

Christian Kronmüller



Tuina

Chinesische Massage und Manualtherapie



Grundlagen und Bewegungsapparat

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Christian Kronmüller

Einführung

Die Grundtechniken des Tuina

Vorbereitungen zur Behandlung

Das Tuina-Behandlungsprinzip im Sinne der TCM

Kurze Anleitung für die Tuina-Therapie

Erwünschte Reaktionen, mögliche
Begleiterscheinungen

Kontraindikationen

Wellness für den gesamten Körper - 4 Seiten Massage

Der Beginn: Schulter, Kopf und Nacken

Körpervorderseite

Seitenlage

Bauchlage

Harmonisierung

Tuina in der Therapie

Der Bewegungsapparat

Die Charakteristik der häufigen Gelenk-Bi-Syndrome

Den Körper aufrichten

Der Vorfuß und das Sprunggelenk

Die Achillessehne und die Wade

Das Kniegelenk

Vier „goldene“ Übungen für das Kniegelenk

Das dicke Knie

Der Oberschenkel

Die Hüfte und das Becken

Beckenrichtigstellung

Das Iliosakralgelenk

Die Wirbelsäule

LWS: Therapieprinzip Rotation

BWS: Therapieprinzip Aushängen

Die Halswirbelsäule (HWS)

Vorsichtiges Aufdehnen der Muskulatur und
Mobilisation der HWS

Die Schulter

Schulter-Nacken-Behandlung

Der Ellbogen und der Unterarm

Das Handgelenk und die Finger

**Wichtige Akupunktur- bzw. Akupressurpunkte für
die Tuina-Therapie**

Hinweise

Alle Informationen und Übungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen niedergeschrieben und erklärt. Dennoch übernimmt der Autor keine Verantwortung und keine Haftung, wenn durch das Ausüben und Anwenden der im Buch gezeigten Übungen Schäden entstehen. Das Buch ist kein Ersatz für eine medizinische Ausbildung oder Tuina Unterricht, der von gut ausgebildeten Lehrkräften abgehalten wird, sondern lediglich als Ergänzung zu sehen. Sollten durch die Übungen Unwohlsein und Schmerzen auftreten, sind sie sofort zu beenden und ggf. ein Arzt oder Therapeut aufzusuchen.

Die Ausübung von Heilkunde, zu der viele der im Buch gezeigten Übungen gehören, ist in Deutschland nur bestimmten Berufsgruppen (z.B. Ärzten, Heilpraktikern) vorbehalten.

Vorwort

Während sich bei uns im Westen die chinesische Medizin oftmals auf die Akupunktur reduziert, finden sich im Ursprungsland China eine Reihe hocheffektiver Therapiemethoden, die teilweise einen viel höheren Stellenwert in der Chinesischen Medizin innehalten als die Therapie mit der Nadel.

Die chinesischen Massage- und Manualtherapien fasst man unter dem Begriff Tuina zusammen und diese wurden unter anderem schon im Klassiker des gelben Kaisers zur inneren Medizin erwähnt. Das erste vollumfassende Buch der chinesischen Medizin, was etwa 200 vor Christus geschrieben wurde.

Für mich als Therapeut, der hauptsächlich in der alternativen Sportmedizin und Kinderheilkunde tätig ist, stellen die Tuina-Techniken ein wichtiges Werkzeug dar.



Mit den Massage- und Manualtechniken kann ich fühlen und testen, Kontakt zu meinem Patienten aufzubauen, diagnostizieren und letztendlich einfach und schnell, sowie für den Patienten wohltuend und nachvollziehbar therapieren.

Das vorliegende Buch stellt eine Einführung in die Theorie und Hintergründe zu Tuina sowie eine Begleitbuch zu meinen Tuina-Kursen dar. Dem Leser muss aber von Anfang an klar sein, dass sich Tuina nicht durch das Lesen von Büchern oder Betrachten von Lehrfilmen, sondern nur unter Aufsicht und unter Supervision eines erfahrenen Tuina-Therapeuten durch praktisches Üben erlernen lässt.

