

4.2.1 Allgemeine Techniken

Tui Fa – Schieben

Tui Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



► Abb. 4.2 Tui Fa.

Technik: Der Daumen, Finger, Handwurzeln, Handflächen oder die Faust werden auf der Haut schiebend, gradlinig oberflächlich oder in der Tiefe nach oben, unten, seitlich auseinander laufend oder spiralförmig bewegt (► Abb. 4.2).

- Bewegung mit gleichmäßiger Kraft ausführen
- den anatomischen Gegebenheiten folgen (wie ein Hobel)
- immer in eine Richtung schieben

Wirkung: Entspannung der Muskulatur, Leitbahnen wärmend und durchgängig machend, Qi- und Xue-Zirkulation anregend, Stasen lösend, klärt Shen (Geist), harmonisiert die Mitte

Diese Technik wird kräftig im Bereich der Extremitäten ausgeführt. In Bereich des Abdomens wird sanft gearbeitet.

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, Dysmenorrhö, gastrointestinale Dysfunktion, muskuläre Verspannungen, Bi-Syndrome, Insomnie

Absolute Kontraindikationen: keine

Fen Tui Fa – Auseinanderschieben – Teilen mit den Daumen

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.



► Abb. 4.3 Fen Tui Fa – Stirn.

Technik: Beide Daumen liegen parallel in der Stirnmitte auf und schieben gleichzeitig nach temporal (► Abb. 4.3).

Körperareal: Stirn

Wirkung: harmonisierend und Shen beruhigend

Fen Tui Fa – Auseinanderschieben mit zwei Händen

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.



► Abb. 4.4 Fen Tui Fa – Thorax.

Technik: Beide Hände liegen parallel auf dem Körperareal auf und schieben gleichzeitig nach lateral (► Abb. 4.4).

Körperareal: Rücken, Thorax, Abdomen, Rücken

Wirkung: Entspannung der Muskulatur, Leitbahnen wärmend und durchgängig machend, Qi- und Xue-Zirkulation anregend

Xie Tui Fa – Überkreuztes Auseinanderschieben

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.



► Abb. 4.5 Xie Tui Fa.

Technik: Hände werden überkreuzt auf das Körperareal aufgelegt und schieben gleichzeitig nach lateral (► Abb. 4.5).

Körperareale: Thorax, Abdomen

Wirkung: Entspannung der Muskulatur, Leitbahnen wärmend und durchgängig machend, Qi- und Xue-Zirkulation anregend

He Tui Fa – Zusammenschieben

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.



► Abb. 4.6 He Tui Fa.

Technik: Beide Hände oder Finger liegen parallel auf dem Körperareal auf und schieben gleichzeitig nach medial (► Abb. 4.6).

- Die Daumen des Therapeuten liegen medial und lateral auf dem Handgelenk auf.
- Fingerbeeren zeigen zueinander.
- Die Daumen schieben sich zusammen.

Körperareale: Rücken, Thorax, Abdomen, Handgelenke

Wirkung: Entspannung der Muskulatur, Leitbahnen wärmend und durchgängig machend, Qi- und Xue-Zirkulation anregend

Yi Zhi Tui Fa – Geradeschieben mit einem Finger

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.



► Abb. 4.7 Yi Zhi Tui Fa.

Technik: Zeigefinger liegt auf dem Körperareal auf und schiebt gerade in eine Richtung (► Abb. 4.7).

Körperareal: Gesicht, Hals

Wirkung: Entspannung der Muskulatur, Leitbahnen wärmend und durchgängig machend, Qi- und Xue-Zirkulation anregend

Yin-Yang-Streichung am Unterschenkel

Ist eine Untertechnik von Tui Fa.



► **Abb. 4.8** Yin-Yang-Streichung am Unterschenkel.

Technik (► Abb. 4.8):

- Die Hände liegen lateral und medial am Unterschenkel des Patienten.
- Linker Unterschenkel: linke Hand liegt in der Höhe der medialen Malleole.
- Rechte Hand in der Höhe Gb 34. Die linke Hand schiebt rhythmisch nach proximal über das Knie.
- Die rechte Hand nach distal bis zum Fuß. Beide Hände lösen und in die Ausgangsposition zurücklegen.
- Wiederholung: 36-mal

Körperareal: Unterschenkel

Wirkung: energetisierend, harmonisierend, wärmend

Allgemeine Indikationen: Kälte-Erkrankungen, Erschöpfungszustände

Absolute Kontraindikationen: keine

An Fa – Drücken, Pressen

An Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



► **Abb. 4.9** An Fa.



