

## **TuiNa**

TuiNa ist ein uraltes Heilverfahren der Traditionellen chinesischen Medizin, so wie die Akupunktur und die Kräuterheilkunde. Der Name TuiNa stammt aus dem Chinesischen und spielt auf die handfeste Technik an: tui bedeutet «stossen», und na bedeutet «ziehen». Mit TuiNa werden in China Krankheiten behandelt, für die man im Westen einen Chiropraktiker, Physiotherapeuten oder Sporttherapeuten benötigt. Es ist wirksamer als all diese Verfahren, weil es nicht nur Muskeln und Gelenke behandelt, sondern auf einer tieferen Ebene auch das Fließen der Lebensenergie fördert. Diese Kraft heisst Qi. Sie durchringt das ganze Universum und ist die Energie aller lebenden Wesen. Qi fliesst in Meridianen durch den Körper und versorgt sämtliche Organe und Gewebe, aber auch den Geist mit Energie.

TuiNa übt Druck auf die Meridiane und auf bestimmte Punkte aus, um für ein ungehindertes Fließen des Qi durch den Körper zu sorgen. Die Verteilung des Qi im Körper hat einen grossen Einfluss auf unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Nach der chinesischen Medizin werden alle Krankheiten durch ungleichmässig verteiltes oder blockiertes Qi verursacht. Wenn das Qi ausgewogen ist, fühlen wir uns entspannt, selbstsicher, dynamisch und froh. Wir sind nicht steif, haben keine Schmerzen und sprühen vor Energie.

### **Was beeinflusst den Qi-Fluss?**

Viele körperliche und seelische Faktoren hemmen das Qi auf dem Weg durch den Körper. Es gibt zwei Gruppen: Überreibungen und Mangelzustände. Zur ersten Kategorie gehören Stress, zu viel Arbeit zu viel Essen, zur zweiten Kategorie gehören falsche Ernährung, Bewegungsmangel und zu wenig Schlaf.

TuiNa wirkt ganzheitlich und harmonisiert den Qi-Fluss im Körper, in der Seele und im Geist.

TuiNa ist für alle Menschen ob gross oder klein anwendbar.