

Das System der Tuina-Handmethoden¹

Wenjun Zhu

16.12.2007

I.

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.

Die Handmethoden haben im Tuina den gleichen Stellenwert wie:

- Die Kräuter in der Kräuter-Medizin,
- Die Nadeln in der Akupunktur, usw..

Um die Tuina-Handmethoden gut lernen und anwenden zu können, möchte ich aus verschiedenen Gesichtspunkten das Tuina-System betrachten:

- Aus geschichtlicher Sicht gibt es auch im Tuina die verschiedenen traditionellen Stile. Jeder Stil hat eigene systematische Methoden. Diese Tradition wird im Stil weitergegeben.
- Die Bewegungsarten der Hand-Methoden werden in eine Reihenfolge gebracht, damit man die Methoden ausüben kann.
- Die Anwendung und Wirkung der unterschiedlichen Methoden bestimmt, welches Problem man mit welcher Methode behandeln kann.

Daher unterscheide ich zwischen:

- den verschiedenen Bewegungsarten der Hand-Methoden,
- der Anwendung und der Wirkung dieser Methoden.

Dabei untersuche ich als Schwerpunkte sowohl die verschiedenen Hand-Methoden als auch die Auswahl der Akupunkturpunkte.

¹ Vgl. Jin Hongzhu: „Zhong Guo Tui Na – Chinesische Tuina-Massage“. Shanghai: Verlag der TCM-Universität Shanghai, 2.2002.

Vgl. Yu Dafang: „Tui Na Xue – Tuina-Lehre“. Shanghai: Verlag der Wissenschaft und Technik Shanghai, 10.1985.

Tuina ist eine bestimmte Hand-Methode, die auf den Körper des Patienten einwirkt. Die Hand-Methoden des Tuina kann man zunächst als eine rein körperliche Bewegung betrachten. Die Bewegungsarten des menschlichen Körpers in der Traditionellen Chinesischen Bewegungskunst werden jedoch durch ihre Antriebskraft unterschieden, nämlich:

- die Bewegung mit der rohen Muskel-Kraft, und
- die Bewegung mit der Qi-Kraft.

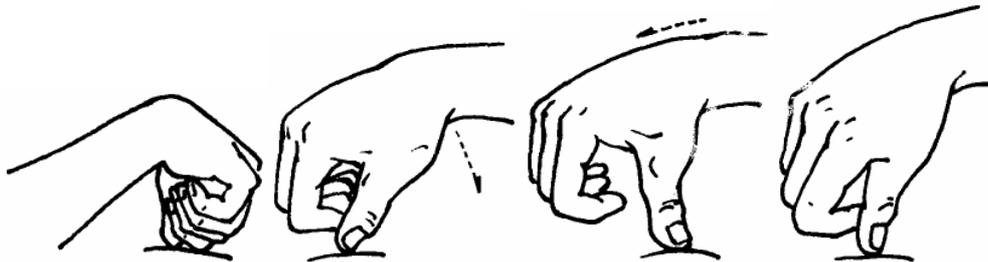
II. Tuina-Handmethoden nach der Bewegungsform

- Bai Dong Lei - Schwingen (Ein-Finger-Methode, Rollen, Kneten)
- Mo Ca Lei - Reiben und Streichen (Reiben, Streichen, Schieben, gegenseitiges Reiben)
- Zhen Chan Lei - Schütteln und Zittern
- Ji Ya Le i- Drücken und Zusammendrücken
- Ji Da Lei - Klopfen und Schlagen (Klatschen, Schlagen, Zupfen)

