

Yang Sheng-Tuina-Techniken zur Selbstpflege

Christiane Tetling

Yang Sheng, „Die Kunst des langen Lebens“, in der Übersetzung aus dem Chinesischen kann der Begriff „Yang Sheng“ mit „nähren, was geboren wird“ oder „das Leben ernähren“ interpretiert werden. In der langen Geschichte Chinas haben sich die verschiedensten Formen der „Lebenspflege oder Gesundheitspflege“ entwickelt. Viele Philosophen, Literaten und Mediziner haben sich mit diesen Themen auseinandergesetzt, die alle Bereiche des menschlichen Lebens betreffen: Ernährung, leben mit den Jahresrhythmen, Arbeit und Ruhe, Bewegung, Schlaf. Yang Sheng beschränkt sich nicht nur auf die Erhaltung der körperlichen Gesundheit, sondern umfasst auch die psychische Gesundheit, die Pflege von Geist und Seele, also ein ganzheitliches Konzept. Die Pflege des Lebens hat in China eine sehr lange Tradition und bedeutet vorrangig, bewusst und achtsam zu leben, seinen individuellen Lebensrhythmus zu erkennen und zu pflegen. Viele wissen, dass die Bezahlung eines Arztes im alten China von der Anzahl der gesunden Menschen in seinem Zuständigkeitsbereich abhing und nicht davon, wie viele

er von einer Krankheit geheilt hatte. Deshalb hat sich die Idee verwurzelt, dass die Chinesische Medizin gerade in den frühen Stadien einer Krankheit oder bevor sie sich manifestiert, einen großen Stellenwert haben sollte. Dies ist die logische Konsequenz des Yang Sheng-Konzepts. Die Lebenspflege bedeutet auch, sich von externen Hilfen weitestgehend unabhängig zu machen, sein individuelles Thema in die eigene Hand zu nehmen und durch tägliche Aktivitäten die Gesundheit zu bewahren und zu fördern. In der TCM hat neben der Ernährung, Qigong und Taichi auch Tuina einen großen Stellenwert.

Die chinesische Massage – *Tuina*, ist eine der ältesten komplexen manuellen Behandlungsmethoden. Der Begriff *Tuina* setzt sich aus dem chinesischen Wort *Tui* (schieben) und *Na* (greifen) zusammen.

Im Vergleich zur westlichen Massage, die sich vor allem auf die Behandlung des Bewegungsapparates konzentriert, beeinflusst *Tuina* den gesamten Organismus, um das gestörte Gleichgewicht von *Yin* und *Yang* wiederherzustellen und den *Qi*-Fluss anzuregen. Die *Tuina* wirkt lokal oder reflektorisch. Eine *Tuina*-Behandlung aktiviert die vitale Energie und das Blut,

entspannt Muskeln und Gelenke, reguliert und mobilisiert Körperfunktionen, lindert oder vertreibt Schmerzen, verbessert die Zirkulation von Blut und Körperflüssigkeiten und hat eine heilende Wirkung auf verletzte Gewebe.

Im Folgenden stelle ich einige *Tuina*-Praxiskonzepte zur Lebenspflege vor.

Tuina – Chinesische Heilmassage zur Lebenspflege

Ein Teil der *Tuina*-Methoden zur Selbstbehandlung lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren. Zum Beispiel im Büro oder als Partnermassage am Abend. Alle hier vorgestellten Abläufe können gleichermaßen von Therapeutinnen und Patienten zur Lebenspflege angewendet werden. Die Selbstmassagen sollten regelmäßig durchgeführt werden, um die eigene Energie zu halten, zu stärken und Erkrankungen vorzubeugen. Man benötigt ca. 20 Minuten pro Tag, um eine Massage durchzuführen. Der Raum sollte gut gelüftet sein, die Kleidung sollte bequem sein. Die Massage kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.



Praxistipp

Üben Sie mit den Patienten und Patientinnen die Abfolgen ein, lokalisieren Sie gemeinsam die Akupunkturpunkte, geben Sie den Hinweis, sich die Massageanleitung vom Partner/Partnerin vorlesen zu lassen oder machen Sie eine Tonaufnahme des Ablaufes, das erleichtert das anfängliche Praktizieren.

Die Selbstmassage

Die Massage wirkt Qi bewegend, stärkend und Blockaden lösend. Der Raum sollte gut gelüftet sein, die Kleidung sollte bequem sein. Die Massage kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und führen Sie die Massage in einem gut gelüfteten Raum durch.

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl
- Lassen Sie die Augen sanft geschlossen
- Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel ab
- Atmen Sie 36 Mal durch die Nase ein und aus.
- Das Ausatmen sollte 3 Mal so lange dauern wie das Einatmen
- Lassen Sie die Gedanken zur Ruhe kommen
- Reiben Sie die Hand-Innenflächen kräftig aneinander, so dass Wärme entsteht
- Streichen Sie mit den flachen Händen 6 Mal durch das Gesicht, als ob Sie es waschen wollen
- Nehmen Sie die Hände vom Gesicht
- Knicken Sie die Zeigefinger an jeder Hand leicht ab. Führen Sie die mittleren Knöchel der Zeigefinger auf beiden Seiten zum inneren Ende der Augenbrauen, drücken Sie diese Stelle (*Zanzhu* Bl 2)

