

Tuina und Qigong-Tuina

Wenjun Zhu

2007

1 Westliche Massage, TCM-Tuina und Qigong-Tuina

In westlichen Ländern gibt es Massagen. Diese wirken mit bestimmten Handmethoden auf den Organismus. Hier wird von außen mechanisch auf den Körper eingewirkt. Im Prinzip funktioniert dies wie eine Massage-Maschine. Genau so funktionieren aber auch die im Westen käuflichen Qi-Maschinen, die den Körper nur mechanisch rütteln. Man reizt passiv den Körper, um das Nervensystem und das Blut-System zu verbessern, um Müdigkeit zu entfernen und den Körper wieder her zu stellen und zu fördern. Daher finde ich, dass die westliche Massage eine mechanische Massage ist. Aber Tuina bleibt ebenfalls bloß eine mechanische Methode, wenn sie von einem Therapeuten ausgeführt wird, der in sich kein inneres Qi entfalten und dieses nicht nach außen zum Patienten hin öffnen kann.

Das Wissen über ein nicht-mechanisches Wirken allein macht aus einer mechanischen Methode noch keine nicht-mechanische Methode. Die Maßnahme, die Methode, bleibt mechanisch, wenn auch die Orte, an denen sie wirkt, einem nicht-mechanischen Konzept angehören. Man muss daher die Methoden selbst über das Mechanische hinaus erweitern. Das bedeutet für das Qigong, nicht nur über eine Mechanik das Qi im Patienten auszugleichen, sondern die mechanische Methode des Therapeuten so zu erweitern, dass sie den Patienten mit dem inneren Qi des Therapeuten durchströmt. Der Therapeut gibt dann an den Patienten Qi ab.

Qigong-Tuina ist in dieser Art eine Verbindung von Qigong und Tuina. Traditionelles Qigong-Tuina bedeutet, dass man inneres Qi übt. Wenn dieses dann stark ist, dann kann man es auch abgeben, um es dem anderen Körper zu spenden. Damit erreicht man, dass durch das Spenden des inneren Qi des Therapeuten der Körper des Patienten gut funktioniert und sich verbessert. Das innere Qi ist schwer verständlich und geheimnisvoll. Ohne dieses innere

Qi unterscheidet sich chinesisches Qigong-Tuina jedoch nur theoretisch, nicht aber praktisch von mechanischen Methoden.

Es gibt zwei Arten der Erscheinung des Qi: ein inneres Qi und ein äußeres Qi. So können wir Qigong-Tuina in zwei Richtungen ausüben. Wir können auch mit dem inneren Qi, und wir können nur mit dem äußeren Qi arbeiten. Wobei aber mein äußeres Qi nichts anderes ist als das innere Qi des Patienten. Dieses innere Qi des Patienten bearbeite ich mit meinen äußeren mechanischen Methoden, in denen ja auch Qi steckt. Dadurch kann ich an bestimmten Stellen des Patienten sein inneres Qi gezielt aktivieren oder dämpfen. Das äußere Qi meines mechanischen Bewegens ist bei den mechanischen Methoden nicht besonders stark. Es wurde über meine Achtsamkeit nicht mit meinem inneren Qi verbunden und von diesem her auch nicht vermehrt. Erst meine Achtsamkeit (Shen) verbindet das äußere Qi meines mechanischen Bewegens mit meinem inneren Qi-Speicher (Xu, Leere). Dadurch wird über mein inneres Qi das äußere Qi meines mechanischen Bewegens vermehrt.

Qigong ist Denken, Atmen und Bewegen. Diese werden koordiniert und harmonisiert. Wenn man Tuina (Massage) durchführt, sollte man mit dem Qigong-Prinzip eins sein. Hierunter verstehe ich, dass das Qigong-Prinzip auch das chinesisch medizinische Prinzip umfasst. Das nenne ich „Qigong-Tuina“. Zum Beispiel: Der eine will etwas geben, der andere will etwas aufnehmen. Es beruht auf Gegenseitigkeit. Das innere Qi des Therapeuten begegnet dem in der Therapie erweckten inneren Qi des Patienten. Der eine atmet aus, der andere atmet ein. Einer bewegt hin, der Andere bewegt her. So ergänzen sich beide in einem harmonisch beweglichen Ausgleich.

Ich verstehe das gesamte System der Massage (westliche Massage, chinesische Tuina, Anmo) so, dass sich die Techniken und Methoden erweitern. Die einfachste Methode ist die westliche Muskel-Massage, dann kommt die mit dem äußeren Qi mechanisch arbeitende Tuina und letztlich die mit innerem und äußerem Qi arbeitende Qigong-Tuina. Dies sagt aber nichts über eine historische Entwicklung aus, sondern nur über die Beziehung der Techniken und Methoden untereinander.