1. Bai Dong Lei Shou Fa - Hin und Her-Schwingen

①. Yi Zhi Chan Fa - Ein Finger „Chan“

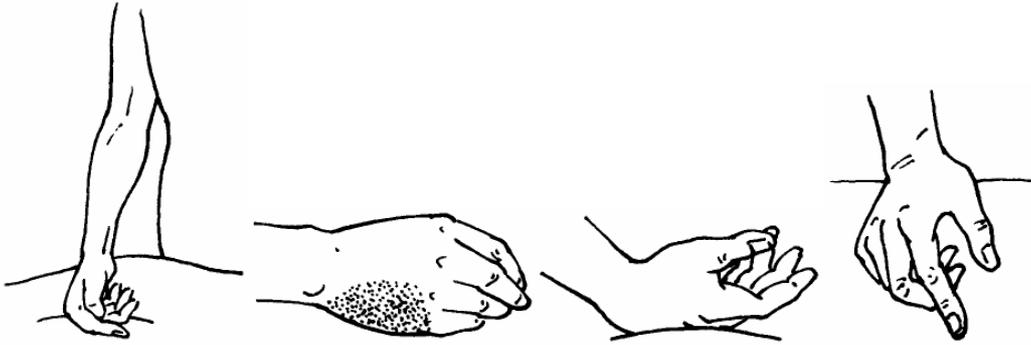
- Mit der Daumenkuppe
- Mit der inneren Seite der Daumenspitze
- Anwendungsbereich: Akupunkturpunkte.
- Indikationen: Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Bauchschmerzen, Gelenkschmerzen.
- Wirkung: entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig, reguliert und harmonisiert das Nähr-Qi (Ying-Qi) und Abwehr-Qi (Wei-Qi), löst Stasen und Blockaden auf, stärkt die Milz und harmonisiert den Magen.



②. Gun Fa - Rollen

- Drehung der Hand über zweiten bis vierten Finger und Handrücken der Kleinfingerseite
- Anwendungsbereich: Schulter, Rücken und die vier Gliedmaßen.

- Indikationen: Schmerzen durch Wind und Feuchtigkeit, Lähmung, Bewegungseinschränkung.
- Wirkung: entspannt die Sehnen und lässt das Blut fließen, reduziert Verkrampfungen und verbessert Beweglichkeit der Gelenke, Muskeln und Sehnen und stärkt sie, regt den Blutkreislauf an und vertreibt die Müdigkeit der Muskeln.



③. Rou Fa - Kneten

- Mit der Daumenseite der Handinnenfläche
- Mit der Handwurzel
- Anwendung: Ganzer Körper.
- Indikationen: Druck auf der Brust und Rippenschmerzen, Darmerkrankungen, Schwellung und Schmerzen bei Verletzungen, Bauchschmerzen.
- Wirkung: öffnet die Brust und reguliert das Qi, löst Sammlung und Stau auf, bewegt das Blut und löst Stasen, mindert Schwellungen und stillt Schmerzen.



2. Mo Ca Lei Shou Fa - Reiben- und Streichen

①. Mo Fa - Reiben

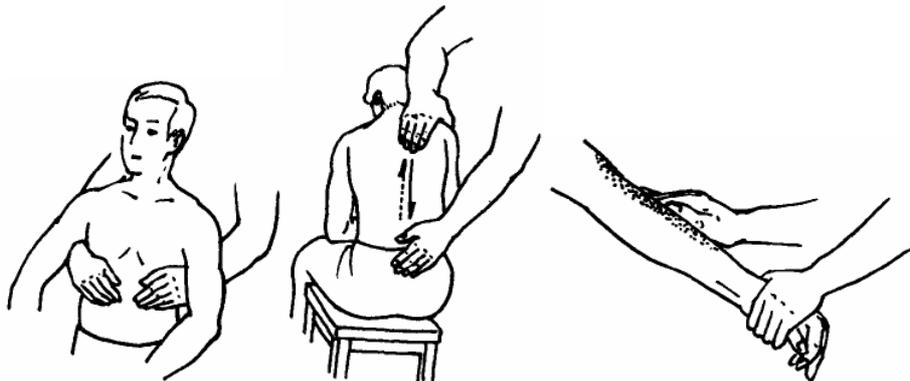
- Mit Handinnenfläche
- Mit Fingern
- Anwendungsbereich: Brust, Bauch und Rippen.
- Indikationen: Bauchschmerzen, Sammlung und Fülle des Essens, Qi-Blockaden, Rippenverletzungen.

