

# TCM-Faszientherapie Handmethoden

„Niejin Paida Liaofa“ (Sehnen zusammendrücken und klatschen)

## Inhalt

I. 捏拿抓掐 – Zusammen drücken – Zusammen drücken und hoch ziehen – Greifen – Kneifen .....	- 6 -
II. 点抠拨刮 – Punkt drücken – Ausgraben – Zupfen – Kratzen .....	- 11 -
III. 推揉滚摆 – Schieben – Kneten – Reiben – Streichen .....	- 14 -
IV. 挤压搓划 – Rollen – Schwingen – Zusammen pressen – Drücken..	- 19 -
V. 扳摇折挟 – Ziehen – Mobilisieren – Falten – Einklemmen.....	- 23 -
VI. 拔引抖打 – Hebeln – Rotieren – Schütten – Schlagen .....	- 28 -

08.06.2016

Wenjun zhu



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

# **TCM–Faszien Therapie Handmethoden**

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

08.06.2016

Wenjun zhu

## **I. 捏拿抓掐 – Zusammen drücken – Zusammen drücken und hoch ziehen – Greifen – Kneifen**

### **1. 捏法 – Zusammen drücken**

- 1) 颈部捏法 – Nacken zusammen drücken
- 2) 背部捏法 – Rücken zusammen drücken
- 3) 上肢捏法 – Arm zusammen drücken
- 4) 下肢捏法 – Beine zusammen drücken
- 5) 捏揉法 – Zusammen drücken und kneten

### **2. 拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen**

- 1) 上肢拿法 – Arm zusammen drücken und hoch ziehen
- 2) 下肢拿法 – Beine zusammen drücken und hoch ziehen
- 3) 颈部拿法 – Nacken zusammen drücken und hoch ziehen
- 4) 肩部拿法 – Schulter zusammen drücken und hoch ziehen
- 5) 背部拿法 – Rücken zusammen drücken und hoch ziehen
- 6) 展转拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und drehen
- 7) 滑动拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und rutschen
- 8) 压缩拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und pressen
- 9) 拿揉法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und kneten

### **3. 抓法 – Greifen**

### **4. 掐法 – Kneifen**

- 1) 掐四指脉法 – Unterarm kneifen
- 2) 掐腓内脉法 – Wade kneifen

---

<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.

## **II. 点按拨刮 – Punkt drücken – Ausgraben – Zupfen – Kratzen**

### **1. 点法 – Punkt drücken**

- 1) 指点法 – Mit Finger drücken
- 2) 肘点法 – Mit Ellenbogen drücken
- 3) 点揉法 – Drücken und kneten
- 4) 点拨法 – Drücken und zupfen
- 5) 点压法 – Punkt drücken

### **2. 按法 – Ausgraben**

- 1) 拇指按法 – Mit Daumen ausgraben
- 2) 食指按法 – Mit Zeigefinger ausgraben
- 3) 中指按法 – Mit Mittelfinger ausgraben
- 4) 按揉法 – Ausgraben und kneten
- 5) 按拨法 – Ausgraben und Zupfen

### **3. 拨法 – Zupfen**

### **4. 刮法 – Kratzen**

## **III. 推揉滚摆 – Schieben – Kneten – Reiben – Streichen**

### **1. 推法**

- 1) 腰背顺推法 – Rücken schieben
- 2) 八字分推法 – Trent schieben
- 3) 下肢推法 – Beine schieben

### **2. 揉法 – Kneten**

- 1) 拇指揉法 – Mit Daumen kneten
- 2) 中指揉法 – Mit Mittelfinger kneten
- 3) 四指揉法 – Mit Vierfinger kneten
- 4) 跪指揉法 – Mit Fingergelenken kneten
- 5) 贴掌揉法 – Mit Handfläche kneten und kleben
- 6) 平掌揉法 – Mit flach Hand kneten
- 7) 合掌揉法 – Hand gegenüber kneten
- 8) 掌根揉法 – Mit Handwurzel kneten

### **3. 滚法 – Rollen**

- 1) 单拳滚法 – Mit ein Faust rollen
- 2) 双拳滚法 – Mit beiden Fäuste rollen

- 3) 双拳滚压法 – Mit beiden Fäuste rollen und drücken
- 4) 滚揉法 – Rollen und kneten
- 5) 大鱼际滚揉法 – Mit Handballen rollen und kneten