► **Abb. 4.10** An Fa.

Technik: Es wird mit dem Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Handballen, mit der flachen Hand oder dem Ellenbogen flächig oder punktuell Druck auf bestimmte Körperstellen, Akupunkturpunkte oder Ashi-Punkte ausgeübt (► Abb. 4.9, ► Abb. 4.10).

- anfangs leichter Druck, langsam stärker werdend in die Tiefe gehen
- mit gleichmäßiger Kraft arbeiten, plötzliche Druckänderungen vermeiden
- kurze Entspannung durch Kneten oder kreisendes Reiben
- Wiederholung: Punkt bis zu 3 Minuten drücken
- mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, um die Druckstärke zu regulieren

Körperareale: gesamter Körper, Ashi-Punkte

Wirkung: Entspannung verhärteter Muskeln, Analgesie, Lösen von Qi- und Xue-Blockaden, zirkulationsfördernd, Stärkung der Zang Fu, Beruhigung des Shen

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, Bi-Syndrom, Dysmenorrhö, gastrointestinale Dysfunktion

Absolute Kontraindikationen: keine

! Merke

Diese Technik ist typisch für die weitgehend bekannte Akupressurbehandlung und kann am ganzen Körper zur Aktivierung von Akupunkturpunkten, beispielsweise der Rücken-Shu-Punkte und Leitbahnen angewendet werden.

Diese Technik wird sehr häufig mit der Technik Rou Fa kombiniert: Zhi An Rou Fa – Drücken und Kneten mit den Fingern.

Dian An Fa – Punktuell tiefes Drücken

Ist eine Variation von An Fa.



► Abb. 4.11 Dian Fa.

Technik: Es wird mit der Fingerkuppe von Daumen, Mittelfinger oder der Fingerknöcheln an den ausgewählten Punkten gedrückt (► Abb. 4.11).

- Beim Aufbau des Druckes den Patienten einatmen lassen. Der Patient atmet im eigenen Rhythmus weiter. Beim Lösen des Punktes Patient ausatmen lassen.
- Halten des Punktes bis zu 5 Minuten.

Körperareale: die Rücken-Shu-Punkte, alle Akupunkturpunkte, die nach der anatomischen Lage ein tiefes Drücken zulassen

Wirkung: aktiviert Leitbahnen und Verbindungen, löst Stasen, bewegt Qi und Xue, macht Gelenke beweglicher, reguliert und harmonisiert Zang Fu, wirkt analgetisierend

Indikationen: Zephalgien, Insomnie, Bi-Syndrom, gastrointestinale Dysfunktion, lokale Schmerzen, muskuläre Blockaden

Absolute Kontraindikationen: keine

Ya Fa – Kräftiges, tiefes Pressen

Ist eine Variation von An Fa.



► Abb. 4.12 Ya Fa.

Technik: Es wird mit der Ellenbogenspitze, mit dem Unterarm, dem Knie oder der Ferse kräftig gedrückt (► Abb. 4.12).

- anfangs leichter Druck, langsam stärker werdend in die Tiefe gehen
- mit gleichmäßiger Kraft arbeiten, plötzliche Druckänderungen vermeiden
- Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Körperareale: Gb30, alle großen Muskelareale, Akupunkturpunkte, die in der Tiefe liegen

Wirkung: lindert Schmerzen, aktiviert Leitbahnen und Verbindungen, löst Stasen, bewegt Qi und Xue

Allgemeine Indikationen: muskuläre Verspannung, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: keine

Qia Fa – mit dem Fingernagel drücken – „Fingernadeln“ (Zhi Zhen Fa)

Ist eine Variation von An Fa.



► **Abb. 4.13** Qia Fa.

In dieser speziellen Variation von An Fa wird statt mit der Fingerbeere mit der Kuppe oder mit dem Nagel tief gedrückt.