- Wirkung: harmonisiert und reguliert das Qi, beseitigt Sammlung und lässt das Qi fließen, reguliert die Bewegung von Magen und Darm.



②. Ca Fa - Streichen

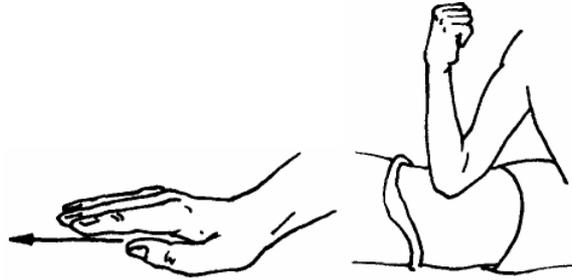
- Mit Handinnenfläche
- Mit Handwurzel
- Mit Daumenseite der Handinnenfläche
- Mit Kleinfingerseite der Handinnenfläche
- Anwendung: Handfläche: Brust, Bauch und Rippen. Kleine Fingerseite der Handfläche: Schulter, Rücken und Beine. Daumenseite der Handfläche: Brust, Bauch und Gliedmaßen.
- Indikationen: schwache und erschöpfte Organe, unausgeglichenes Qi und Blut.
- Wirkung: erwärmt die Meridiane und macht sie durchgängig, lässt das Qi fließen und bewegt das Blut, mindert Schwellung und stillt Schmerzen, stärkt die Milz und harmonisiert den Magen.



③. Tui Fa - Schieben

- Mit der Handinnenfläche
- Mit den Fingern
- Mit dem Ellbogen
- Anwendungsbereich: Ganzer Körper.

- Wirkung: regt Muskeln und Kreislauf an, entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig.



- ④. Cuo Fa – mit zwei Händen in entgegengesetzte Richtung reiben
- Mit beiden Händen
 - Anwendungsbereiche: Rücken, Rippen, Gliedmaßen, besonders die Arme.
 - Wirkung: reguliert und harmonisiert Qi und Blut, entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig.



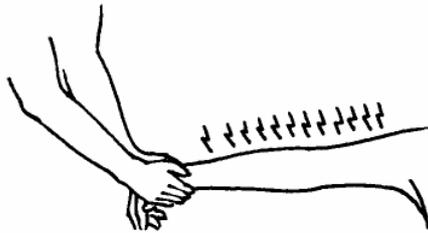
- ⑤. Mo Fa - Streichen
- Mit einer Daumenkuppe
 - Mit zwei Daumenkuppen
 - Anwendungsbereiche: Kopf, Gesicht, Nacken und Hals.
 - Indikationen: Kopfschmerzen und Schwindel, Schmerzen in Nacken und Hals.
 - Wirkung: schärft Sinnesorgane und beruhigt den Geist, macht den Kopf frei und klärt die Augen.



3. Zheng Dong Lei Shou Fa - Schütteln und Zittern

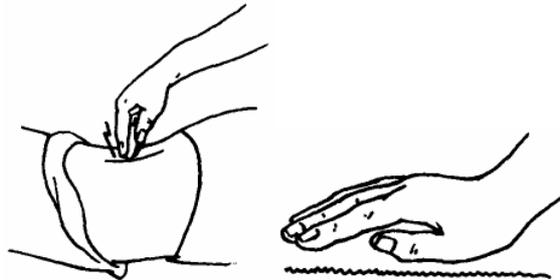
①. Dou Fa - Schütteln

- Mit zwei Händen
- Anwendungsbereiche: die vier Gliedmaßen, besonders die Arme.
- Wirkung: reguliert und harmonisiert Qi und Blut, entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig.



②. Zheng Fa - Zittern

- Mit der Handinnenfläche
- Mit Finger
- Anwendungsbereiche: Ganzer Körper und Akupunkturpunkte.
- Wirkung: beseitigt Stasen und löst Blockaden auf, harmonisiert und reguliert das Qi, verbessert Verdauung und wirkt gegen Obstipation, reguliert Darm und Magen.

