

# 推拿

Tuī Ná-Essenz

---

Bio-Medica-Basel Verlag

# 推拿

M. S. Ching GEBAUER & Nicolas PETIT

---

Bio-Medica-Basel Verlag

Gewisse Therapieformen wirken auf uns vertraut und leicht erlernbar. Die Tuī Ná-Massage erscheint uns Europäern anfangs oft etwas «chinesisch». Auf den zweiten Blick ist sie uns sympathisch und wir sind beeindruckt von ihrer Effizienz. Die Tuī Ná-Massage ist unkompliziert und jederzeit ohne grosse Infrastruktur anwendbar. Gegenüber der eher elitären Akupunktur lebt sie von der traditionellen Heilkraft durch Berührung.

Die Bio-Medica Fachschule in Basel hat sich stets für Therapiemethoden interessiert, die sich entwickeln und Bestand haben. Wir versuchen den alten taoistischen Erfahrungsschatz zu würdigen, erlauben uns aber auch neue, zeitgemässe Interpretationen des traditionellen Wissens.

Mit dem Erscheinen des Tuī Ná-Buches haben wir uns einen kleinen Traum erfüllt und unterstreichen gerne unsere Innovationskraft und unsere Freude an manuellen asiatischen Therapieformen. Obwohl wir uns in diesem Fachbuch der Standardisierung der Tuī Ná-Griffe annehmen, ist es nur ein kleiner Beitrag zum vielfältigen Tuī Ná-Kosmos.

Das Buch «Tuī Ná-Essenz» wäre nie zustande gekommen ohne die Initiative von Nicolas Petit, Ching Gebauer, Francesca Unternährer und Roger Leuenberger. Ihnen danke ich von Herzen.



Seit über 2000 Jahren beschäftigt sich die Chinesische Medizin mit der Gesunderhaltung des Menschen und der Heilung von Krankheiten. Ein wichtiger Bereich dieser Erfahrungsmedizin ist die manuelle Therapie, Tuī Ná genannt. Sie umfasst verschiedene therapeutische Massage-Techniken sowie die Gelenkmobilisationen. Es werden dabei zahlreiche bewährte Grifftechniken angewendet, die sowohl bei äusseren wie auch bei inneren TCM-Disharmonien therapeutisch wirksam sind. Je nach Lokalisation und Symptomatik hat jeder einzelne Tuī Ná-Griff seine spezifische Funktion.

Besonders in der heutigen Zeit, die durch mangelnden Körperkontakt, wenig Bewegung und viel Anspannung gekennzeichnet ist, hat die Tuī Ná-Massage ein grosses Heilungspotenzial.

Zum ersten Mal werden in diesem fundierten Buch die 35 wichtigsten Tuī Ná-Griffe bildhaft dargestellt und detailliert auf Deutsch beschrieben.

Ich freue mich, dass die Bio-Medica Fachschule Basel diese Arbeit veröffentlicht und somit das aussergewöhnliche Buch «Tuī Ná-Essenz» in der ersten Auflage erscheinen kann.

Ich wünsche allen Tuī Ná-Sympathisanten viel Freude beim Lesen, Lernen und Anwenden!

Für meinen Tuī Ná-Unterricht an der Bio-Medica Fachschule in Basel wünsche ich mir schon lange ein Nachschlagewerk, in dem die Essenz der Tuī Ná-Griffe in klarer und strukturierter Form dargestellt sind. Sogar in China gab es bisher kein TCM-Lehrbuch, das die überlieferten Griffe übersichtlich, systematisch und grafisch ansprechend veranschaulicht. Dieses neue Tuī Ná-Buch orientiert sich an den Bedürfnissen unserer Studierenden und den Richtlinien der Schweizerischen Berufsorganisation-TCM (SBO-TCM).

In Anlehnung an das offizielle Lehrbuch «Yi Zong Jin Jian» aus der Qing Dynastie werden acht Grundmethoden im Zusammenhang mit der Traumatologie dargestellt: MŌ, JIE, DUÀN, TI, ÀN, MÓ, TŪI, NÁ. Dabei handelt es sich bei MŌ vorwiegend um Diagnostik durch Betasten, Berühren und Fühlen. JIE, DUÀN und TI betreffen vor allem die Knochenheilung und die letzten vier ÀN, MÓ, TŪI, NÁ handeln von Grifftypen und Manipulationen der TCM Tuī Ná-Therapie. Häufig werden die letztgenannten einfach übersetzt als Pressur/Druck «ÀN», kreisende Massage «MÓ», Schieben «TŪI» und Greifen «NÁ».

Mit dem Erscheinen dieses wertvollen TCM-Buches freuen wir uns, einen Beitrag zur weiteren Entfaltung dieser wunderbaren Therapieform zu leisten. Möge dieses Buch sowohl den Studierenden auf dem Weg zur SBO-TCM Prüfung als auch den erfahrenen Tuī Ná-Therapeuten bereichernde Impulse schenken.

# Vorwort

**Herausgeber**

Bio-Medica-Basel Verlag

Schweizergasse 33, 4054 Basel, [www.bio-medica-basel.ch](http://www.bio-medica-basel.ch)

ISBN .....