#### **4. 摆法 – Schwingen**

### **IV. 挤压搓划 – Rollen – Schwingen – Zusammen pressen – Drücken**

#### **1. 挤法 – Zusammen pressen**

#### **2. 压法 – Drücken**

- 1) 单掌压法 – Mit ein Hand drücken
- 2) 双掌压法 – Mit beiden Hände drücken
- 3) 双拳压法 – Mit beiden Fäuste drücken
- 4) 驼鞍式压法 – Kamelrücken Form drücken

#### **3. 搓法 – Reiben**

- 1) 拇指搓法 – Mit Dauen reiben
- 2) 平掌搓法 – Mit Flach Hand reiben
- 3) 立掌搓法 – Mit Handkante reiben
- 4) 虎口搓法 – Mit Daumen und Zeigefinger Kreuzung reiben
- 5) 合掌搓法 – Beide Hände gegenüber reiben
- 6) 搓揉法 – Reiben und Kneten

#### **4. 划法 – Schrubben (Streichen)**

### **V. 扳摇折挟 – Ziehen – Führen – Beugen – Einklemmen**

#### **1. 扳法 – Hebeln**

- 1) 侧扳法 – Lenden hebeln
- 2) 扳肩法 – Schulter hebeln
- 3) 扳腿法 – Bein hebeln

#### **2. 摇法 – Rotieren**

- 1) 颈部摇法 Kopf rotieren
- 2) 摇肩法——单手摇肩法 – Schulter rotieren mit ein Hand
- 3) 双手摇肩法 – Schulter rotieren mit beiden Hände
- 4) 肩部轮摇法 – Schulter Rad rotieren mit beiden Hände
- 5) 摇腕法 – Handgelenk rotieren
- 6) 摇指趾法 – Finger und Zeh rotieren

- 7) 摇髋法 – Hüfte rotieren
- 8) 摇踝法 – Fußgelenk rotieren
- 9) 腰骶滚摇法 – Kreuzbein rotieren

### **3. 折法 – Beugen**

- 1) 折肘法 – Ellenbogen Beugen
- 2) 折膝法 – Knie Beugen

### **4. 挟法 – Einklemmen**

- 1) 上肢挟法 – Schulterachse einklemmen
- 2) 下肢挟法 – Oberschenkeln einklemmen

## **VI. 拔引抖打 – Hebeln – Rotieren – Schütten – Schlagen**

### **1. 拔法 – Ziehen**

- 1) 肩关节拔伸法 – Schulter ziehen
- 2) 肘关节拔伸法 – Ellenbogen ziehen
- 3) 腕关节拔伸法 – Handgelenk ziehen
- 4) 拔指趾法 – Finger und Zeh ziehen
- 5) 上肢拔伸法 – Arm ziehen
- 6) 下肢拔伸法 – Beine ziehen

### **2. 引法 – Mobilisieren**

- 1) 前屈引伸法 – Nach Vorne mobilisieren
- 2) 后背引伸法 – Nach hinten mobilisieren
- 3) 抬举引伸法 – Nach oben mobilisieren

### **3. 抖法 – Schütten**

- 1) 上肢牵抖法 – Arm ziehen und schütten
- 2) 下肢牵抖法 – Bein ziehen und schütten
- 3) 上肢颤抖法 – Arm zetteln
- 4) 上肢抓抖法 – Arm greifen und schütteln
- 5) 下肢抓抖法 – Arm greifen und schütteln

### **4. 打法 – Schlagen**

- 1) 十指叩打法 – Mit zehn Finger schlagen
- 2) 虚拳拍打法 – Mit leere Faust schlagen
- 3) 实拳捶打法 – Mit fest Faust schlagen