Technik (► **Abb. 4.13**):

- punktuell Drücken auf einem Punkt
- Qie Qia – schneidendes Tiefdrücken entlang einer Linie, an den Extremitäten von distal nach proximal

Wirkung: Der Patient verspürt bei richtiger Ausführung das De-Qi-Gefühl. Die Blutzirkulation wird angeregt, Muskeln entspannen sich, Shen wird erfrischt.

Allgemeine Indikationen: muskuläre Verspannung, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: Neigung zu Hämatombildung

Na Fa – Greifen, Heben

Na Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



► **Abb. 4.14** Na Fa – Bauchlage.

Technik: Die Fingerbeeren des Daumens und Zeigefingers (Zangengriff) oder mehrere Finger greifen eine Hautwulst und das darunter liegende Muskelgewebe und ziehen es leicht vom Körper weg. Anschließend wird der Muskel wieder abgesetzt, nicht fallen gelassen (► **Abb. 4.14**).

- erst mit wenig Kraft arbeiten, stetig stärker werdend
- rhythmisch stetig arbeiten
- im Wechsel lösen und zugreifen
- mehrere Wiederholungen
- nach dieser Technik den Behandlungsbereich sanft austreichen
- Die Technik kann ein- oder beidhändig ausgeführt werden.

Körperareale: alle Körperbereiche

Wirkung: Erwärmen und Lösen der Muskulatur, schmerzlindernd, Qi- und Xue-Zirkulation anregend, Wind-Kälte austreibend, Leitbahnen öffnend, analgetisierend

Allgemeine Indikationen: Kälteerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, Schwindel, Verletzungen der Sehnen, gastrointestinale Dysfunktion, Schmerz

Absolute Kontraindikationen: keine

! Merke

Diese Technik wird meist mit der Technik Nie Fa kombiniert.

Na Fa am Abdomen



► **Abb. 4.15** Na Fa – Rückenlage.

Technik (► Abb. 4.15):

- Hände liegen parallel auf der Medianlinie unterhalb des Xyphoids
- Hände greifen und heben eine Bauchfalte
- Bauchfalte absetzen
- nach abdominal durcharbeiten

Wirkung: harmonisierend, die Verdauung anregend

Absolute Kontraindikationen: keine

Nie Fa – Kneifen

Nie Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



► **Abb. 4.16** Nie Fa.



► **Abb. 4.17** Nie Fa.

Technik (► Abb. 4.16, ► Abb. 4.17):

- Haut und Unterhaut werden bei dieser Technik mit allen Fingern oder mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammengedrückt, gleich anschließend oder nach einigen Sekunden wird der Griff gelöst.
- Die Technik soll keine Schmerzen auslösen.
- Am Rücken wird mit allen Fingern eine Hautrolle gegriffen, die Haut wird abgehoben und der Griff wieder gelöst, die nächste Hautrolle wird gegriffen. Von kranial nach kaudal durcharbeiten. „Haut abziehen“. (► Abb. 4.14)

Körperareale: Schulter-Nacken-Bereich, Rücken, Extremitäten

Wirkung: Verspannung von Muskeln und Sehnen lösen, Harmonisieren, Leitbahnen und Luo-Gefäße durchgängig machen

! Merke

Diese Technik wird häufig in Kombination mit der Technik Na Fa angewandt, stärkeres Greifen und gleichzeitiges Kneifen.

Mo Fa – kreisendes Reiben oder Streichen

Mo Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



► Abb. 4.18 Mo Fa.

Technik: Mit einer Handfläche oder beiden Handflächen, den Daumen, zwei, drei oder vier Fingern wird eine klein- oder großflächig kreisende Bewegung ausgeführt, wobei es zu einer kreisenden Verschiebung der Ober- zur Unterhaut bis maximal zur Muskulatur kommt (► Abb. 4.18).

- bis zu 120 kreisende Bewegungen pro Minute
- mit moderatem Druck, die Haut sollte nicht stark verschoben werden
- ruhig und gleichmäßig in einer Linie kreisend streichen
- Im Abdominalbereich wird die Technik 36-mal im Uhrzeigersinn wiederholt angewandt.

Körperareale: Diese Technik wird hauptsächlich im Kopfbereich, im Thorax- und Abdominalbereich und an den Extremitäten eingesetzt.

