



Tuina-Selbstmassage zur Stärkung des Holz-Elementes

Sollten Sie, besonders im Frühling, an einem oder mehreren der folgenden Symptome leiden, dann ist bei Ihnen der freie Fluss der Energien (Qi) blockiert:

- Spannungskopfschmerzen
- Spannungen unter den Rippenbögen
- Muskuläre Verspannungen
- Verdauungsstörungen
- Sehstörungen
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen

Dem lässt sich mit der chinesischen Tuina-Massage beikommen.

Mit einer Selbstmassage im Sitzen bringen Sie Ihr Qi wieder zum Fließen:

- Aufrecht sitzen, Beine schulterbreit auseinander stellen, Füße haben Kontakt zum Boden
- Hände übereinander in den Nabelbereich legen, sich sammeln
- Handflächen aneinander warm reiben
- Die geschlossenen Augenlider von der Nase aus in Richtung Schläfe ausstreichen
- 3x die Augenbrauen ab der nasalen Seite mit Daumen und Zeigefinger greifen, nach vorne ziehen und die ganze Augenbraue durcharbeiten
- 3x die Augenbrauen ausstreichen
- Nasaless Ende der Augenbraue mit dem Daumen 30x drücken und kneten (Bl 2)
- Drittes Auge (Punkt zwischen den Augenbrauen = Yin Tang) mit dem Mittelfinger 30x kreisend massieren
- Die Schläfen mit Mittel- und Ringfinger 30x kreisend massieren (Tai Yang)
- Den Punkt neben den Nasenflügeln mit dem Zeigefinger kreisend drücken (Di 20)
- Die Mundwinkel ca. 30x kreisend mit dem Mittelfinger massieren
- Die Region hinter den Ohren 30x mit dem Mittelfinger auf und ab streichen



- Den ganzen Kopf mit den Fingerspitzen 3x „waschen“ („Trockenwäsche“). Finger spreizen, von vorne nach hinten über die Kopfhaut, Haare kämmen.
- Nackenmuskulatur mit der Hand 12x kneten
- Höchster Punkt Mitte der Schulter (Gb 21) 12x greifen – Die linke Seite mit der rechten Hand und die rechte Seite mit der linken Hand.
- Arme mit lockerer Faust 3x klopfen, beginnend außen von der Handfläche bis hinauf zum Oberarm. Dann auch vom Oberarm innen hinunter zur Handinnenfläche.
- Brust 12x klopfen
- Vom Brustbein bis zum Schambein mit der flachen Faust 12x schieben
- Gespreizte Hände rechts und links auf die Rippen legen, Rippenzwischenräume 6x nach hinten ausstreichen
- Bauch massieren, Hände übereinander legen, erst um den Bauchnabel reiben, dann den ganzen Bauch kreisend reiben, 36x im Uhrzeigersinn und 36x gegen den Uhrzeigersinn.
- Beine ab der Hüfte von oben nach unten zum Fuß klopfen und vom Fuß über den Innenknöchel die Innenseite des Beines abklopfen
- Fuß massieren, erst links, dann rechts. Zwischenraum zwischen dem ersten und zweiten Zeh (Le 3) kneten, drücken und reiben bis ein Wärmegefühl entsteht
- Kreuzbein mit beiden Händen kräftig reiben bis sich ein starkes Wärmegefühl einstellt

ChiMed Augsburg | Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin
Hermanstr. 1 | 86150 Augsburg
Tel.: 0821 – 45 50 305 | Fax: 0821 – 45 50 304
info@chimed-augsburg.de | www.chimed-augsburg.de