## TCM-Faszien Therapie Handmethoden

### I. 捏拿抓掐 – Zusammen drücken – Zusammen drücken und hoch ziehen – Greifen – Kneifen

#### 1. 捏法 – Zusammen drücken

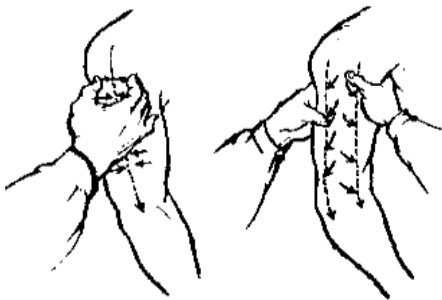
##### 1) 颈部捏法 – Nacken zusammen drücken



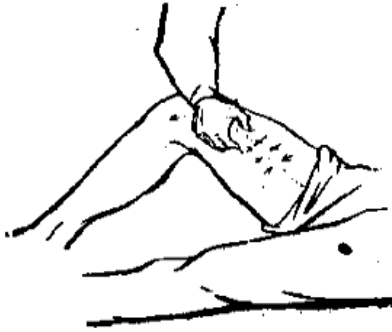
##### 2) 背部捏法 – Rücken zusammen drücken



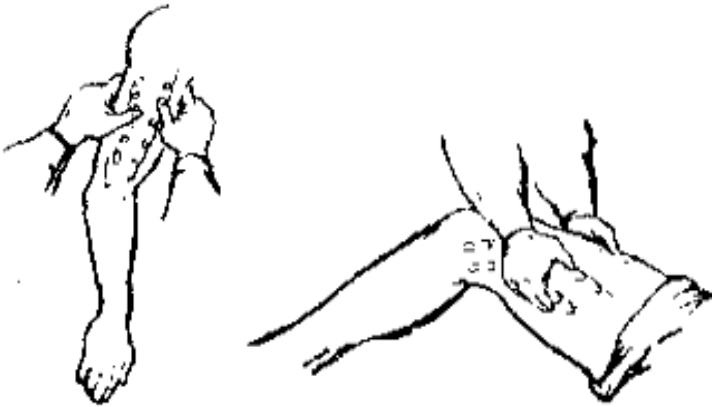
##### 3) 上肢捏法 – Arm zusammen drücken



4) 下肢捏法 – Beine zusammen drücken



5) 捏揉法 – Zusammen drücken und kneten



2. 拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen

1) 上肢拿法 – Arm zusammen drücken und hoch ziehen



2) 下肢拿法 – Beine zusammen drücken und hoch ziehen

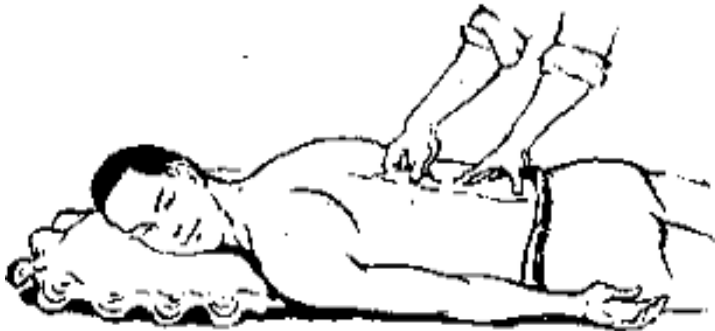
3) 颈部拿法 – Nacken zusammen drücken und hoch ziehen



4) 肩部拿法 – Schulter zusammen drücken und hoch ziehen



5) 背部拿法 – Rücken zusammen drücken und hoch ziehen



6) 展转拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und drehen

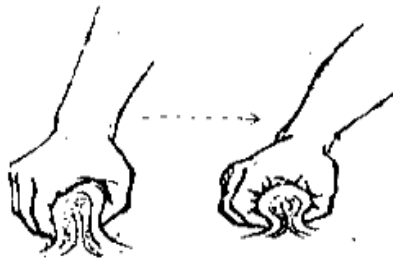




7) 滑动拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und rutschen



8) 压缩拿法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und pressen



9) 拿揉法 – Zusammen drücken und hoch ziehen und kneten

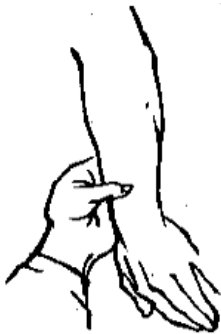


### 3. 抓法 – Greifen



### 4. 掐法 – Kneifen

#### 1) 掐四指脉法 – Unterarm kneifen



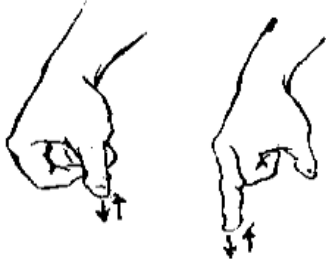
#### 2) 掐腓内脉法 – Wade kneifen



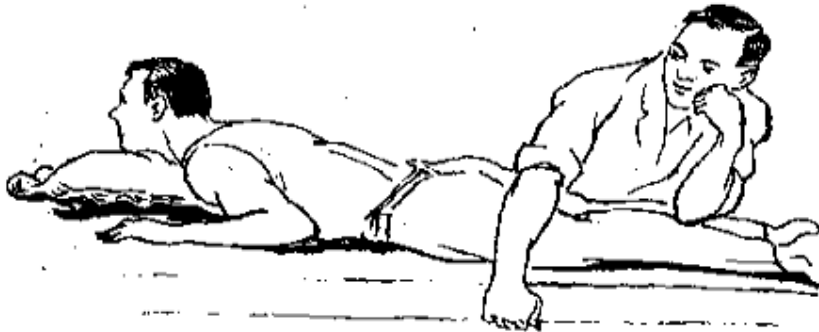
## II. 点按拨刮 – Punkt drücken – Ausgraben – Zupfen – Kratzen