Wirkung: Qi- und Xue-Zirkulation in der Oberfläche anregend, durchblutungsfördernd, entspannend, beruhigend, schmerzlindernd, wärmend, Nahrungsstagnation lösend

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, harmonisiert den Abdominalbereich bei Diarrhö oder Obstipation, Dysmenorrhö, Infertilität, Stress

Absolute Kontraindikationen: keine

Tai Chi Mo Fa – kreisendes Streichen

Ist eine Variation von Mo Fa.



► Abb. 4.19 Tai Chi Mo Fa.

Diese Technik wird im Bereich des Bauchnabels angewandt (► Abb. 4.19).

Lagerung des Patienten: Patient liegt in Rückenlage

Technik:

- Der Therapeut steht mit Blickrichtung Abdomen.
- Die Hände des Therapeuten werden übereinander auf den Bauchnabel gelegt und im Uhrzeigersinn auf dem Bauchnabel bleibend sanft kreisend bewegt.

Wirkung: Harmonisieren, Wärmen und Stärken des Abdominalbereichs

Allgemeine Indikationen: Beschwerden im Abdominalbereich

Absolute Kontraindikationen: nach Operationen oder Eingriffen am Abdomen

Yin Yang Mo Fa – Yin-Yang-Zeichen auf dem Bauch streichen

Ist eine Variation von Mo Fa.



► Abb. 4.20 Yin Yang Mo Fa.

Lagerung des Patienten: Patient liegt in Rückenlage

Technik (► Abb. 4.20):

- Der Therapeut steht auf der rechten Seite des Patienten mit Blick auf das Abdomen.
- Die Hände liegen etwas versetzt neben dem Bauchnabel auf. Der Bauchnabel bildet den Mittelpunkt, die linke Hand liegt etwas unterhalb Richtung Hüftknochen, die rechte Hand Richtung Rippenbogen.
- Die Hände werden nun zeitgleich kreisend im Uhrzeigersinn bewegt und streichen imaginär das Yin-Yang-Zeichen.
- Die Hände setzen nach der ersten Zeichnung ab und gehen in die Ausgangsstellung zurück.
- Die gleiche Bewegung beginnt von vorn.
- Wiederholung: 36-mal
- Die Technik wird sanft, langsam und gleichmäßig ausgeführt.

Wirkung: Harmonisieren, Wärmen und Stärken des Abdominalbereichs.

Allgemeine Indikationen: Beschwerden im Abdominalbereich

Absolute Kontraindikationen: nach Operationen am Abdomen

Ca Fa – Kräftiges Reiben

Ist eine Variation von Mo Fa.



► Abb. 4.21 Ca Fa.

Ca Fa ist eine sehr dynamische Technik und wird meist am Ende einer Behandlung ausgeführt. Diese Technik ist auch vor chiropraktischen Manipulationen einsetzbar.

Technik: Mit einer Hand, mit beiden Händen, mit Fingerkuppen, Thenar, Hypothenar, Handwurzel oder Faust intensiv hin- und zurückreiben. Die Hand sollte immer Hautkontakt behalten. Die Kraft wird im Gegensatz zu Tui in zwei Hauptrichtungen wirksam (► Abb. 4.21).

- kräftig, großflächig mit einer Hand in einer Linie die Haut des Patienten reiben
- kräftig mit beiden Händen in die entgegengesetzte Richtung reiben

Körperareale: gesamter Rücken, Kreuzbein, Brustkorb, Bauch, Extremitäten

Wirkung: Die Technik wärmt die Leitbahnen, tonisiert das Nieren-Yang, bewegt Xue und Qi, löst Qi-Stagnationen, reguliert den Qi-Fluss, aktiviert die Blutzirkulation, vertreibt Wind-Kälte und Wind-Nässe, vertreibt Kälte-Schmerzen, hyperämisierend

Allgemeine Indikationen: Schmerzen im Bewegungsapparat

Absolute Kontraindikationen: Empfindlichkeit der Haut

Praxistipp

Zum Schutz der Haut ist es bei dieser Technik sinnvoll, ein Massageöl, Sesamöl oder Kräuteröl zu verwenden (Kap. 10.1.2). Vorsicht bei stark behaarten Patienten!

Ma Fa – Wischen



► Abb. 4.22 Ma Fa.

