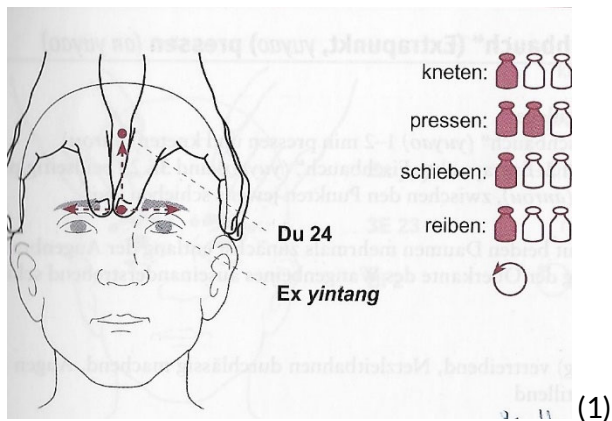


## Tuina-Selbstmassage, Akupressur und Qigong in Zeiten von COVID-19

### Tuina-Behandlung bzw. Selbstbehandlung nach Dr. Han Chaling aus dem Tuina Leitfaden.

Zur Vorbeugung und Behandlung aufgrund von außen induzierter Wind-Hitze (*calor venti*)

- Die „Siegelhalle“ ausstreichen

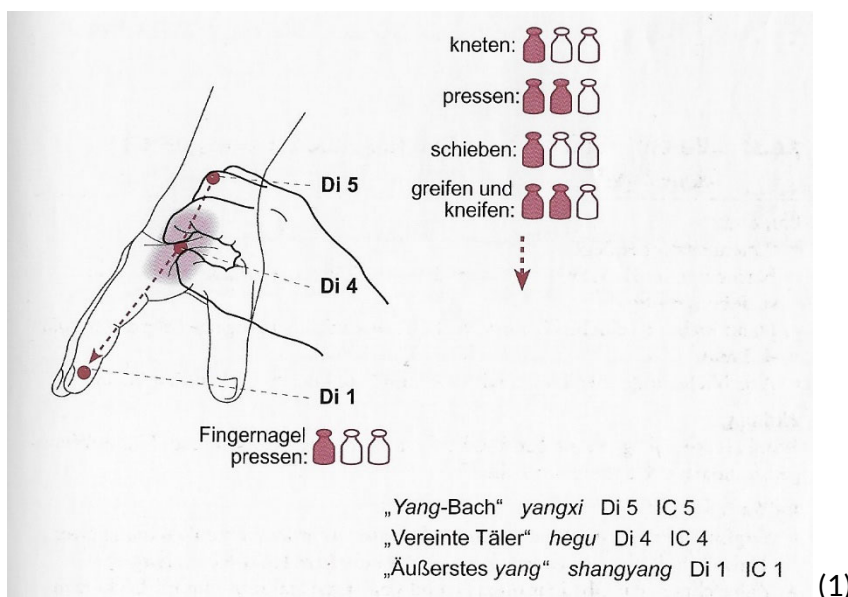


**Wirkung:** Wind-Hitze vertreibend, konstellierende Kraft (*shen*) beruhigend

Von Extrapunkt „Siegelhalle“ (*yintang*) abwechselnd nach beiden Seiten reiben (*rou*), 1-2 Minuten.

Ex 1 ausleitend (gegen den Uhrzeigersinn) pressen und kneten (*anrou*), dann schieben (*tui*) zu Rg 24 (Vorhalle der konstellierenden Kraft, *shenting*) diesen erneut ausleitend pressen und kneten (*anrou*). 4-6 mal wiederholen.

- „Vereinte Täler“ greifen und kneifen (*nanie hegu*)



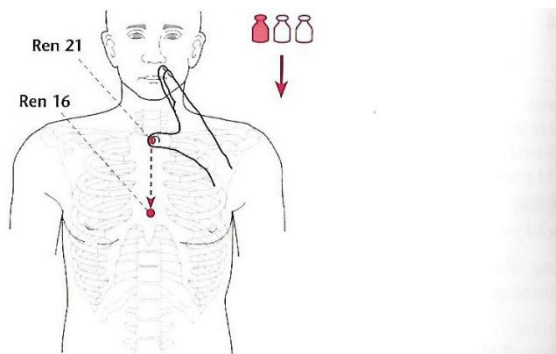
**Wirkung:** Wind austreibend, Oberfläche öffnend, Sinnesöffnungen freimachend, Schmerzen stillend bei Wind-Kälte und Wind-Hitze-Erkrankungen

Von IC 5 zu IC 4 pressen und kneten (*anrou*), dazwischen kreisend schieben (*routui*), dann zu IC 1 schieben (*routui*), diesen mit dem Fingernagel pressen (*qia*).

Das ganze 4-6 Mal wiederholen.

Anschließend IC 4 2-3 Minuten lang greifen und kneifen.

- „Auf dem Brustbein pressen“



„Das Visierrohr“ *xuanji* Ren 21 Rs 21  
„Mittlere Vorhalle“ *zhongting* Ren 16 卍 (1)

**Wirkung:** Qi regulierend, Kontraventionen beendend

Nacheinander Rs 21 und Rs 16 pressen und stützend (im Uhrzeigersinn) kneten (*anrou*), dazwischen schieben (*tui*).

4-6 Mal

(1) H. Rintelen, *Velbert aus: Han, Leitfaden Tunia*, 3. Auflage 2013 © Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München



## Qigongübungen nach Frau Liu Yafei

### „Die Brust erleichtern und das Qi zum Fließen bringen“

Die übereinander gelegten Hände im Brustbereich entlang der vorderen Mittellinie bis zum Unterbauch hinabstreichen. Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, beim Einatmen die Hände anheben auf Punkt „tiantu“ (Rs 22) setzen und beim Ausatmen mit etwas Kraft von dort bis zum Unterbauch und Schambein schieben.