Insofern widme ich das Buch meinen Lehrern in China, allen voran der Familie Liu, die mich in China aufgenommen und für meine Ausbildung gesorgt hat, sowie den vielen Interessenten, die meine Kurse besuchen. Sie alle sorgen dafür, dass diese Therapie in Deutschland weitergetragen wird und viele Patienten von der positiven Wirkung der chinesischen Tuina-Therapie profitieren können.

Neu-Ulm, März 2020 Christian Kronmüller

Christian Kronmüller

Der Autor des Buches, Christian Kronmüller, wurde 1980 in Ulm geboren. Nach seinem Abitur bereiste er regelmäßig die Volksrepublik China um dort in Beijing, Shanghai, Hongkong, Xi'an und vor allem in Shaolin die Traditionelle Chinesische Medizin, aber auch Kung Fu und Qi Gong zu lernen.

Im Jahr 2001 eröffnete er seine eigene Kung Fu & Qi Gong Schule, die er seit 2006 hauptberuflich führt. Seit 2008 ist er Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin und therapiert mit seinem in China erworbenen Wissen in eigener Praxis vor allem sportmedizinische und orthopädische Patienten, sowie Schmerzpatienten und Kinder.

Er ist Autor mehrerer Fachbücher zum Thema Kung Fu, Qi Gong und Traditionelle Chinesische Medizin und ist als Dozent für diese Wissensgebiete sowohl in Deutschland als auch im Ausland (USA, China, Marokko, Italien, England usw.) unterwegs.

Bis heute bereist er weiterhin fast jährlich die Volksrepublik China, um seine Freunde und Lehrer zu besuchen und sich weiter zu bilden. Dabei ist es ihm ein wichtiges Anliegen, das traditionelle Wissen, wie es beispielsweise in Klöstern weitergegeben wird, zu lernen, zu verstehen und für die Nachwelt zu erhalten.



Einführung

In China sind für die Massage- und Manualtechniken mehrere Begriffe im Umlauf. Die wohl bekanntesten chinesischen Begriffe sind „tuina“ und „anmo“, wobei sich der Begriff „tuina“ zusammensetzt aus „tui“ was „schieben“ bedeutet und „na“ was übersetzt wird mit „greifen, halten, kontrollieren“. Die Bezeichnung „anmo“ besteht ebenfalls aus zwei Begriffen: „An“ bedeutet in diesem Zusammenhang „etwas pressen“ und „mo“ bedeutet in diesem Fall „reiben“.



„Tui“



„Na“

In China wird „anmo“ eher mit (Wellness-)Massage gleichgesetzt, während „tuina“ neben der Massage auch alle weiteren manuellen Techniken wie Chiropraktik, funktionelle Übungen zu Kräftigung und Dehnung, sowie Manipulationen der Gewebe, Organe usw. enthält und damit dem medizinischen und therapeutischen Aspekt der Massage entspricht.

Aus der Kampfkunst in die Medizin übernommen wurde der Begriff „dianxue“. Dabei steht „dian“ für „verschließen“ oder „blockieren“ und „xue“ heisst „Blut“ wird in diesem Zusammenhang aber mit „Gefäße“ übersetzt, so dass der Begriff „dianxue“ frei übersetzt „versiegeln der Gefäße“ bedeutet.

Dieser Begriff beschreibt in der Kampfkunst eine effektive Angriffstechnik, bei der Nerven, Lymph- oder Blutgefäße abgedrückt werden, was zu Schmerz, Bewegungseinschränkung und Kraftverlust führen kann.

Gleichermaßen sind es allerdings auch genau die (Akupunktur-)Punkte, Zonen und Stellen im Körper, die in der Akupressur zur Therapie genutzt werden können, weswegen man den Begriff „dianxue“ auch für die Therapie

von einzelnen Punkten und Zonen im Sinne der Akupressur verwendet.

