

TUINA – ANMO

die traditionelle chinesische Massage

Der Name TUINA – ANMO setzt sich aus den Namen der vier häufig angewandten Grifftechniken zusammen, nämlich TUI –schieben, NA – greifen, AN – drücken und MO – reiben.

Die TUINA Massage ist eine selbständige manuelle Reiztherapie. Sie ist eine der fünf Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Zustand des Kunden wird über Puls- und Tastanalyse, sowie Befragung festgestellt. Die Ganzkörper- oder auch Teilkörpermassage wird ohne Öl durchgeführt. Die Anwendung der verschiedenen Grifftechniken und Akupunkturpunkte ist dadurch sehr punktuell, tiefgehend und rasch wirksam.

Je nach Auswahl der Grifftechniken, der Dauer der Anwendung, der Intensität und des Tempos der angewandten Griffe wird eine bestimmte Information an den Körper gegeben. Muskeln, Sehnen, Gelenke und Organe werden günstig beeinflusst.

Unter Miteinbeziehung der Akupunkturpunkte und des Meridiansystems wirkt TUINA ganzheitlich auf körperlicher und psychischer Ebene.

Ziel:

- **Verspannungen** lösen – Muskeln, Sehnen entlasten und stärken
- mehr **Beweglichkeit** – Gelenksblockaden lösen und für verbesserte Versorgung sorgen
- **Durchblutung** verbessern – Sauerstoffversorgung in Muskeln, Sehnen, Knochen, Organen erhöhen
- **Aktivierung** der eigenen Körperenergien – Müdigkeit, Trägheit, Lustlosigkeit – Immunsystem stärken
- Verbesserung der eigenen **Körperwahrnehmung** (SHEN)– Schmerz besser lokalisieren können, bzw. unbestimmtes Unwohlsein greifbar machen
- **Harmonisierung** der 5 Elemente – Anpassung an Klima (Winterdepression, Frühjahrsmüdigkeit, .. Jet lag)

Ablauf:

- der Zustand des Kunden wird durch Puls- und Tastanalyse, sowie über ein ausführliches Gespräch festgestellt.
- ein Ziel wird formuliert
- es wird ein individueller Behandlungsablauf festgelegt
- die Massagegriffe und Aktivierung der Akupunkturpunkte, sowie eventueller Einsatz von Schröpfgläsern oder Moxa wird auf der nackten Haut ohne Öl angewendet.
- Pulskontrolle und Nachbesprechung