**Autoren**

M. S. Ching Gebauer & Nicolas Petit

**Fotos**

Markus Dätwyler

**Gestaltung**

Roger Leuenberger

**Druck/Buchbinderei**

Druckerei Dietrich AG, Basel

**© Bio-Medica Basel, 2013**

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

PUNKTUELLE GRIFFE	按	ÀN	Pressen, Drücken	8
	点	DIǎN	Punktuelles Drücken	10
	掐	QIǎ	Spitzes, tiefes Pressen mit dem Fingernagel	12
	一指禅	YĪ ZHǐ CHÁN	Einfingertechnik	14
	啄击	ZHUÓ JĪ	Picken mit (3–5) Fingerspitzen	16
	弹击	TÁN JĪ	Spicken	18
	点击	DIǎN JĪ	Akupressur-Punkt beklopfen	20
LINEARE GRIFFE	推	TUĪ	Schieben	22
	摸捋	MŌ   Lŭ	Ausstreichen   Ordnen	24
	梳	SHŪ	Kämmen	26
	抹	Mǎ   Mŏ	Wischen	28
FLÄCHIGE GRIFFE	摩	MÓ	Kreisend Reiben	30
	揉	RÓU	Friktionieren, Kreiskneten	32
	滚	GŪN	Rollen	34
	拿	NÁ	Greifen	36
	捏	NIĒ	Kneten, Kneifen	38
	捏脊	NIĒ Jǐ	Kneifen und Rollen über die Wirbelsäule	40
	弹筋	TÁN JĪN	Sehnen zupfen	42
	弹拨	TÁN BŌ	Rutschen	44
	搓	CUŌ	Quirlen	46
	擦	Cǎ	Kräftiges hin und her Reiben	48
	振	ZHĒN	Vibriieren	50
	击	JĪ	Klopfen	52
	捶击	CHUÍ JĪ	Hämmern, Klopfen	54
	合掌叩击	HÉ ZHǎNG KÒU JĪ	Klopfen mit den Kleinfingerkanten	56
侧击	CÈ JĪ	Mit den Kleinfingerkanten (alternierend) klopfen	58	
拍击	PĀI JĪ	Klatschen	60	
GELENK-MOBILISATIONEN	摇	YÁO	Rotation	62
	捻	NIǎN	Twisten	64
	扳	BĀN	Gelenk-Mobilisation	66
	拔伸	BÁ SHĒN	Ziehen, Dehnen	68
	屈伸	QŪ SHĒN	Beugen und Strecken	70
	揩	BĒI	Aufladen des ganzen Körpers (Rücken an Rücken)	72
	抖	DǒU	Schütteln	74
	晃	HUÀNG	Schwingen	76
		Anhang		78

# Inhalt

---

**WIE** Mit Daumen oder Fingerkuppe, Handballen, Handfläche, beiden übereinander gelegten Handflächen oder Ellbogen auf einem Akupressurpunkt oder auf einer Körperpartie sanft in die Tiefe drücken.

**WIRKUNG**

- Qi- und Blutzirkulation aktivierend
- Qi- und Blutblockaden lösend

- Schmerzstillend
- Kräftigen von Knochen und Sehnen

**WO**

- Akupressur-, Ashipunkte, Extrapunkte
- Lendengegend, Hüfte

- Bauch, Rücken
- Arme, Beine, Kopf, Gesicht

**ZU BEACHTEN**

- Keine plötzliche Kraftveränderung
- Druck: anfangs leicht, mit der Zeit etwas stärker

**DAUER** 10 Sekunden bis 5 Minuten



**AKUPRESSUR-PUNKTE**

Mit Daumen, Fingerkuppe, Doppeldaumen, um die Muskulatur zu entspannen und die Meridiane durchgängig zu machen.



**LENDENGEGEND**

Mit Handteller, um Qi- und Blutstau zu lösen, Qi- und Blutfluss zu aktivieren.



**BAUCH**

Mit Doppelhandteller, um Qi- und Blutzirkulation zu aktivieren (bei Dysmenorrhoe, Verstopfung...).



**ARME**

Mit Handballen, um Knochen und Sehnen zu kräftigen und Schmerzen zu lindern.





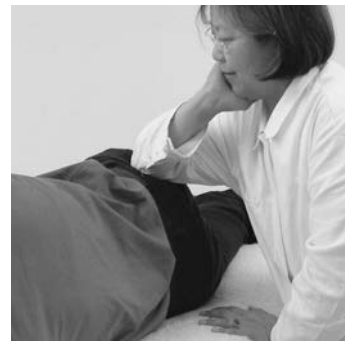
# 按

## ÀN

Pressen, Drücken

**GESÄSS** Mit Ellbogen, um Qi- und Blutstau zu lösen, Schmerzen zu lindern, verhärtete Muskeln zu entspannen (stärkste Form von ÀN).

**GESÄSS** Spezielle Form: YĀ: wird flächig ausgeübt, um kräftige Muskeln zu entspannen.





**WIE** Daumen, 2–3 oder 4 Finger, Handwurzel, Handfläche, Faust oder Ellbogen auf der Haut langsam und mit gleichmäßigem Druck, meist nur in eine Richtung, vorwärts schieben (vom Therapeuten weg).

