



Tuina Anmo (manuelle Therapie)

Ganzkörper Anwendungen bei Muskelkater, Beine & Knie, Hüfte und Rückenbeschwerden

Tuina (offizielle Bezeichnung Tuina-Anmo) ist eine der fünf Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bezeichnet eine komplexe manuelle Therapieform. Nicht alle aber viele der Handgriffe kennt man aus den klassischen, tiefen Bindegewebs und Sportmassagen. Auch osteopathische und chiropraktische Techniken werden genutzt.

Der Unterschied zu den anderen manuellen Therapien ist:

Einbindung der Diagnose aus der Theorie der Chinesischen Medizin.
Traditionellen Handtechniken (ca. 80 St.) vom sanften Streichen bis zum tiefgehenden Rollen mit der Handkante.
Eine große Bandbreite an Ausführungsmöglichkeiten von sanft (bei chronisch / psychosomatischen Beschwerden bis dynamisch und fest bei Sportverletzungen)
Integration der Tuina mit den anderen Modalitäten wie Akupunktur, Gua Sha und Moxibustion.

In einer Tuina Behandlung werden angewandt:

Massagetechniken (vergleichbar mit der klassischen westlichen Massage)
Mobilisationstechniken
Chiropraktische Griffe (in sanfterer Ausführung)
Bindegewebsstechniken
Osteopathische Manipulationstechniken
Akupressur- und Triggerpunkttechniken

Insbesondere für folgende Menschen mit berufsbedingten Belastungen hat sich die Kombination aus Tuina und Akupunktur als erfolgreich gezeigt:

Beine & Knie (für Tänzer, Sportler, Verkäufer, Briefkuriere, Taxifahrer, Krankenhauspersonal)
Hüftbeschwerden (auch bei künstliche Gelenken, sowie vor und nach Hüftoperationen)
Schulterbehandlungen (Friseure, Handwerker, Kassierer)
Rücken und Nacken-Beschwerden - bei allen sitzenden Berufen