Diese Technik wird speziell im Kopf-, Nacken- und Gesichtsbereich angewandt (► Abb. 4.22).

Technik: mit einer oder beiden Fingerbeeren Daumen, Fingerbeeren aller Finger

- gleichmäßig nach oben und unten und/oder nach rechts und links wischen.
- Das Wischen erfolgt leicht, aber nicht zu sanft, und oberflächlich auf der Haut.

Körperareale: Gesicht, Kopf, Nacken

Wirkung: beruhigt Shen, klärt die Stirn, löst Stagnation, Verbesserung der Sehkraft

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, Rhinitis, Sinusitis, Insomnie, Schwindel

Praxistipp

Bei sehr trockener Haut sollte Puder verwendet werden.

Rou Fa – Kneten

Rou Fa ist eine der Basistechniken in der Tuina.



► Abb. 4.23 Rou Fa.

Kneten: stationäres Zirkulieren/Friktionieren mit den Fingern, Handballen (Thenar oder Hypothenar), Handfläche, ulnarer Unterarm oder Ellenbogen auf Akupunkturpunkten oder Körperarealen (Muskelgewebe) (► Abb. 4.20)

Technik (► Abb. 4.23):

- Das Kneten entsteht durch eine Kreis- und Pendelbewegung, die mit mehr oder weniger deutlichem Druck kombiniert wird.
- Die Bewegung erfolgt sehr schnell, 120–130-mal/Minute.
- Hand, Finger oder Ellenbogen bleiben immer an der gleichen Stelle.
- Kneten mit den Fingern, Behandlung von Akupunkturpunkten
- Kneten mit dem Handballen, Handfläche – Behandlung von Lumbal- und Glutealregion, Oberschenkel
- Kneten mit dem Ellenbogen – tiefer liegende Körperschichten

Körperareale: Rou Fa wird am ganzen Körper angewandt.

Wirkung: öffnet die Leitbahnen, Qi-Blockaden werden gelöst, Muskeln und Sehnen werden gelockert, Schmerzlinderung, Behandlung von Schwellungen, Qi und Xue bewegend

Allgemeine Indikationen: alle Arten von Schmerz, Dysmenorrhö, gastrointestinale Dysfunktion, Schwindel, Stress

Absolute Kontraindikationen: keine

Bo Yun – Kneten mit dem Unterarm



► Abb. 4.24 Bo Yun.

Kneten: stationäres Zirkulieren/Friktionieren mit dem Unterarm (Bauch des M. flexor ulnaris)

Technik (► Abb. 4.24):

- rhythmische Flexion und Extension in einer Bewegung
- Reiben und Kneten gleichzeitig, um größere Flächen zu bearbeiten

Körperareale: alle großen Muskeln am Rücken, Bauch, Glutealregion, Hüfte, untere Extremität

Wirkung: öffnet die Leitbahnen, löst Qi-Blockaden, Muskeln und Sehnen werden gelockert, Schmerzlinderung, Behandlung von Schwellungen, Qi und Xue bewegend

Allgemeine Indikationen: alle Arten von Schmerz, muskuläre Verspannung, Dysmenorrhö, gastrointestinale Dysfunktion, Schwindel, Stress

Yi Zhi Chan – Einfinger-Meditation



► Abb. 4.25 Yi Zhi Chan.



► Abb. 4.26 Yi Zhi Chan.

Technik: Die Technik wird mit dem Daumen ausgeführt. Durch die hohe Bewegungsfrequenz entsteht eine Vibration. Der Finger wird auf den zu behandelnden Punkt aufgesetzt (► Abb. 4.25, ► Abb. 4.26).

- Mit hoher Frequenz 150–180-mal/Minute eine Flexion und Extension des Daumengelenks ausführen.
- Die Schulter bleibt locker.
- Diese Technik kann am gesamten Körper, an einzelnen Punkten und im Verlauf einer Leitbahn ausgeführt werden.

Wirkung: aktiviert die Zirkulation von Qi und Xue, löst Stasen, löst Nahrungsstagnationen im Verdauungstrakt, harmonisiert Wei Qi und Ying Qi

Allgemeine Indikationen: Zephalgien, Schwindel, Dysmenorrhö, gastrointestinale Dysfunktion, Verletzungen