Ich sehe drei Stufen.

- Westliche mechanische Massage

- Chinesische medizinische Tuina
- Chinesische Qigong-Tuina

2 Tuina

Tuina basiert auf der Grundlage von Meridianen und Akupunkturpunkten. Durch eine bestimmte Hand-Methode werden die Meridiane geöffnet, Qi und Blut werden zum Fließen gebracht, um die Funktion der Organe zu koordinieren, das Positive auszubilden und das Negative zu reduzieren. Es dient der Ausgeglichenheit von Yin und Yang.

Aus geschichtlicher Sicht gibt es auch im Tuina die verschiedenen traditionellen Stile. Aber man kennt oft nur das als TCM-Tuina bezeichnete Tuina. Auf welchem Weg lernt man Tuina oder den Ausbildungsweg des Tuina? Der Tuina-Studiengang an der TCM-Universität in China verwendet nur den Namen Tuina und keine genaue Bezeichnung des Stils. Die Dozenten aus China, die Ausländern Unterricht geben, sind meistens auch von einer TCM-Universität in China ausgebildet worden. Deswegen ist über die Tuina-Stile wenig bekannt.

Tuina gilt als traditionelle Gesundheitsmethode. In jedem Stil gibt es eigene systematische Methoden. Diese Tradition wird im Stil weiter gegeben. Nur wenn man die Tuina-Tradition kennt, kann man den Tuina-Stil erkennen. Die Bewegungsarten der Hand-Methoden werden in eine Reihenfolge gebracht, damit man die Methoden einüben kann. Die Anwendung und Wirkung der Hand-Methoden bestimmt, welches Problem man mit welcher Methode behandeln kann.

Man braucht diese System-Struktur nur, um Tuina gut zu kennen und anzuwenden. Es ist genau wie Kinder Baukasten spielen. Wenn man ein Stück sieht, weiß man, was man mit dem Stück aufbauen kann. Wenn man ein Häuschen aufbauen möchte, dann weiß man, welche Stücke man braucht.

Man kann TCM-Tuina nach verschiedenen Gesichtspunkten betrachten:

- Nach der Stilarten,
- Nach der Bewegungsarten der Hand-Methoden,
- Nach der Anwendung und Wirkung der Hand-Methoden.

3 Tuina-Behandlungsrichtung

Es gibt Grund-Behandlungsmethoden des Tuina: Wen-Fa (erwärmen), Tong-Fa (fließen), Bu-Fa (zunehmen), Xie-Fa (abnehmen), Han-Fa (schwitzen), He-Fa (regulieren), San-Fa (vertreiben), Qing-Fa (klären).

Die Prinzipien der Anwendung der Grund-Behandlungsmethoden des Tuina fasse ich so zusammen:¹

- Han (kalt) erwärmen und Re (heiß) kühlen,
- den Stau der Meridiane zum Fließen bringen,
- Xu (leer) ernähren,
- Shi (voll) abnehmen,
- Vom innen nach außen bringen (schwitzen),
- Von nicht harmonisch zu harmonisch,
- Zusammenführen und vertreiben,
- das Unklare klären.

Die Grund-Behandlungsmethoden des Tuina kann man nach den Behandlungsprinzipien Yin-Yang zuordnen. Die acht Grund-Behandlungsmethoden in der Ordnung Yin-Yang sind:

Yin	Yang	Yinyang-Regulierung
Bu-Fa (zunehmen)	Xie-Fa (abnehmen)	Tong-Fa (fließen)
Wen-Fa (erwärmen)	San-Fa (vertreiben)	He-Fa (regulieren)
Qing-Fa (klären)	Han-Fa (schwitzen)	

Die Tuina-Methoden arbeiten mit Yin und Yang. Durch diese Methoden versucht man im Körper Yin und Yang in Ausgleich zu bringen. Die Tuina-Methoden sind auch eine körperliche Bewegung. In der Bewegung gibt es:

- Richtung,
- Geschwindigkeit (schnell oder langsam),
- Stärke (stark oder sanft).

Im Tuina ist dies verknüpft mit Zunehmen und Abnehmen.²

¹ Vgl. Yu, Dafang: *Tuina Xue (Die Lehre des Tuina)*. S. 19-22.

² Vgl. a.a.O. S. 21.

- Die Behandlung in der Fließ-Richtung bewirkt Zunehmen, gegen die Fließ-Richtung bewirkt Abnehmen;
- Die Behandlung im Uhrzeigersinn bewirkt Abnehmen, gegen den Uhrzeigersinn bewirkt Zunehmen;
- Eine leichte und langsame Behandlung bewirkt Zunehmen, eine schwere und schnelle bewirkt dagegen Abnehmen.