**WIRKUNG**

- Qi- und Blutzirkulation aktivierend
- Qi- und Blutblockaden lösend
- Bänder, Sehnen, Gelenke und Spasmen lösend und mobilisierend

**WO**

- Auf allen Meridianen, am ganzen Körper
- Mit dem Ellbogen: nur am Rücken, Gesäss, evtl. Oberschenkel

**ZU BEACHTEN** Blockaden spüren und lösen

**FREQUENZ**

- 50 – 160 x/Minute
- 200 – 240 x/Minute auf kurzer Distanz (Daumen zu den 4 anderen Fingern schieben)



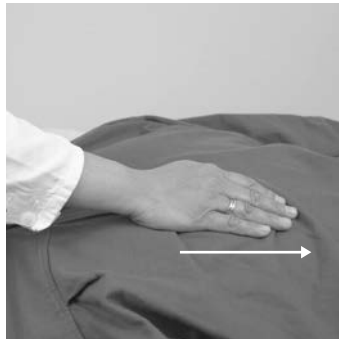
**MERIDIAN**

Um Blockaden zu lösen.



**SHU - PUNKTE**

Mit den 4 Fingern zum Tonisieren.



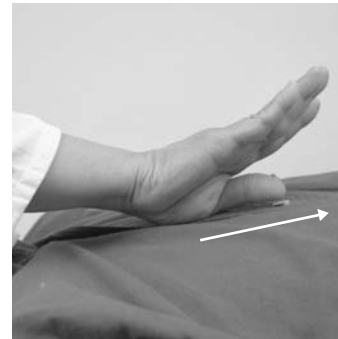
**OBERSCHENKEL**

Auf dem Blasen-Meridian mit dem Ellbogen, um Qi-Stau zu lösen.



**ZHÍ - TUÌ**

**Gerades Schieben**  
Parallel zur Körpermittellinie: Beispiel am Brustbein, um Gegenläufiges-Qi zu beruhigen.



**FÈN - TUÌ**

**Auseinander Schieben**  
Beispiel an der Stirn, um Shen zu beruhigen. Oder auf dem Rücken von der WS weg, um Qi- und Blutblockaden zu lösen.





# 推

## TUĪ

Schieben

### JĪ-TUĪ (HĒ-TUĪ)

#### Zusammenpressendes Schieben

Bei leichten Schmerzen, um die Oberfläche zu öffnen, bei Narben. (< 10 x hintereinander)

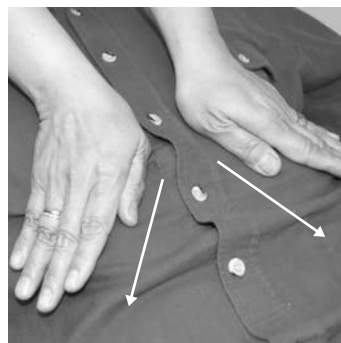
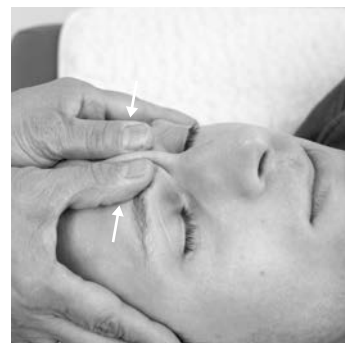
### XIÉ-TUĪ

#### Diagonales Schieben

Diagonal zur Körpermittelinie: Beispiel auf Brustrippen bei Leber-Qi-Stau.

### FĒN-TUĪ

Mit gekreuzten bzw. entgegengesetzten Handwurzeln auf der LWS, um die LWS zu dehnen und die intervertebralen Diskusräume zu dehnen. Kraftgebung stärker als ohne Kreuzung der Hände. Manchmal mit «Huàng» kombiniert.



## LEXIKON-AUSZUG

PIN YIN  
CHINESISCH  
DEUTSCH

Pin Yin	Chinesisch (vereinfacht)	Aussprache	Übersetzung
Yī	一	Yii	1
Èr	二	Rr	2
Sān	三	San	3
Sì	四	Se	4
Wǔ	五	Uo	5
Liù	六	Liu	6
Qī	七	Tschi	7
Bā	八	Ba	8
Jiǔ	九	Djiu	9
Shí	十	Sche	10
Bǔ	补	Bu	Tonisieren
Chán	禅	Tschän	Zen Meditation
Chuí	捶	Tschui	Hämmern
Cuō	搓	Tsuo	Hin und her Reiben
Fǎ	法	Fa	Methode
Fēn	分	Fen	Trennen
Hé	合	Hö	Zusammen
Jī	挤	Dji	Zusammenführen
Píng	平	Ping	Gleichmässig
Qū	屈	Tshü	Beugen
Xiè	泻	Schie	Sedieren
Zhǎng	掌	Dschang	Handfläche
Zhǐ	指	Dsche	Finger
Zōng	综	Dsong	Vereinen
Zhuó	啄	Dschuo	Picken (wie mit Vogelschnabel)