiel: Geradliniges Reiben am Oberarm (links)

Der Patient liegt auf dem Rücken, der Therapeut steht seitlich des Patienten, seine Blickrichtung geht in Richtung Kopf des Patienten. Der Therapeut setzt die Hände rechts und links am Oberarm an und reibt sanft und geradlinig von distal nach proximal. Die Ausführung erfolgt wie bei der Technik mit einer Hand.

Hinweis: Diese Technik wird eingesetzt, um zwei sich gegenüberliegende Körperareale gleichzeitig zu behandeln, beispielsweise an den oberen und unteren Extremitäten.



Schräges Reiben mit zwei Händen

Beispiel: Schräges Reiben im Bereich der Hüfte

Der Patient liegt auf dem Bauch, die Füße sind leicht unterlagert. Der Therapeut steht seitlich des Patienten, sein Blick geht in Richtung Füße des Patienten. Der Therapeut setzt die Hände mit leicht nach außen gerichteten Handflächen rechts und links im Bereich der LWS auf. Das schräge Reiben erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig nach lateral über die Hüfte in Richtung Glutealregion.

Hinweis: Diese Technik ist ebenso im Bauch- und Brustbereich einsetzbar.

Handbuch Reflextherapie

Shiatsu. Akupunkt-Massage nach Penzel. Tuina

Kalbantner-Wernicke, K.; Müller, J.; Tetling, C.;

Waskowiak, A.

2005, XVIII, 398 S., Hardcover

ISBN: 978-3-540-20289-9