Ich fasse hier die normalen Regeln der Behandlungs-Richtungen des Tuina entsprechend dem „Hochschul-Lehr-Buch für chinesische Medizin“³ zusammen:

- Am Rücken läuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten;
- Vorne auf der Brust verläuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten;
- Am Arm läuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten, mit
Hand-Yangming-Dickdarm-Meridian,
Dand-Jueyin-Hernbeute-Meridian,
Hand-Taiyang-Dünndarm-Meridian,
Hand-Shaoyang-Sanjiao-Meridian.
- Am Bein läuft die Behandlungs-Richtung von oben nach unten, mit
Fuß-Yangming-Magen-Meridian,
Fuß-Shaoyang-Gallenblase-Meridian,
Fuß-Shaoyin-Niere-Meridian, Fuß-Taiyang-Blase-Meridian.

Wir vergleichen nun die Prinzipien der Behandlungs-Richtungen des Tuina mit den Fließ-Richtungen der Meridiane.

Hand-Yin	Hand-Yang	Fuß-Yang	Fuß-Yin
Brust zu	Hand zu	Kopf zu	Fuß zu
Hand	Kopf	Fuß	Bauch
Oben zu	Unten zu	Oben zu	Unten zu
unten	oben	unten	oben

Die erkennbaren Widersprüche liegen folgendermaßen:

³ Vgl. MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT HEBEI: *Zhong Yi Xue (Chinesische Medizin)*. S. 368-375.

- Auf der Vorderseite des Körpers verläuft die Fließrichtung der Meridiane von unten nach oben, aber die Behandlungsrichtung des Tuina verläuft von oben nach unten;
- Die Fließrichtung der Yang-Meridiane der Arme verläuft von der Hand zum Körper, aber die Behandlungsrichtung des Tuina verläuft vom Körper zur Hand;
- Die Fließrichtung der Yin-Meridiane der Beine verläuft vom Fuß zum Körper, aber die Behandlungsrichtung des Tuina verläuft vom Körper zur Hand.

Das bedeutet, dass die Regulierung von Yin und Yang in diesen Fällen immer nur über ein Vermindern der Stärke des jeweils gegenläufigen Energieflusses bewirkt wird. Eine Behandlung gegen die Fließrichtung bedeutet immer ein Dämpfen des Energie-Flusses. Da aber auch die Möglichkeit besteht, nicht nur die Behandlungsrichtung, sondern auch die Eigenschaften leicht und langsam oder schwer und schnell zu variieren, kann auf diese Weise auch ein Zunehmen erreicht werden.

Die westliche Massage beruht auf westlicher Medizin-Theorie. Sie bezieht sich nicht auf das Qi in den Meridianen, sondern auf das Blut in den Adern. Sie will das Blut zirkulieren lassen. In der westlichen Massage ist daher die Behandlungs-Richtung entlang der Blutbahnen. Sie arbeitet nicht wie Tuina mit Yin-Yang und den Meridianen, wobei es um den Ausgleich von Yin und Yang geht. Was zu hoch ist, muss hier abnehmen. Was zu niedrig ist, muss zunehmen.

Also gibt es verschiedene Wege.

4 Qigong-Tuina

Nach dem Zweck unterscheide ich das System des Qigong-Tuina.

- Qigong-Tuina für Gesundheit,
- Qigong-Tuina für Bewegung.

Vom Qigong-Tuina als Gesundheits-Maßnahme gibt es drei Arten. In allen drei massiert man je nach Körperkonstitution mit Zu- oder Abnehmen und mit Fließen:

- Qigong-Tuina als Prävention.
- Qigong-Tuina als Rehabilitation.
- Qigong-Tuina als Krankheits-Behandlung.

Die Energie zum Fließen zu bringen, ist Grundlage für die Gesundheit. Sowohl Gesunde als auch Kranke brauchen das Fließen. Wenn Qi nicht fließt, dann wird man krank. Zunehmen und Abnehmen sind die Behandlungsprinzipien für die Gesundheit.

„Wenn es fließt, ist man ohne Schmerzen. Wenn es nicht fließt, hat man Schmerzen.“⁴

Als Gesundheits-Therapie dient Qigong-Tuina beispielsweise in folgenden Anwendungsfällen:

- Wenn man Fieber hat, wendet man Abnehmen an. Wenn man kalt ist, wendet man Zunehmen an.
- Wenn man Verstopfung hat, wendet man Abnehmen an. Wenn man Durchfall hat, wendet man Zunehmen an.
- Wenn der Blutdruck zu hoch ist, wendet man Abnehmen an. Wenn er zu niedrig ist, wendet man Zunehmen an.

