

# Einführung in TCM-Faszientherapie

„Niejin Paida Liaofa“ (Sehnen zusammendrücken und klatschen)<sup>1</sup>

08.06.2016

Wenjun zhu

## I. Faszien – TCM-Meridian-Sehnen (Jingjin)

Das Qi (Lebensenergie) und die Faszien, sowie die Faszientherapie sind in den westlichen Ländern im aktuellen Fokus der Aufmerksamkeit.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin hat das Thema eine uralte Tradition. In „Huang Di Nei Jing“ (Innere Schriften des Gelben Kaiser) gibt es „Jingjin Pian“ (Meridian-Sehne Kapitel). Gemeint sind hier die Meridian-Sehnen (Jingjin), speziell die Muskeln, Sehnen, Bänder usw. entlang der Meridiane.

Diese TCM-Meridian-Sehnen sind vergleichbar mit dem, was man im Westen unter dem Begriff „Faszien“ versteht.

Um die Faszien in TCM genauer zu verstehen, unterscheide ich hier zuerst Qi und Xue (Blut), die Muskeln und Sehnen im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Bewegungskunst.

In Traditionellen Chinesischen Bewegungskunst unterscheiden wir die Jin-Kraft und die Li-Kraft (Rohmuskel-Kraft). Jin-Kraft kommt aus Sehnen, da Qi darin fließt. Li-Kraft kommt aus Muskeln, da Blut darin fließt.

*„Qi fließt in den Membrane (Mo), (Bindegewebe Luo), Sehnen und Arterien (Mai, Puls). Kraft (Li, Muskelkraft) kommt aus Blut, Muskeln, Haut und Knochen.“<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Vgl.: Ge, Changhai: „Niejin Paida Zhenggu Liaofa“ (Sehnen zusammendrücken und klatschen und Knochen einordnen). Beijing, 09.1978. Verlag der Eisenbahn Klinik Beijing.

Ge, Changhai; Li, Hongjiang; Ge, Fenglin: „Niejin Paida Liaofa“ (Sehnen zusammendrücken und klatschen). Beijing, 08.1986. Verlag der Wissenschaft und Technik Beijing.

<sup>2</sup> Taiji Li Qi Jie (Erklärung über Li-Kraft und Qi des Taiji). In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). S. 171.

Das Qi ist weiß und Sehne ist weiß. Das Blut ist rot und der Muskel ist auch rot. So kann man einfach verstehen, dass das Qi im weißen Organismus, das Blut in den roten Muskeln fließt.

### **TCM-Faszientherapie ist eine Qi-Energie Therapie**

Hier erweitere ich die TCM mit dem Begriff „Faszien“, und betrachte diesen nun als gemeinsamen „Weißen Organismus“. So kann man entdecken, dass die meisten Krankheiten aus dem "Weißen Organismus" kommen.

## **II. TCM-Faszientherapie**

Die TCM-Faszientherapie gehört in der TCM zu Tuina (TCM-Massage). Es wird derzeit und in den kommenden Jahren besonders auffallen, dass die TCM - Faszientherapie, als eine Spezielle Therapieform betrachtet und betont wird.

Zurzeit gibt es für die TCM-Faszientherapie zwei bestehende Schulen:

- „Zhuanyi Jingjin Liaofa“ (Zhuang Bouxcuengh Medizin Faszientherapie) von Huang Jingwei: sie begründet sich auf „Jing Jin Pian“ (Meridian-Sehne Kapitel) – „Huang Di Nei Jing“(Innere Schriften des Gelben Kaiser).
- „Geshi Niejin Paida Liaofa“ (Sehnen zusammendrücken und klatschen) von Ge Xianbao: Die begründet sich auf „Yijinjing Qigong“.

Unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten gliedere ich die Struktur der TCM-Faszientherapie wie folgt:

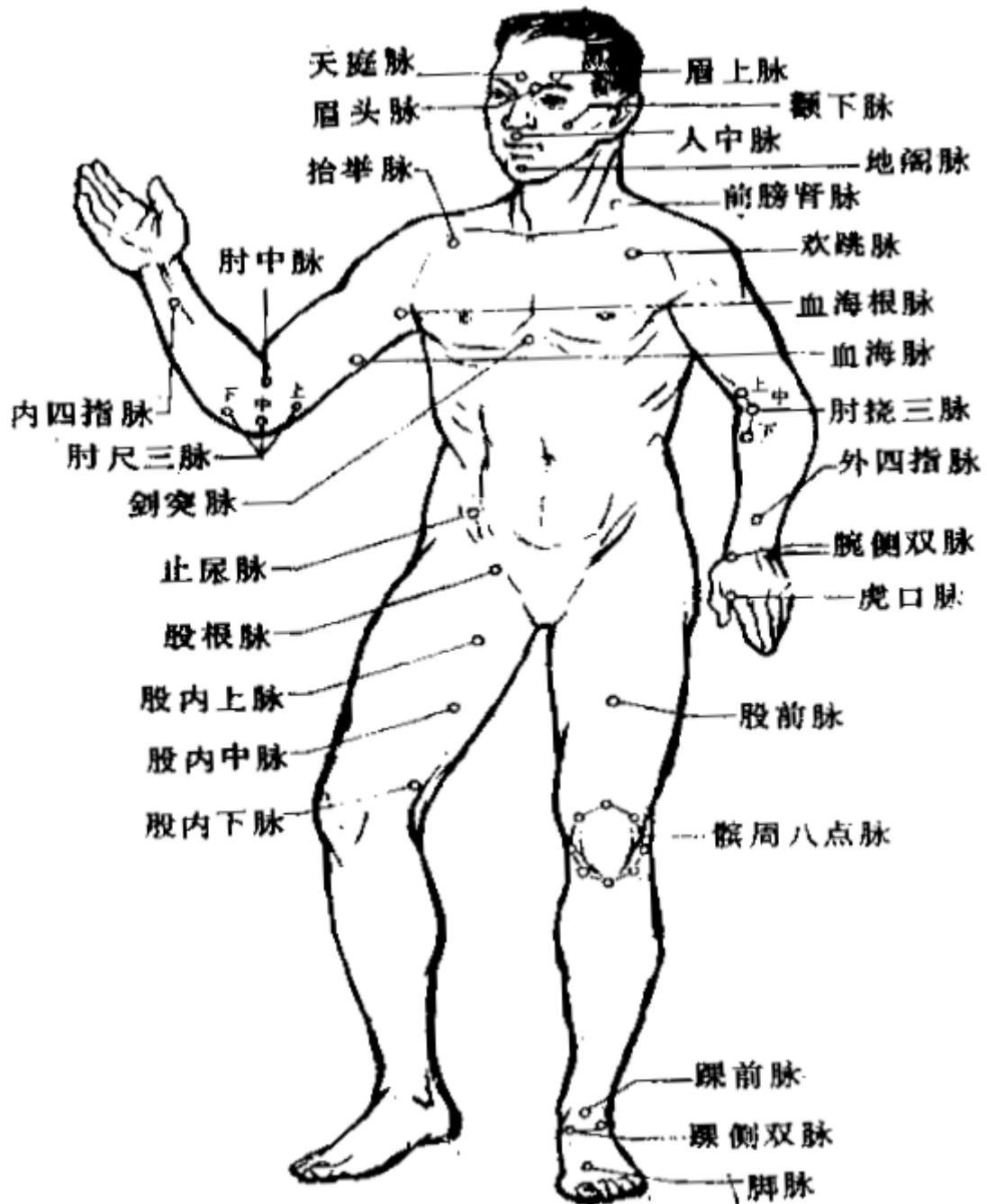
- Traditionellen Chinesischen Theorie der Körperstruktur, dies ist vergleichbar mit dem Modell der Meridiane und Akupunkturpunkte. Huang Jingwei betrachtet die „Jinjie“(Sehnenansatz und Verbindungspunkte). Ge Xuanbao betrachtet die „Maiwei“ (Ansammlungs- und Verteilungsstellen des Qi).
- Handmethoden.
- Behandlungspraxis