Im vorliegenden Buch wird ausschließlich der Begriff „tuina“ verwendet, da dieser Begriff auch in China die medizinisch relevanten Massage- und Manualtechniken abdeckt. Außerdem wird dem Begriff „tuina“ in diesem Buch der weibliche grammatikalische Genus zugewiesen, also die „tuina“ in Anbetracht dessen, dass es sich um eine Massage bzw. eine Therapie handelt, und die gängigen deutschen Übersetzungen ebenfalls dem femininen Genus angehören.

Die große Besonderheit der chinesischen Tuina ist das Zusammenspiel von geben und nehmen, also von Therapeut und Patient. Aus einer Tuinabehandlung sollen immer beide Beteiligten ihren Nutzen ziehen.

Zwar gibt der Therapeut dem Patienten die Behandlung, letztendlich ist es aber eine gegenseitige Interaktion und ein Zusammenspiel zwischen Therapeut und Patient, so dass beide Beteiligten positive Impulse für ihren körpereigenen Energiehaushalt und damit ihr persönliches Wohlfühl bekommen.

Beide Beteiligten gehen gestärkt, ausgeglichen, entspannt und mit deutlicher Steigerung des Wohlbefindens aus der Behandlung. Dieses Zusammenspiel ist vergleichbar mit einem Sporttraining, bei dem der Trainer mittrainiert: Er gibt zwar eine Trainingseinheit für seine Sportler, profitiert aber durch das mittrainieren auch selber sportliche von dem Training. Genauso verhält es sich auch in der Tuinatherapie. Der Therapeut gibt die Massage, profitiert aber durch die Bewegungen, Haltungen und Techniken auch selbst von der Therapie, sofern er sich an die später im Buch beschriebenen Regeln für den Therapeuten hält!

Der erste Schritt im Erlernen der Tuina besteht also darin, ein gutes Gefühl und Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln, den Körper intensiv zu spüren und die vielen Signale wahrzunehmen und richtig zu interpretieren, die man ständig von seinem Körper bekommt.

Tuina ist ein Zusammenspiel bzw. die gegenseitige Interaktion zweier Menschen, vergleichbar auch mit der Interaktion bei einem Kampf oder einem Tanz. Wenn ein Beteiligter dem Anderen eine Energie, eine Bewegung oder einen Impuls gibt, bekommt er sofort eine Reaktion darauf zurück. Diese Reaktion wiederum gilt es aufzunehmen, wahrzunehmen, zu verstehen und letztendlich für sich nutzbar zu machen bzw. diese interpretieren und adäquat darauf zu reagieren.

Im Kampf stellt es sich so dar: Das Gegenüber macht einen Angriff. Diesen gilt es schnellstmöglich als Angriff wahrzunehmen, damit die richtige Abwehrbewegung eingeleitet werden kann. Durch die richtige Abwehrbewegung bringt der Verteidiger sich in ökonomischer und kraftsparender Weise in Sicherheit und verhindert, dass der Gegner weitere Angriffe macht. Ähnlich ist es im Tanz: Der Tänzer macht einen Schritt, diesen muss der Partner wahrnehmen, spüren und den Impuls dann als Einstieg in die eigene Tanzbewegung nutzen, so dass eine harmonische Bewegung zwischen beiden Tanzpartnern entsteht.

Genau nach diesem Prinzip, also die Harmonie zwischen zwei Menschen - in diesem Fall Therapeut und Patient - funktioniert auch die Tuina-Therapie.

In einem zweiten Lernabschnitt geht es darum, die einzelnen Tuina-Techniken korrekt anzuwenden und die Intensität, Stärke und Ausführung der Techniken durch

Sammeln von viel praktischer Erfahrung nahezu intuitiv auf den Patienten einzustellen.

Dazu benötigt man als Therapeut viel Übung, jedoch ist gerade dieser Schritt oftmals der Schlüssel zum Therapieerfolg.