### 1. 点法 – Punkt drücken

1) 指点法 – Mit Finger drücken



2) 肘点法 Mit Ellenbogen drücken



3) 点揉法 – Drücken und kneten



4) 点拨法 – Drücken und zupfen



5) 点压法 – Punkt drücken



2. 抠法 – Ausgraben

1) 拇指抠法 – Mit Daumen ausgraben



2) 食指抠法 – Mit Zeigefinger ausgraben



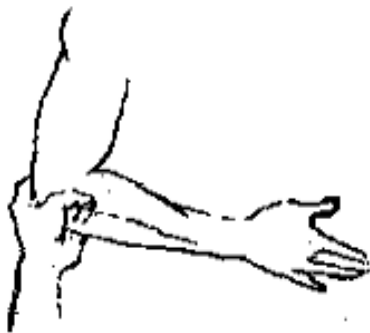
3) 中指抠法 – Mit Mittelfinger ausgraben



4) 抃揉法 – Ausgraben und kneten



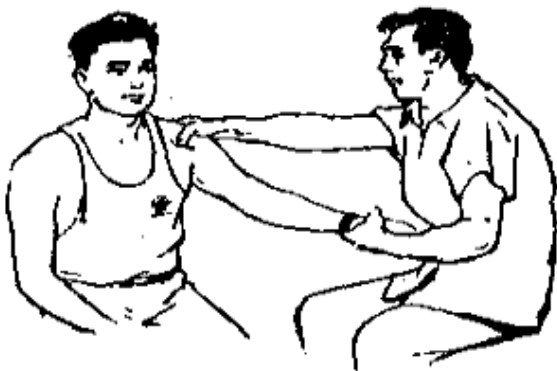
5) 抃拨法 – Ausgraben und Zupfen



3. 拨法 – Zupfen



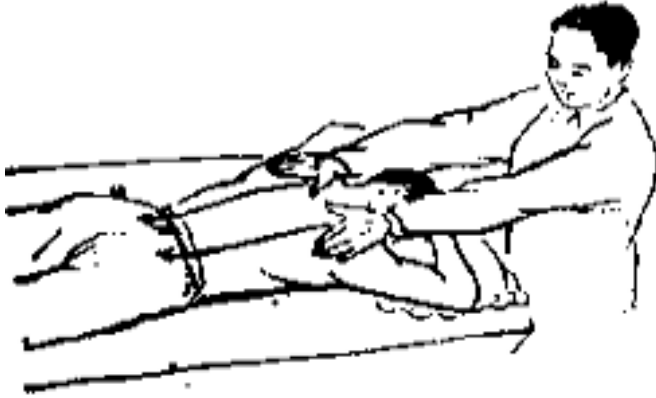
4. 刮法 – Kratzen



### III. 推揉滚摆 – Schieben – Kneten – Reiben – Streichen

#### 1. 推法

##### 1) 腰背顺推法 – Rücken schieben



##### 2) 八字分推法 – Trent schieben



##### 3) 下肢推法 – Beine schieben



## 2. 揉法 – Kneten

### 1) 拇指揉法 – Mit Daumen kneten



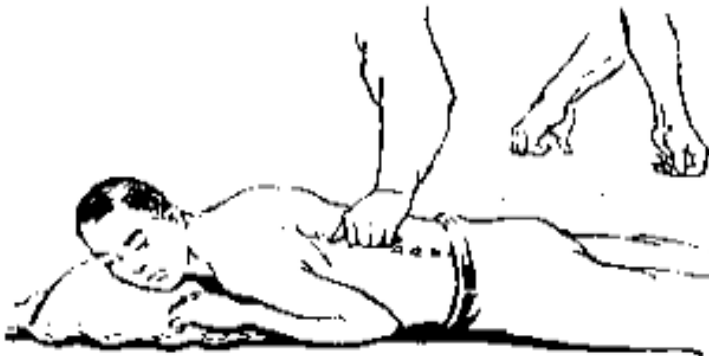
### 2) 中指揉法 – Mit Mittelfinger kneten



### 3) 四指揉法 – Mit Vierfinger kneten



4) 跪指揉法 – Mit Fingergelenken kneten