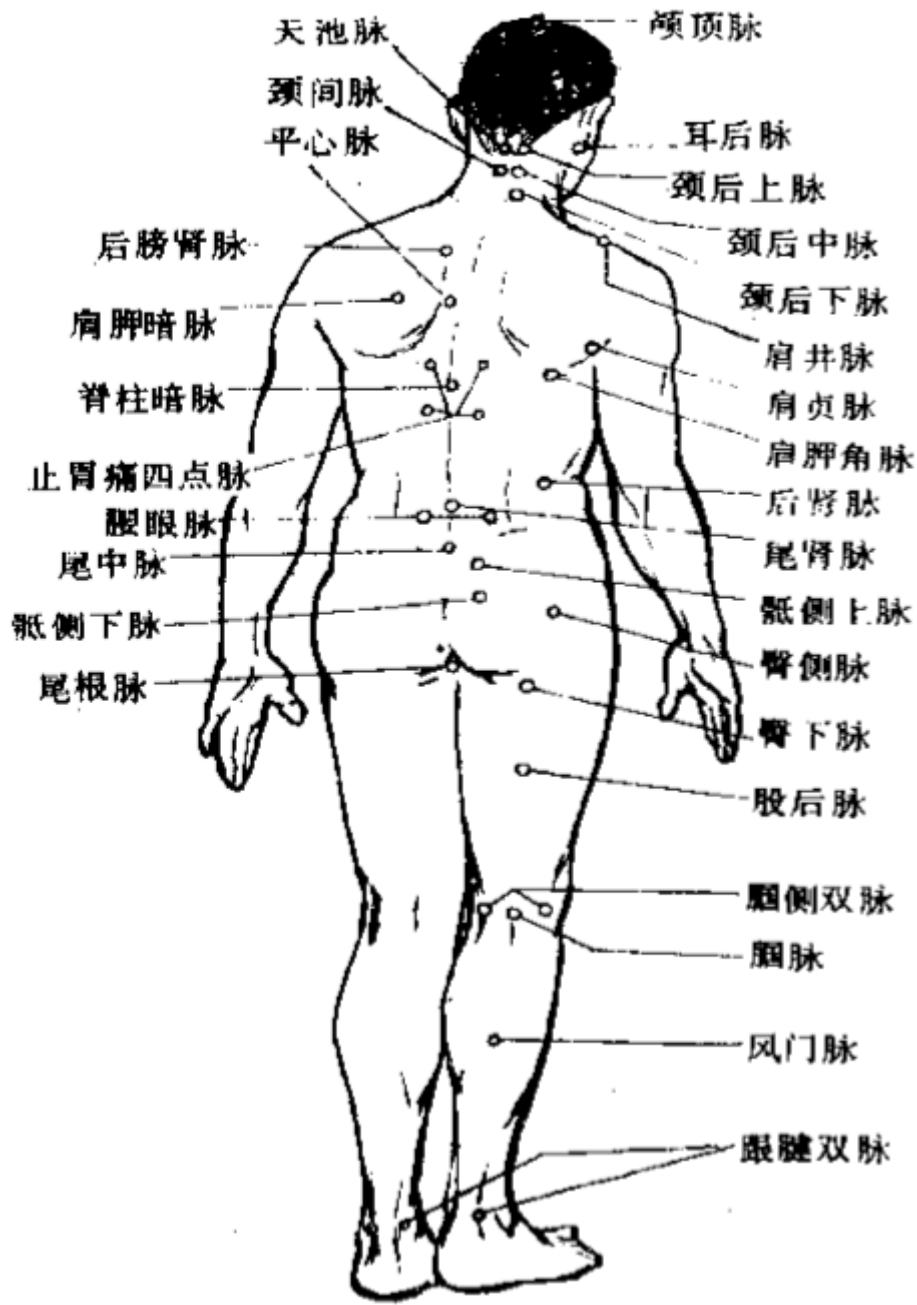
„Jinjie“ (Verknüpfung der Sehnen) sind die Meridian-Sehnen auf den Knochen Verknüpfungspunkte. „Jingjin Pian“ (Meridian-Sehnen Kapitel) hat auf den 12 Hautmeridian-Sehnen ca. 70 Verknüpfungspunkte gelistet. Diese Punkte nennt man in „Jingjin Liaofa“ (Meridian-Sehnen Therapie) von Huang Jingwei „Jingjin Xuewei“ (Meridian-Sehnen Punkte).