Abschließend als dritte und letzte Stufe ist das Erreichen einer völligen Harmonie in der Ausführung der Tuina an sich, sowie zwischen dem Patient und dem Therapeut in allen Ebenen. Erzielt man schon nach wenigen Übungen auf körperlicher (und teilweise auf psychischer) Ebene recht gute Erfolge mit den chinesischen Massage- und Manualtechniken, so benötigt man für die Stimulation bzw. die Einflußnahme auf das körpereigene Energiesystem doch weitaus mehr Erfahrung.

Um die Energetik des Menschen besser zu verstehen, empfiehlt es sich, sich näher mit dem Thema Lebensenergie Qi zu beschäftigen. Das Erspüren und Erfahren dieser Lebensenergie lässt sich am besten über das eigene Training von Qi Gong, Tai Ji Quan oder Kampfkunst (wie z.B. Kung Fu) erlernen. Gerade das Qi Gong ist eigentlich ein unerlässlicher Wegbegleiter für alle Therapeuten der traditionellen chinesischen Medizin, denn man erlernt dabei das Arbeiten an und mit seiner eigenen Lebensenergie und füllt so seine eigenen Energiespeicher immer wieder auf. Dies ist für jeden Therapeut ein Schatz, denn die Beschäftigung mit Patienten, also kranken und verletzten Menschen, kann ganz schön an der eigenen Lebensenergie zehren und daher Körper und Geist belasten.



Christian Kronmüller mit einem seiner Lehrer beim Behandeln von Patienten in der freien Natur nahe dem Shaolinkloster.

Die Grundtechniken der Tuina

Je nach Schule der Tuina gibt es verschiedenste Grundtechniken, die man erlernen kann. Die einzelnen Grundtechniken wiederum werden meist zusammengesetzt, so dass aus diesen Kombinationen dann Behandlungsbausteine werden. So entstehen mehrere hundert Behandlungskombinationen die letztendlich am gesamten Körper eingesetzt werden können.

Das vorliegende Buch beschränkt sich auf die neun wichtigsten Grundtechniken Schieben, Greifen, Pressen, Reiben, Knete, Einrollen, Schütteln, Kreisen und Durchbewegen.

1) Schieben (tui)

Die Technik „schieben“ wird ausgeübt, um Meridiane zu öffnen und zu dehnen, Muskeln und Bänder zu lockern und zu lösen oder lange Faszien beweglich und gangbar zu machen. Geschoben wird mit den Fingerkuppen oder dem Handballen, teilweise aber auch mit dem Fingernagel, dem Unterarm, der gesamten Faust oder nur dem Ellbogen.

2) Greifen (na)

Der Therapeut greift Hautgewebe, Unterhautgewebe und Muskeln zwischen den Fingern. Oftmals zieht man das gegriffene Areal nach oben, bevor man es plötzlich wieder loslässt. Greifen kann man mit einzelnen Fingern (pinzettengriffartig) erfolgen oder unter Einsatz der gesamten Hand.

3) Pressen (an)

Bei der Akupressur arbeitet der Therapeut hauptsächlich mit dem Pressen einzelner Akupunkturpunkte. Meist wird dafür der Daumen oder Zeigefinger verwendet, größere Bereiche können aber auch mal mit dem Handballen, der Faust, dem Unterarm und teilweise mit Ellbogen oder Knie gepresst werden. Die wichtigste Eigenschaft von „pressen“ ist ein konstanter Druck.

4) Reiben (mo)

Auch die Technik „reiben“ kann mit einzelnen Fingern, dem Handballen oder der ganzen Hand durchgeführt werden. Dabei reibt man entlang von Meridianen oder Muskelsträngen oder ganz bewusst quer zum Verlauf derselben. Reibetechniken sind immer kräftig und eher langsam. Sie haben neben der mechanischen Wirkung oftmals auch noch eine Wärmeentwicklung, die man sich zu Nutzen macht. Zum Beispiel reibt man oftmals die Nieren des Patienten warm, um diese zu stärken.