5) 贴掌揉法 – Mit Handfläche kneten und kleben

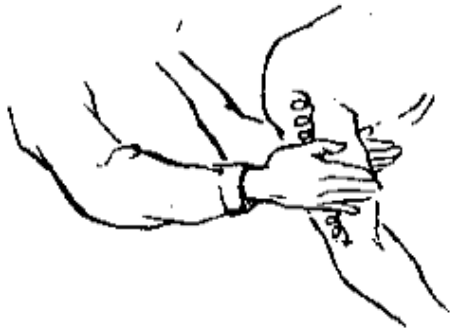


6) 平掌揉法 – Mit flach Hand kneten





7) 合掌揉法 – Hand gegenüber kneten

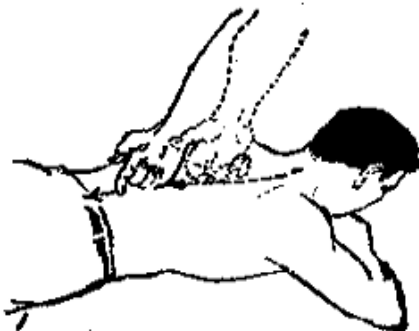


8) 掌根揉法 – Mit Handwurzel kneten



3. 滚法 – Rollen

1) 单拳滚法 – Mit ein Faust rollen



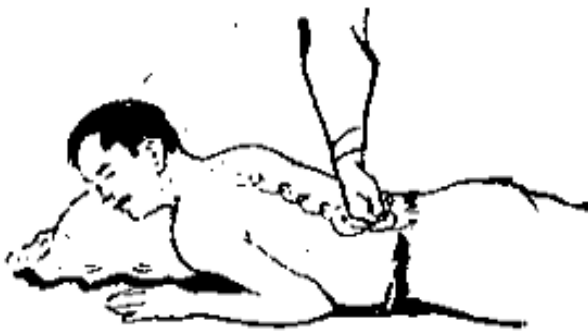
2) 双拳滚法 – Mit beiden Fäuste rollen



3) 双拳滚压法 – Mit beiden Fäuste rollen und drücken



4) 滚揉法 – Rollen und kneten



5) 大鱼际滚揉法 – Mit Handballen rollen und kneten



4. 摆法 – Schwingen



**IV. 挤压搓划 – Rollen – Schwingen – Zusammen pressen – Drücken**

1. 挤法 – Zusammen pressen



2. 压法 – Drücken

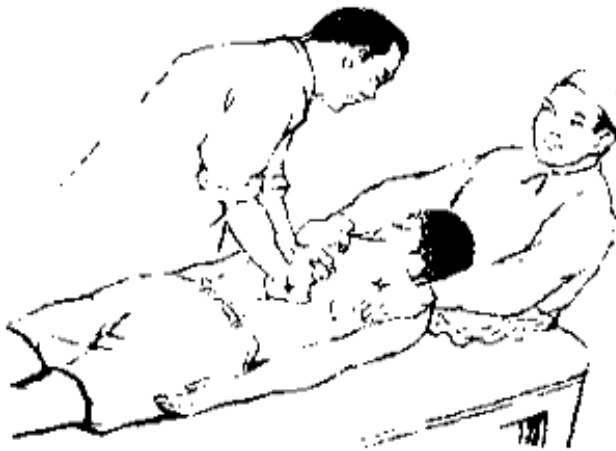
1) 单掌压法 – Mit ein Hand drücken



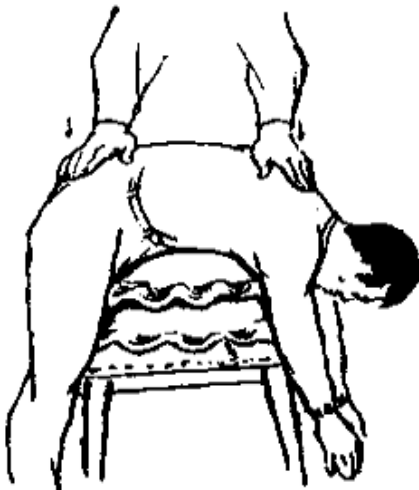
2) 双掌压法 – Mit beiden Hände drücken



3) 双拳压法 – Mit beiden Fäuste drücken



4) 驼鞍式压法 – Kamelrücken Form drücken