### Die Brust öffnen und den Rücken weiten

Die Arme im Ellbogen anwinkeln (ca 90°-Winkel) und mit den Ellbogen und Hohlfäusten vor der Mittellinie des Körpers zusammenführen.

Bei der Einatmung die gebeugten Arme zu beiden Seiten des Körpers öffnen. (90° Winkel in Ellbogen und Schultergelenk). Am Ende stehen die Ellbogen neben den Schultern, die Hohlfäuste neben dem Kopf, die Öffnung der Hohlfäuste zeigen nach vorne.

Dadurch wird die Brust geweitet und der Bereich des „Vorhof der Brust“ (tanzhong) Rs 17 positiv stimuliert.

Beim Ausatmen die Arme in den Schultergelenken nach vorne schließen, so dass sich die Schulterblattregion weitet. Die Unterarme vorne schließen, den Kopf leicht senken, die Kleinfingerseiten der Fäuste aneinanderlegen.

Dadurch werden die Schultern vorne geschlossen, der Rücken geweitet.

Die gesamte Übung mit dem Öffnen und Schließen der Schultern führt zu einer Anregung und Verbesserung der Qi- und Xue-Zirkulation. 9, 12 oder 18 mal das Öffnen und Schließen wiederholen.

Nach Liu Yafei wird so Beklemmungen und Kurzatmigkeit entgegengewirkt. Ansammlungen von trübem, krankem Qi werden ausgeleitet.

„Eine wirksame Übung um das Alte auszustoßen und das Neue aufzunehmen.“ (Liu Yafei, Innen Nährendes Qigong – Nei Yang Gong, Urban und Fischer, S. 110/111)

## Übungen aus dem Buch „Tuina zur Behandlung und Selbstbehandlung“ von Fan Chaoyang, Diana Wagner und Agnes Fatrai

### 6.4.2 Den Brustbereich pressen und kneten (*an rou xiongbu*)

<b>Ausgangsstellung</b>	Der Patient sitzt oder liegt auf dem Rücken.
<b>Ausführung</b>	Mit der Linienseite des Zeigefingers einer Hand am Zwischenraum der Rippe unter dem Schlüsselbein von innen nach außen entlangfahren. Dabei mit angemessener Kraft pressen ( <i>an</i> ) und kneten ( <i>rou</i> ).
<b>Behandlungsdauer</b>	Bis es zieht und spannt, etwa dreimal jeden Zwischenrippenraum behandeln.

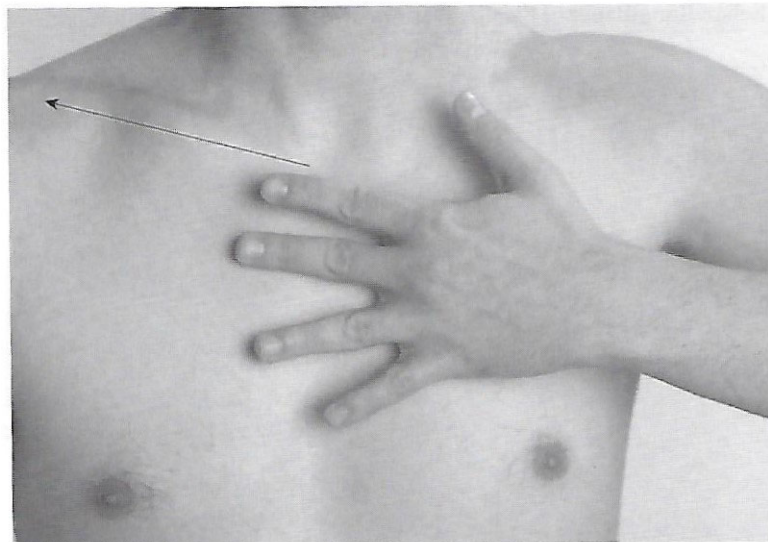


Abb. 6.4.2 Den Brustbereich pressen und kneten

#### Wirkungen:

- Macht die Haupt- und Netzleitbahnen (*cardinales und reticulares, jingmai luomai*) durchgängig
- Macht die Brust frei
- Macht das Qi durchgängig

#### Indikationen:

- Husten
- Keuchatmung
- Schmerzen im Brustbereich
- Druckgefühle in der Brust
- Asthma bronchiale
- Allergisches Asthma

### 6.4.3 Die Brust klatschen (*pai xiong*)

<b>Ausgangsstellung</b>	Der Patient sitzt.
<b>Ausführung</b>	Die fünf Finger aneinanderführen und leicht beugen, so dass ein Hohlraum entsteht. Mit der Hand mit geringer Kraftaufwendung auf den Brustbereich klatschen ( <i>pai</i> ). Dabei von oben nach unten vorgehen und die Luft nicht anhalten.
<b>Behandlungsdauer</b>	Etwas 20-mal klatschen ( <i>pai</i> ).



Abb. 6.4.3a und b Die Brust klatschen

**Wirkungen:**

- Macht die Brust frei
- Bewegt das Qi

**Indikationen:**

- Husten
- Keuchatmung
- Druckgefühle in der Brust
- Schmerzen in der Brust
- Prämenstruelles Syndrom
- Multiple Sklerose
- Schluckauf

Zusammengestellt von Sabine Zeitler mit besten Wünschen für die Gesundheit aller SMS-Mitglieder