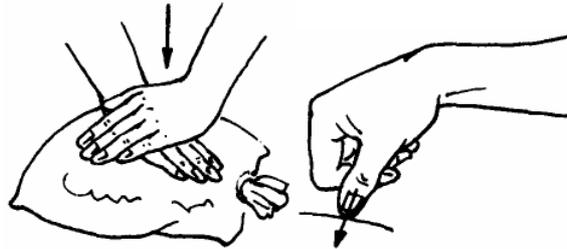


4. Ji Ya Lei Shou Fa - Drücken und Zusammendrücken

①. An Fa - Drücken

- Mit zwei Händen

- Mit der Daumenkuppe
- Anwendungsbereiche: Akupunkturpunkte (Drücken mit dem Finger), Rücken und Bauch (Drücken mit der Hand).
- Indikationen: Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Lähmung von Rumpf und Gliedmaßen.
- Wirkung: entspannt die Muskeln, wirkt gegen Verstopfung, bewegt das Blut und stillt Schmerzen.



②. Dian Fa - Punkte

- Mit der Daumenspitze
- Mit dem ersten Gelenk des Daumen
- Mit dem zweiten Gelenk des Zeigefingers
- Anwendungsbereiche: Zwischenräume zwischen den Knochen.
- Indikationen: Krämpfe in Magen und Bauch, Schmerzen in Rücken und Beinen.
- Wirkung: löst Verstopfung, bewegt das Blut und stillt Schmerzen, reguliert die inneren Organe.



③. Nie Fa - zwischen den Fingern zusammendrücken

- Mit fünf Fingern
- Mit drei Fingern
- Anwendungsbereiche: Kopf, Hals und Nacken, Gliedmaßen, Rücken.
- Wirkung: entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig, lässt das Qi fließen und bewegt das Blut.



- ④. Na Fa - zwischen Fingern zusammendrücken und -ziehen
- Mit fünf Fingern
 - Mit drei Fingern
 - Anwendungsbereiche: Hals und Nacken, Schulter, Gliedmaßen.
 - Wirkung: löst Wind und verteilt Kälte, öffnet Sinnesorgane und stillt Schmerzen, entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig.



- ⑤. Nian Fa - zwischen den Fingern drehen
- Mit Daumen und Zeigefinger
 - Anwendungsbereiche: Finger und Zehen.
 - Indikationen: Gelenkschmerzen, Schwellungen.
 - Wirkung: entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig, fördert Beweglichkeit der Gelenke.



5. Kou Ji Lei Shou Fa - Klopfen und Schlagen

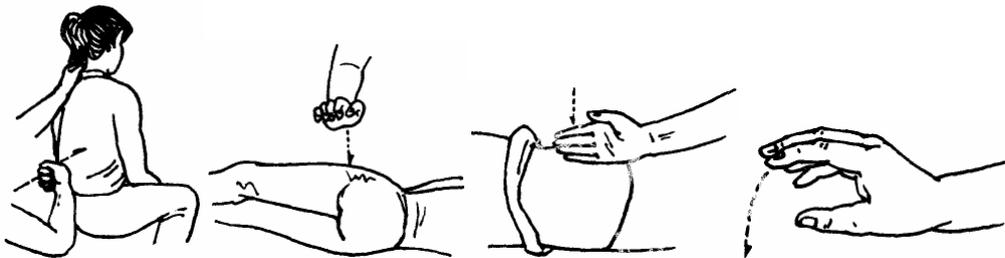
- ①. Pai Fa - Klatschen
- Mit der Handinnenfläche
 - Anwendungsbereiche: Schulter, Rücken und Beine.
 - Indikationen: Schmerzen durch Wind und Feuchtigkeit, Gefühl der Schwerfälligkeit, Muskelkrämpfe.

- Wirkung: entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig, lässt das Qi fließen und macht das Blut beweglich.