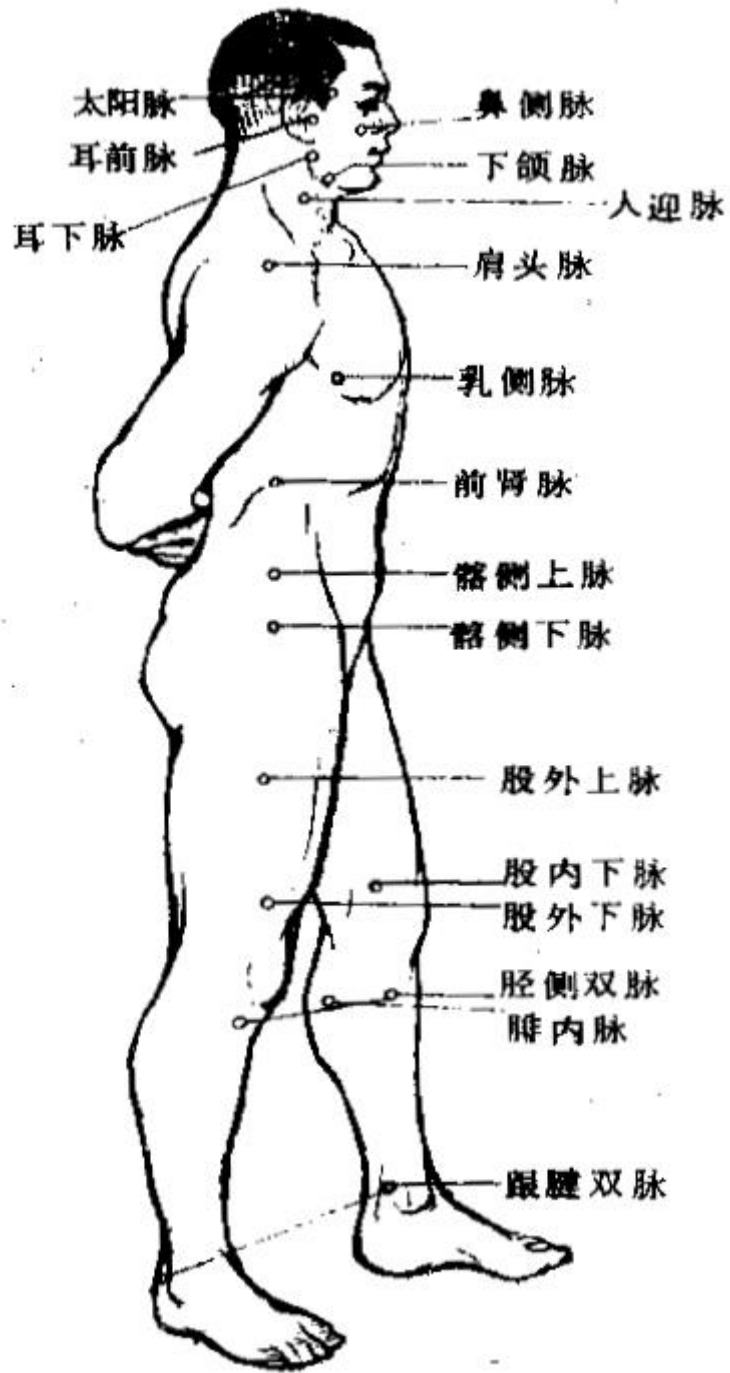
„Niejin Paida Liaofa“ (Meridian-Sehnen Therapie) von Ge Xuanbao nimmt aus anderem Gesichtspunkt die Behandlungs-Punkte. Man nennt sie Maiwei (Ansammlungs- und Verteilungsstellen des Qi), dort wird das Qi ansammelt oder verteilt. Es gibt 72 Maiwei (Ansammlungs- und Verteilungsstellen des Qi).