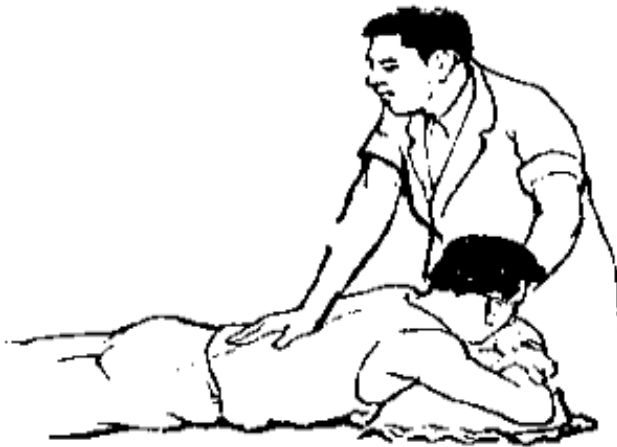


3. 搓法 – Reiben

1) 拇指搓法 – Mit Dauen reiben



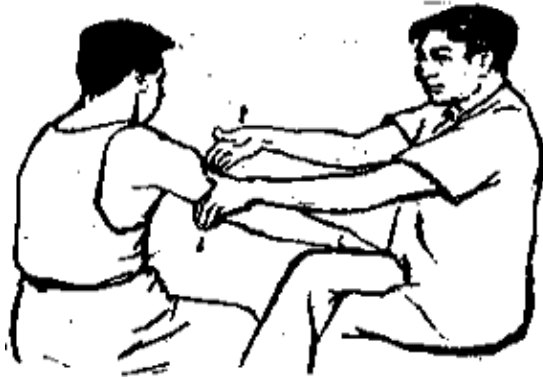
2) 平掌搓法 – Mit Flach Hand reiben



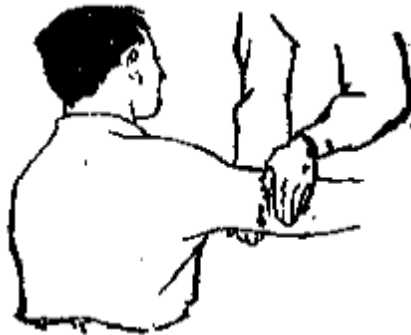
3) 立掌搓法 – Mit Handkante reiben



4) 虎口搓法 – Mit Daumen und Zeigefinger Kreuzung reiben



5) 合掌搓法 – Beide Hände gegenüber reiben



6) 搓揉法 – Reiben und Kneten



4. 划法 – Streichen



**V. 扳摇折挟 – Ziehen – Mobilisieren – Falten – Einklemmen**

1. 扳法 – Hebeln

1) 侧扳法 – Lenden hebeln



2) 扳肩法 – Schulter hebeln



3) 扳腿法 – Bein hebeln



2. 摇法 – Rotieren

1) 颈部摇法 – Kopf rotieren

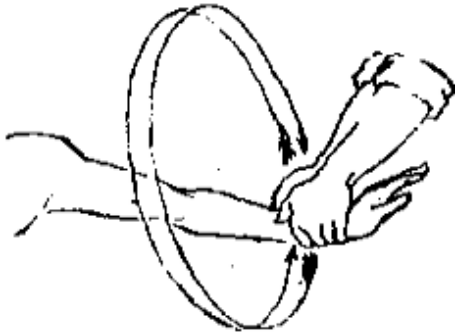


2) 摇肩法——单手摇肩法 – Schulter rotieren mit ein Hand

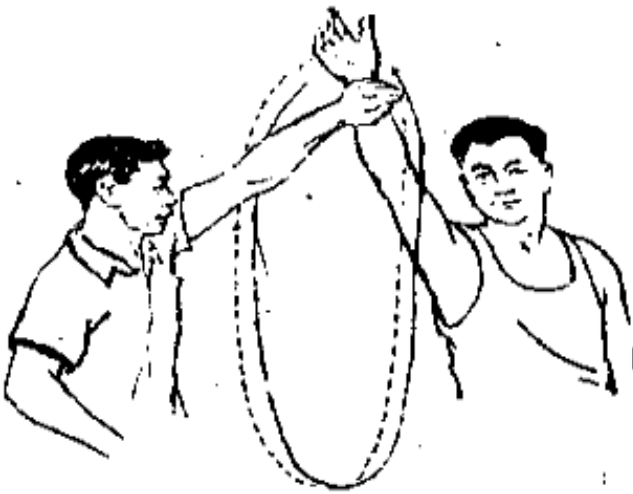




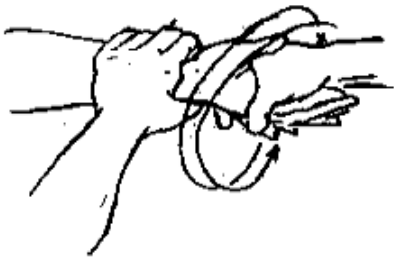
3) 双手摇肩法 – Schulter rotieren mit beiden Hände



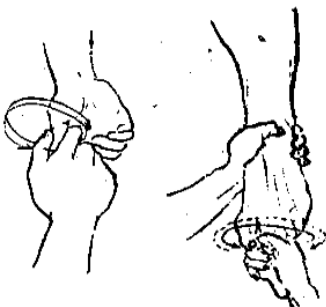
4) 肩部轮摇法 – Schulter Rad rotieren mit beiden Hände