Im Leistungssport verbraucht der Sportler einerseits viel Energie, andererseits übersäuert er den Körper. Man versucht mit verschiedenen Maßnahmen, sich von der Müdigkeit und den Verletzungen zu erholen. Zu den Methoden für eine erfolgreiche Erholung gehören auch Massagen. Qigong-Tuina kann als Maßnahme des Leistungssports dienen. Hier denke ich weiter und stelle folgende Fragen:

- Was ist vor der Bewegung für den Sportler wichtig?
- Was ist nach der Bewegung für den Sportler wichtig?

Ich erinnere mich an ein Spaß-Programm in Fernsehen, wo es darum ging, einen Wanderstab zu verkaufen. Ein Mann machte mit seiner Regulierungs-Methode einen normalen Mann zu einem Humpelnden und verkauft ihm dann einen Wanderstab. Aber er hatte später ein Fahrrad zu verkaufen. Am Ende sagte er, dass er nun einen wirklichen Humpelnden suchen würde, um das Fahrrad zu verkaufen. In Analogie dazu finde ich, dass die Sportler vor der Bewegung viel Energie brauchen, nach der Bewegung aber zur Ruhe gebracht werden möchten, um zu sich erholen. Wenn man die Sportler vor der Bewegung massiert, fühlen sie sich energisch und kräftig, und wenn man sie nach der Bewegung massiert, dann fühlen sie

⁴ Luo, Jinghong: *Zhong Hua Tui Na Yi Xue Zhi – Shou Fa Yuan Liu (Schrift der chinesischen Medizin in Tuina – die Quelle der Handmethoden)*. S. 65.

sich ruhig und weich. Darauf aufbauend habe ich Qigong-Tuina als Sport-Massage entwickelt. Die Prinzipien sind:

- vor der Bewegung massiert man mit Zunehmen und Fließen,
- nach der Bewegung massiert man mit Abnehmen und Fließen.

Verschiedene Bewegungsarten haben jeweils eigene Eigenschaften. Die Sportler brauchen daher in verschiedenen Sportarten auch verschiedene Zustände. Zum Beispiel gibt es Sportarten, die brauchen Aufgeregtheit, es gibt aber auch Sportarten, die Ruhe brauchen.

- Aufregung macht man mit Zunehmen,
- Ruhe macht man mit Abnehmen.

Qigong-Tuina ist auch als Behandlungsmethode bei Verletzungen geeignet. Einerseits wirkt es mit seiner mechanischen Funktion. Andererseits wirkt es mit Qi. Durch das Fließen und die Regulierung des Qi kann man sich von Verletzungen erholen. Die letzte Frage ist, wie man Qigong-Tuina praktizieren kann, damit die Richtungen mit Zunehmen und Abnehmen schnell oder langsam, stark oder sanft sind.

Einatmen und Ausatmen mit Zunehmen und Abnehmen stellen sich folgendermaßen dar:

- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um sein eigenes Qi an Kranke auszugeben. Das bedeutet für den Kranken ein Zunehmen.
- Der Therapeut massiert mit Einatmen, um das Qi vom Kranken aufzunehmen. Das bedeutet für den Kranken Abnehmen.
- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um sein eigenes Qi auszugeben. Beim Kranken dabei von unten nach oben zu massieren bewirkt ein Zunehmen des eigenen Qi beim Kranken.
- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um das eigene Qi auszugeben. Beim Kranken dabei von oben nach unten zu massieren, bewirkt ein Abnehmen des Qi beim Patienten.
- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um das eigene Qi auszugeben. Beim Massieren dabei beim Kranken von außen nach innen zusammen kommen, bedeutet ein Zunehmen des Qi beim Patienten.
- Der Therapeut massiert mit Ausatmen, um das eigene Qi auszugeben. Beim Massieren dabei beim Kranken von innen nach

außen wegzulassen, bedeutet ein Abnehmen des Qi beim Patienten.

- Schnelles und starkes Massieren bewirkt Abnehmen. Wo man schnell und stark massiert, dort wird viel Qi verbraucht, das nenne ich Abnehmen. Langsam und sanft sind dagegen Zunehmen. Wo man langsam und sanft massiert, dort sammelt sich viel Qi.

Am Beispiel der Massage kann man die Fließrichtungen gut veranschaulichen. Beim Taijiquan und beim Qigong ist es ganz ähnlich. Ich massiere bloß nicht mit den Händen, sondern mit meiner Achtsamkeit. Das Shen (Geist, Achtsamkeit) führt das Qi auf unterschiedlichen Wegen durch meinen Körper.

Ob ich mich nun um Gesundheit bemühe oder um ein Kämpfen, in beiden Fällen ist es grundlegend, mit Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit), Yi (Bewußtsein, Vorstellung) und Xin (Herz, Wille, Gefühl) umgehen zu können.