### III. Die 72 Maiwei (Ansammlungs- und Verteilungs-Stellen des Qi) und Klatschen-Stellen

#### I) Die 72 Maiwei (Ansammlungs- und Verteilungs-Stellen des Qi)

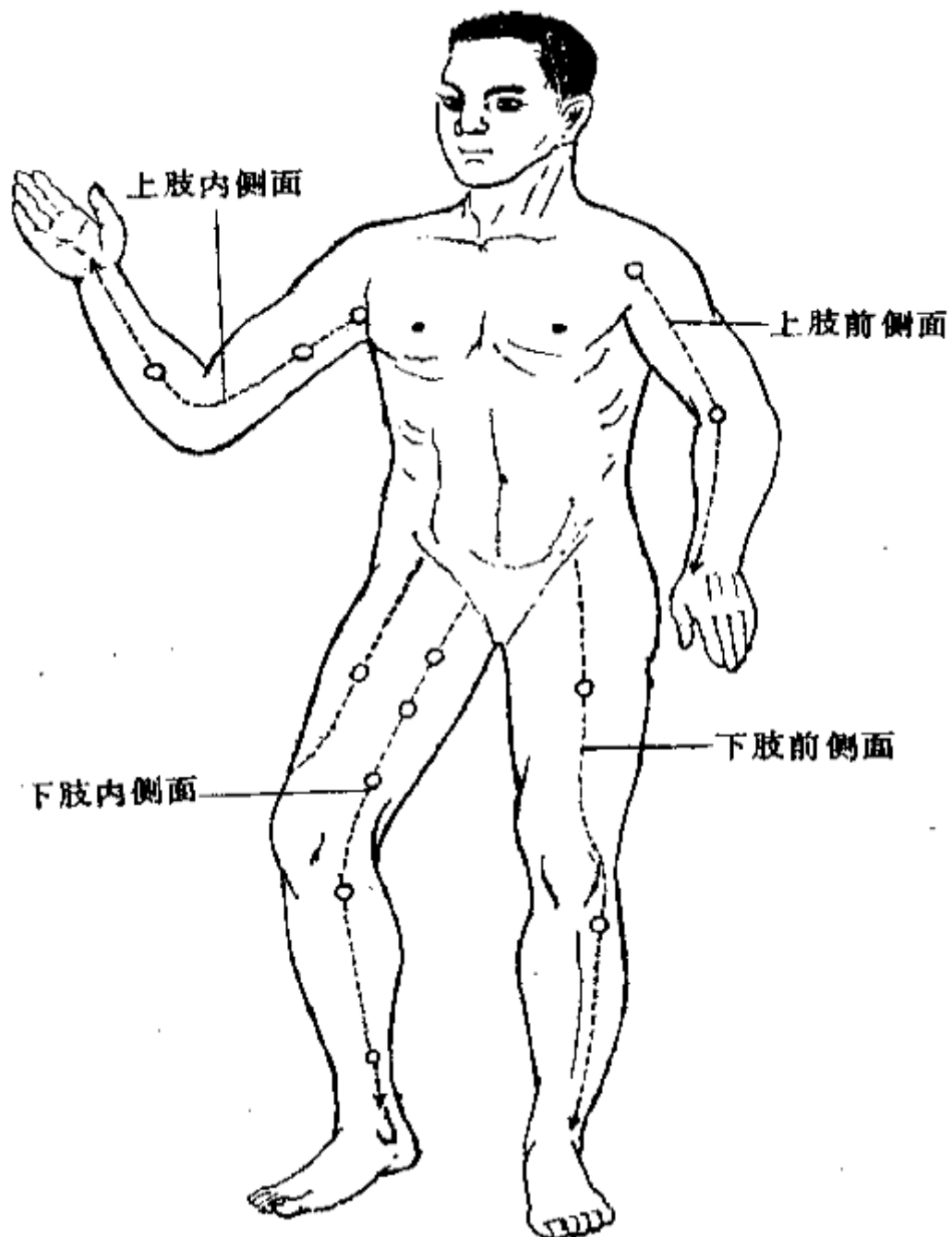


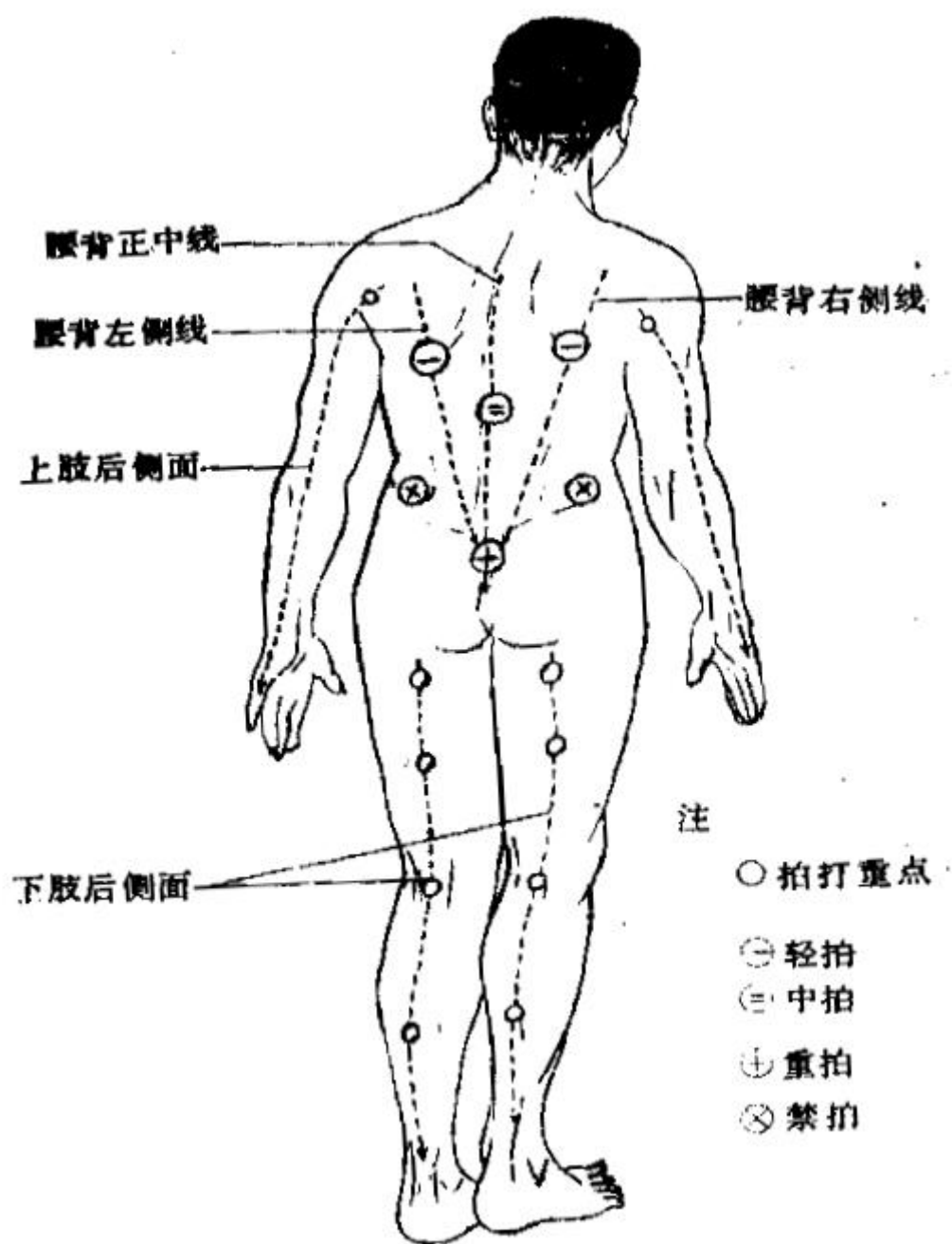




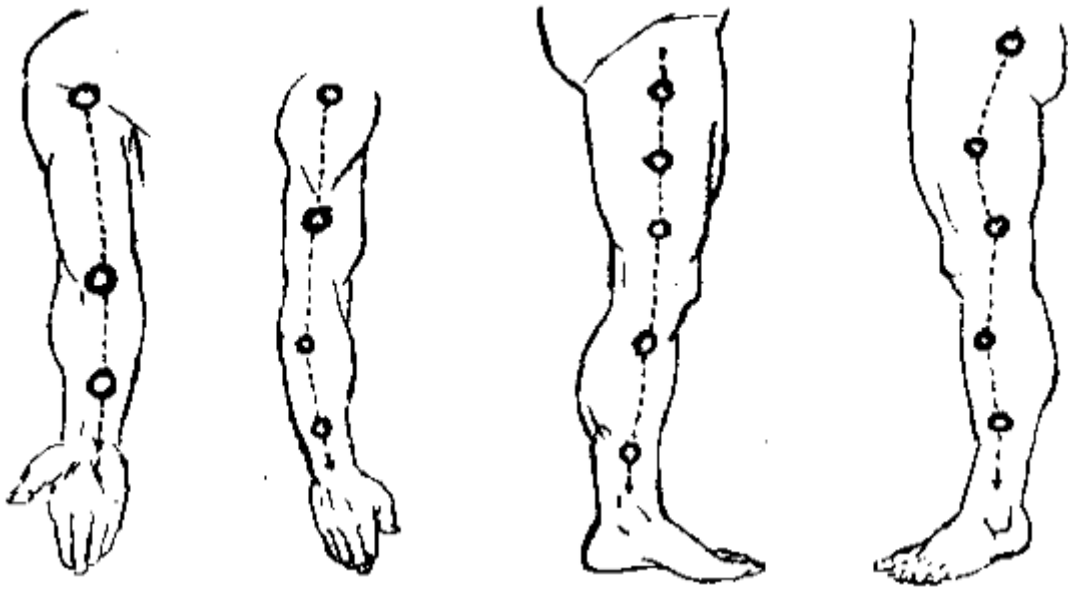
## II) Die Klatschen-Stellen

- Rücken
- Arme
- Beine









#### **IV. TCM–Faszien Therapie Handmethoden**

1. 捏法 – Zusammen drücken
2. 拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen
3. 抓法 – Greifen
4. 掐法 – Kneifen
5. 点法 – Punkt drücken
6. 抠法 – Ausgraben
7. 拨法 – Zupfen
8. 刮法 – Kratzen
9. 推法 – Schieben
10. 揉法 – Kneten
11. 滚法 – Rollen
12. 摆法 – Schwingen
13. 挤法 – Zusammen pressen
14. 压法 – Drücken
15. 搓法 – Reiben
16. 划法 – Schrubben (Streichen)
17. 扳法 – Hebeln
18. 摇法 – Rotieren
19. 折法 – Beugen
20. 挟法 – Einklemmen
21. 拔法 – Ziehen
22. 引法 – Mobilisieren
23. 抖法 – Schütten
24. 打法 – Schlagen

## **V. Behandlungspraxis**

### I) Bewegungsapparat

- HWS, BWS, Schulter, Ellbogen und Hände
- LWS und Kreuzbein
- Hüfte, Knie und Füße

### II) Kopf und Sinnorgane

- Augen
- Nase
- Ohren

### III) Burnout und Depression usw.