5) 摇腕法 – Handgelenk rotieren



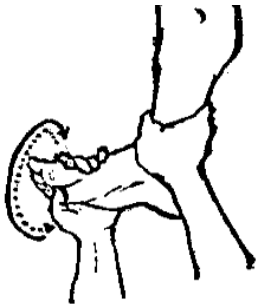
6) 摇指趾法 – Finger und Zeh rotieren



7) 摇髋法 – Hüfte rotieren



8) 摇踝法 – Fußgelenk rotieren



9) 腰骶滚摇法 – Kreuzbein rotieren



### 3. 折法 – Beugen

#### 1) 折肘法 – Ellenbogen beugen



#### 2) 折膝法 – Knie beugen



### 4. 挟法 – Einklemmen

#### 1) 上肢挟法 – Schulterache einklemmen



2) 下肢挟法 – Oberschenkeln einklemmen



**VI. 拔引抖打 – Hebeln – Rotieren – Schütten – Schlagen**

1. 拔法 – Ziehen

1) 肩关节拔伸法 – Schulter ziehen



2) 肘关节拔伸法 – Ellenbogen ziehen



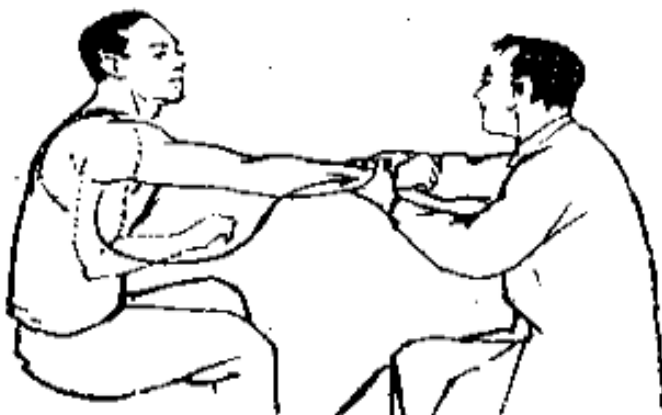
3) 腕关节拔伸法 – Handgelenk ziehen



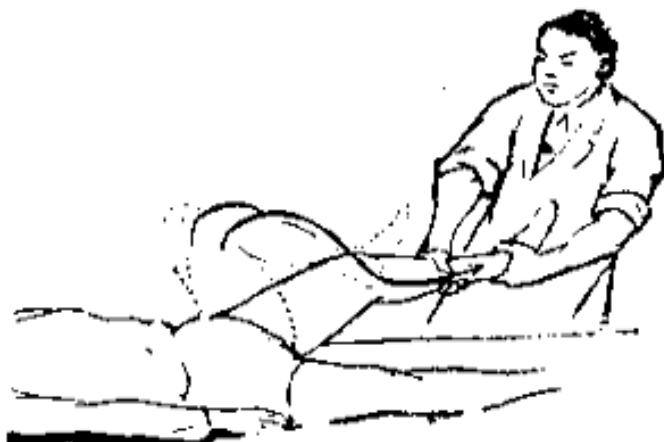
4) 拔指趾法 – Finger und Zeh ziehen



5) 上肢拔伸法 – Arm ziehen