②. Ji Fa - Schlagen

- Mit der Kleinfingerseite der Faust
- Mit Faustrücken
- Mit Handwurzel
- Mit Kleinfingerseite der Handinnenfläche
- Mit Fingerspitze
- Anwendungsbereiche: Faust: Rücken. Handfläche: Kopf, Rücken und Gliedmaßen. Handseite: Rücken und Gliedmaßen. Finger: Kopf und Gesicht, Brust und Bauch.
- Indikationen: Schmerzen durch Wind und Feuchtigkeit, Gefühl der Schwerfälligkeit, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen.
- Wirkung: entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig, reguliert und harmonisiert Qi und Blut.



③. Tan Fa - Zupfen

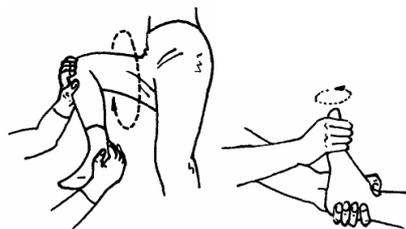
- Mit dem Zeigefinger
- Mit dem Mittelfinger
- Anwendungsbereiche: Ganzer Körper, besonders Kopf und Gesicht, Hals und Nacken.
- Indikationen: verspannter Nacken, Kopfschmerzen.
- Wirkung: entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig, löst Wind auf und vertreibt Kälte.



6. Yun Dong Guan jie Lei Shou Fa - Gelenke bewegen

①. Yao Fa - Kreisen

- Anwendungsbereiche: Gelenke der vier Gliedmaßen, Halswirbelsäule, Lendenwirbelsäule.
- Indikationen: steife und unbewegliche Gelenke.
- Wirkung: verbessert die Beweglichkeit der Gelenke.



②. Ban Fa - Umschalten

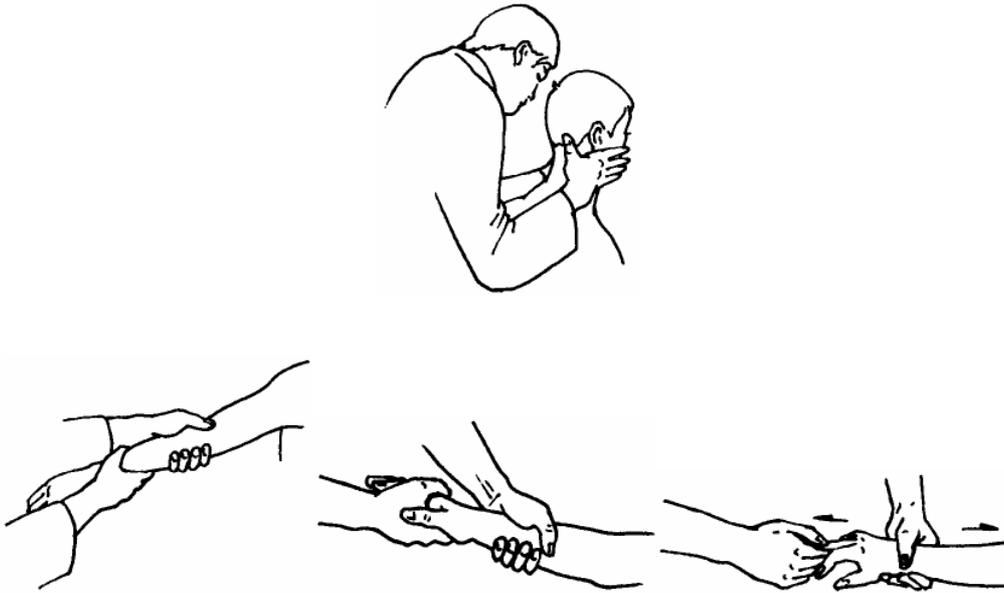
- Anwendungsbereiche: Wirbelsäule, Gelenke der vier Gliedmaßen, ausgekugelte Gelenke.
- Indikationen: behinderte Beweglichkeit der Gelenke.