5) Kneten (rou)

Im Gegensatz zum „reiben“ wird beim „kneten“ auf einer Stelle geblieben, d.h. unter Druck werden mit einem Finger, dem Handballen, der Handfläche oder auch dem Ellbogen gleichmäßig knetende oder leicht kreisende Bewegungen ausgeführt. Diese Technik ist im Sinne der Akupressur eine Variation von „pressen“, die oftmals für den Patient besser verträglich ist, da sie bei empfindlichen Stellen weniger schmerzt.

6) Rollen bzw. Einrollen (gun)

Die Technik „rollen“ ist eine Drehung des massierenden Körperteils (z.B. Hand) über das zu behandelnde Areal des

Patienten. Unter „einrollen“ versteht man eine Form von „kneten“, bei der das Gewebe zum Beispiel in die hohle Hand des Therapeuten eingerollt wird.

7) Schütteln und Vibrieren (doufa)

Der Therapeut greift die Hand, Finger oder den Fuß des Patienten und schüttelt mit hoher Frequenz aber nur kleiner Amplitude meist kräftig aber kontrolliert, um Gelenkblockaden zu lösen und die Muskulatur durch die Bewegung weich zu machen.

Man kennt das Prinzip aus dem Sportunterricht: Nach anstrengenden Übungen wird der Körper gerne ausgeschüttelt, damit er wieder zur Entspannung zurückfindet.

8) Kreisen und Rotieren (yao)

„Rotieren“ bzw. „kreisen“ öffnet die Gelenke, indem man einen Gelenkpartner fixiert und den darin verankerten anderen Gelenkpartner kreist oder rotiert. Neben der Öffnung des Gelenkes ändern sich durch diese Technik auch die Druckverhältnisse in der Gelenkkapsel und die Produktion von Gelenkflüssigkeit wird angeregt.

9) Bewegen (yun)

Unter der Technik bewegen versteht man zwei Therapieprinzipien. Zum einen das Öffnen von Gelenken, die sich nicht „kreisen“ lassen (z.B. Scharniergelenke) und zum anderen das Bewegen von äußerem Gewebe über anderen Strukturen (z.B. sanft die Bauchhaut von Kindern über den Bauchmuskeln und Organen durchbewegen).

Kombiniert man nun einzelne Grundtechniken miteinander, so entstehen die schon erwähnten Behandlungsbausteine.

So können Stellen am Körper zunächst gepresst werden (an) und dann unter Druck geschoben werden (tui). Ein Körperteil kann gegriffen und gezogen werden (na), bevor er dann letztendlich durchbewegt wird (yun). Ein Behandlungsbaustein ist zum Beispiel auch der Wechsel zwischen kneten (rou) und schütteln (doufa). Man sieht, hier entstehen völlig neue, individuell anpassbare und damit hoch effektive Behandlungsmöglichkeiten.

Vorbereitungen zur Behandlung

Eine Behandlung mit Tuina-Massage ist einfach und schnell gemacht. Sie benötigt daher auch keine große Vorbereitung. Man kann die Behandlungsvorbereitung in einem Satz erklären: Wohlbefinden durch optimale Lagerung und Erhalt der Körpertemperatur des Patienten.

Bevor der Patient sich auf den Behandlungsplatz begibt, sollte er Blase und Darm entleeren. Gut wäre es auch, nicht mit einem zu großen Hungergefühl in die Behandlung zu gehen. Eine angemessene Körperhygiene ist vorausgesetzt. Ist der Patient frisch geduscht, sind die Hautporen gereinigt und offen und können somit unter Umständen auch Schlackestoffe abgeben. Dies wiederum setzt voraus, dass auf übermäßige Verwendung von Make-Up, fettende Körperlotions, Parfüm usw. verzichtet wird, was die Haut und ihre Strukturen zu sehr verändert.

Als Therapeut gelten natürlich die gleichen hygienischen Grundvoraussetzungen. Zudem sollten die Fingernägel kurz geschnitten sein, die Hände gepflegt und vor und nach jeder