6) 下肢拔伸法 – Beine ziehen

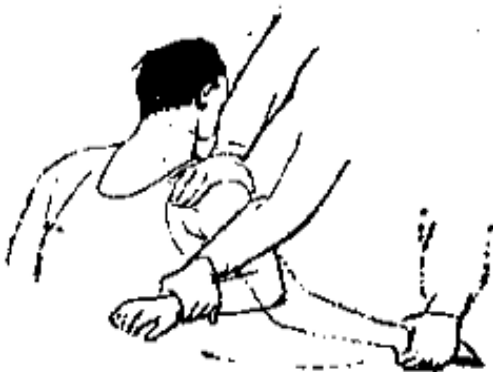


## 2. 引法 – Mobilisieren

### 1) 前屈引伸法 – Nach Vorne mobilisieren



### 2) 后背引伸法 – Nach hinten mobilisieren



### 3) 抬举引伸法 – Nach oben mobilisieren

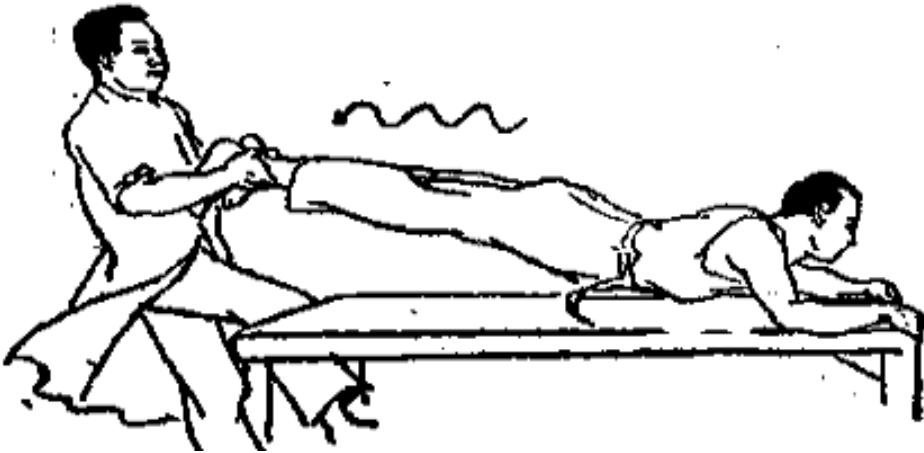


### 3. 抖法 – Schütten

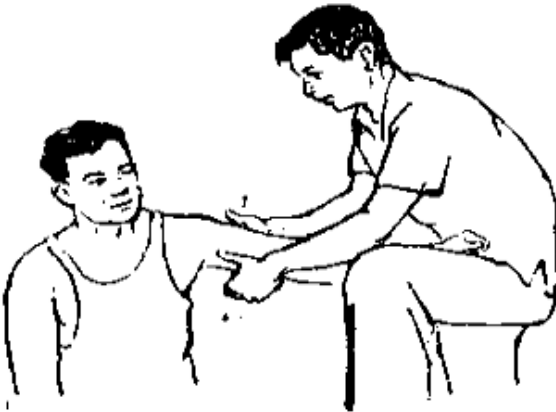
#### 1) 上肢牵抖法 – Arm ziehen und schütten



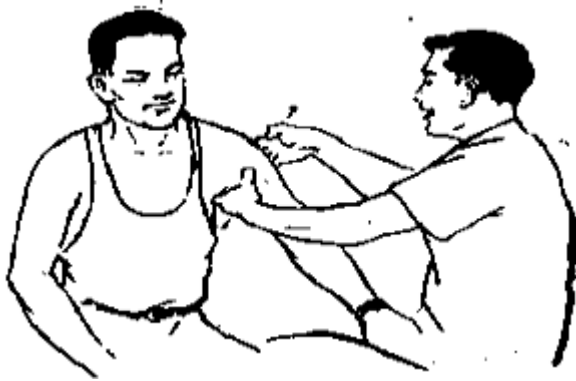
#### 2) 下肢牵抖法 – Bein ziehen und schütten



#### 3) 上肢颤抖法 – Arm zetteln



4) 上肢抓抖法 – Arm greifen und schütteln



5) 下肢抓抖法 – Arm greifen und schütteln



4. 打法 – Schlagen

1) 十指叩打法 Mit zehn Finger schlagen





2) 虚拳拍打法 – Mit leere Faust schlagen



3) 实拳捶打法 – Mit fest Faust schlagen