- Wirkung: entspannt die Sehnen und macht die Meridiane durchgängig, verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, korrigiert anatomische Strukturen.



③. Ba Shen Fa - Ziehen und Strecken

- Anwendungsbereiche/Indikationen: Ausgekugelte Gelenke, verletzte Sehnen.
- Wirkung: bringt verletzte Sehnen und ausgekugelte Gelenke in Ordnung.



III. Tuina-Handmethoden nach der Anwendung und der Wirkung

- Wen - Erwärmen
- Tong - Fließen
- Bu - Zunehmen
- Xie - Abnehmen
- Han - Schwitzen
- He - Harmonisieren
- San - Verteilen
- Qing - Klären

1. Wen-Erwärmen

- Bai Dong Lei Shou Fa - Schwingen
- Mo Ca Lei Shou Fa - Reiben
- Ji Ya Lei Shou Fa - Zusammendrücken, Drücken
- Bewegungsart: langsam, sanft, regelmäßig
- Anwendung bei: Leere- und Kälte-Erkrankungen
- Beispiel:
 - ①. Nieren-Yang erwärmen und zunehmen, Milz stärken und Magen harmonisieren. Zheng-Qi stärken, Kälte verteilen und Schmerzen auflösen:
 - Tui-Schieben, Mo-Reiben und Rou-Kneten in Zhongwan-RN12, Qihai-RN6, Guanyuan-RN4.
 - Ca-Streichen in Shengshu-BL23, Mingmen-DU4.
 - ②. Durchfall:

- An-Drücken und Mo-Reiben in Zhongwan-RN12 und Guanyuan-RN4

③. Nieren erwärmen und Yang stärken:

- Yizhichan, Ca in Shengshu-BL23 und Mingmen-DU4

2. Tong - Fließen

- Ji Ya Lei Shou Fa - Zusammendrücken, Drücken
- Mo Ca Lei Shou Fa - Reibung
- Bewegungsart: sanft und hart ergänzen
- Anwendung bei: Stau
- Beispiel:

①. Die Meridiane durchgängig machen und regulieren

- Tui-Schieben, Na-Zusammendrücken und Ziehen und Cuo-Reiben in entgegengesetzter Richtung auf den Gliedmaßen

②. Qi und Blut der Organe fließen lassen

- Dian und An-Drücken in Shuxue in Rücken

3. Bu - Zunehmen

- Bai Dong Lei Shou Fa-Schwingen
- Mo Ca Lei Shou Fa-Reiben
- Bewegungsart: leicht, sanft
- Anwendung bei: Leere
- Prinzipien:
 - Bewegung in Stromrichtung der Meridiane (wirkt zunehmend)
 - Bewegung gegen die Stromrichtung der Meridiane (wirkt abnehmend)
 - Kreis in Uhrzeigerrichtung - zunehmend
 - Kreis gegen Uhrzeigerrichtung - abnehmend
 - Bewegung nach innen (i.R. Median) - zunehmend
 - Bewegung nach außen (lateral) - abnehmend
- Beispiel:

①. Milz und Magen zunehmen

- Yizhichan, Mo-Reiben und Rou-Kneten in Zhongwan-RN12, Tianshu-ST25, Qihai-RN6 und Guanyuan-RN4
- An-Drücken, und Ca-Streichen in Weishu-BL21 und Pishu-BL20

②. Lenden und Nieren zunehmen

- Yizhichan Tui-Schieben und Ca-Streichen in Mingmen-Du4, Shengshu-BL23 und Zhishi-BL52
- Mo-Reiben, Rou-Kneten und An-Drücken in Guanyuan-RN4 und Qihai-RN6

4. Xie - Abnehmen

- Bai Dong Lei Shou Fa - Schwingen
- Mo Ca Lei Shou Fa - Reiben
- Ji Ya Lei Shou Fa - Zusammendrücken, Drücken
- Bewegungsart: kräftig und schnell
- Anwendung bei: Fülle
- Beispiel:
 - ①. Verstopfung
 - Yizhichan Tui-Schieben und Mo-Reiben: Shenque-RN8 und Tianshu-ST25

5. Han - Schwitzen

- Ji Ya Lei Shou Fa - Zusammendrücken, Drücken
- Bai Dong Lei Shou Fa - Schwingen
- Bewegungsart: kräftig und reizen
- Anwendung bei: Oberflächliche Wind-Kälte und Wind-Hitze
- Beispiel:
 - ①. Wind verteilen
 - Yizhichan Tui-Schieben und Na-Zusammendrücken und Ziehen: Fengchi-GB20 und Fengfu-DU16
 - ②. Oberfläche auflösen
 - An-Drücken und Na-Zusammendrücken und -ziehen: Hegu-LI4 und Waiguan-SI5
 - ③. Hitze auflösen
 - Yizhichan Tui-Schieben, An-Drücken und Rou-Kneten: Dazhui-DU14
 - ④. Wind auflösen und Lunge verbessern
 - Yizhichan Tui-Schieben, An-Drücken und Rou-Kneten: Fengmen-BL12 und Feishu-BL13
 - ⑤. Qi-Schalter öffnen
 - Na-Zusammendrücken und -ziehen und An-Drücken: Jianjing-GB21

6. He-Harmonisieren

- Zheng Dong Lei Shou Fa - Schütteln und Zittern

- Mo Ca Lei Shou Fa - Reiben
- Bewegungsart: regelmäßig, sanft und langsam
- Anwendung bei: Krankheit zwischen Oberfläche und Innerem
- Beispiel:
 - ①. Qi und Blut harmonisieren
 - Gun-Rollen, Yizhichan Tui-Schieben, An-Drücken, Rou-Kneten, Cuo-Reiben in entgegengesetzter Richtung: Gliedmaßen und Rücken
 - Na-Zusammendrücken und -ziehen: Jianjing-GB21
 - ②. Milz und Magen harmonisieren, Leber-Qi fließen lassen
 - Yizhichan Tui-Schieben, Mo-Reiben, Rou-Kneten und Cuo-Reiben in entgegengesetzter Richtung: Zhangmen-LR13 und Qimen-RN6, Shangwan-RN13 und Zhongwan-RN12, Ganshu-BL18, Weishu-BL21 und Pishu-BL20

7. San - Verteilen

- Bai Dong Lei Shou Fa - Schwingen
- Mo Ca Lei Shou Fa - Reiben
- Bewegungsart: leicht, schnell und sanft
- Anwendung bei: Ansammlung und Stau in inneren Organen, im Magen oder im Unterbauch, Blockaden des Qi und des Blutes
- Beispiel:
 - ①. Furunkel
 - Yizhichan Tui-Schieben
 - ②. Druck und Fülle
 - Yizhichan Tui-Schieben und Mo-Reiben
 - ③. Stau und Sammlung
 - Yizhichan Tui-Schieben, Mo-Reiben, Rou-Kneten und Cuo-Reiben in entgegengesetzter Richtung

8. Qing - Klären

- Bai Dong Lei Shou Fa - Schwingen
- Bewegungsart: kräftig und sanft miteinander ergänzen
- Anwendung bei: Hitze und Wärme
- Beispiel:
 - ①. Fülle-Hitze-Qi
 - Leicht Tui-Schieben: Dumai (von Dazhui-DU14 bis Ende Wirbelsäule)
 - ②. Leere Hitze des Qi und des Blutes

- Ca-Streichen: Lenden
- ③. Fülle-Hitze des Blutes
 - Kräftig Tui-Schieben: Dumai (von Dazhui-DU14 bis Ende der Wirbelsäule)
- ④. Oberfläche Fülle-Hitze
 - Leicht Tui-Schieben: Blasen-Meridian von unten nach oben
- ⑤. Oberfläche Leer-Hitze
 - Leicht Tui-Schieben: Blasen-Meridian von oben nach unten