- Dabei die Daumeninnenseiten sanft auf den Wangen ablegen, um die Zeigefinger etwas zu stützen
 - Dann 36 Mal mit den Fingerknöcheln der Zeigefinger vom inneren Ende der Augenbrauen an der Nase bis seitlich der Nasenflügel (*Yingxiang* Di 20) mit sanftem Druck von oben nach unten entlangfahren. Die Daumen-Innenseiten dabei auf den Wangen belassen.
 - Immer wieder neu am inneren Ende der Augenbrauen ansetzen.
 - Nehmen Sie danach die Hände vom Gesicht
 - Drücken Sie mit den Zeigefingerbeeren rechts und links die Stelle neben den Nasenflügeln (*Yingxiang* Di 20) und massieren den Punkt 18 Mal kreisend
 - Die Hände gehen dann Richtung Hinterhaupt und suchen mit dem Daumen den Punkt *Fengchi* Gb 20 (Windteich) in der Vertiefung zwischen den zwei Muskelsträngen kurz über dem Haaransatz.
 - Massieren Sie den Punkt 36 Mal
 - Nehmen Sie danach die Hände wieder vom Hinterkopf
 - Ballen Sie die rechte Hand locker zur Faust
 - Beklopfen Sie den linken Arm außen von oben nach unten und innen von unten nach oben jeweils 6 Mal
 - Beklopfen Sie den rechten Arm außen von oben nach unten und innen von unten nach oben jeweils 6 Mal
- Zum Abschluss:
- Reiben Sie kräftig die Nierengegend bis Kreuzbein mit beiden Händen, bis sich ein deutliches Wärmegefühl einstellt
 - Legen Sie dann Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab
 - Schließen Sie die Augen und ruhen Sie etwas nach
 - Öffnen Sie die Augen, richten Sie den Blick in die Ferne.

Wiederholen Sie die Massage 2–3 Mal pro Woche.

Yang Sheng – Heilsame Berührung

Tuina-Partner-Fußmassage

Behandlungszeit ca.15–20 Min.

Der Partner/Partnerin liegt bequem auf dem Rücken, unter den Knien liegt eine Knierolle oder Decke, der Massierende sitzt bequem am Fußende. Achten Sie auf eine entspannte Sitzhaltung. Stellen Sie sich etwas Massageöl bereit. Ungeröstetes Sesamöl oder Kokosöl eignet sich sehr gut. Sie können dem Öl auch ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen.

- Die Füße mit beiden Händen fassen und Kontakt aufnehmen
- Die Hände lösen
- Mit beiden Händen einen Fuß fassen dann mit den Händen über den Fuß streichen, über die Innen und Außenseite des Unterschenkels streichen 3 Mal wiederholen
- Dann jeden Zeh greifen und vorsichtig leicht kreisen, jeden Zeh einzeln durcharbeiten
- Fußgewölbe vorsichtig dehnen, die Daumen liegen in der Mitte der Fußsohle die anderen Finger umfassen den Fußrücken (stellen Sie sich vor, Sie möchten eine Frucht in der Mitte teilen)
- Verteilen Sie etwas Massage-Öl auf dem Fuß
- Fuß und Fußsohle von oben nach unten massieren
- Fußknöchel innen und außen mit den Daumen kreisend massieren
- Akupressurpunkt Niere 3 halten und pressen
- Den gesamten Fuß ausstreichen
- Fuß ausstreichen, über die Innen und Außenseite des Unterschenkels streichen 3 Mal wiederholen
- Den Fuß an den Fersen halten und leicht ziehen
- Zehen halten und den Fuß leicht nach vorne dehnen
- Fuß ausstreichen

- Akupressurpunkt Niere 1 an beiden Füßen mit dem Daumen halten und 1 Minuten pressen
- Füße zudecken
- Partner nachruhen lassen

Die Fußmassage ist auch bei Kindern sehr beliebt.

Praxistipp: Massageöl selber herstellen

70 g Sheabutter oder
20 ml Sesamöl oder Mandelöl
10 ml Olivenöl
5–10 Tropfen ätherisches Öl
zum Beispiel Lavendel / Zitrone

Die Öle leicht erwärmen, mischen und bei Bedarf das ätherische Öl dazugeben. In einen Tiegel füllen. Wenn Sheabutter genutzt wird, stellen Sie diesen nach dem Schmelzen und der Zugabe der anderen Öle eine Weile in den Kühlschrank und schlagen sie die Masse dann mit einem Rührgerät wie Schlagsahne auf.

Ohrmassage zur Stärkung des Immunsystems

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, beide Füße fest auf dem Boden stellen.
- Bilden Sie mit dem Zeige und Mittelfinger ein V, den Zeigefinger hinter das Ohr, der Mittelfinger liegt vor dem Ohr, reiben Sie die Fläche vor und hinter dem Ohr, bis Wärme entsteht.
- Fassen Sie dann das Ohrläppchen mit Daumen und Zeigefinger, der Daumen liegt hinter dem Ohrläppchen, Zeigefinger vorn und kneten das Ohrläppchen zwischen den beiden Fingern, bis eine wohlige Wärme entsteht.
- Dann greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger, Daumen hinter dem Ohr Zeigefinger in der Ohrkrempe, die äußere Ohrkrempe und massieren dies mit leichtem Druck die ge-

samte Krempe 3–4 Mal wiederholen

- Dann Wechseln Sie zum Tragus, der Knorpel am Eingang des Gehörganges, der Daumen hält den Tragus von innen, der Zeigefinger von außen, kneten Sie auch hier den Bereich bis eine Wärme entsteht.

- Massieren Sie die Ohren täglich, es wirkt Immunsystem stärkend.

Kinder mögen diese Massage, wenn diese von einem Elternteil massiert werden.

Die Qi-Dusche nach Meister Li Zhi-Chang – Die Energiedusche in der Arbeitspause

Vorbereitung: Stehen Sie mit den Füßen schulterbreit parallel, in der Vorstellung tief verwurzelt mit der Erde. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Gewicht ruht auf der Mitte der Fußsohlen.

Der Rumpf ist aufrecht, der untere Rücken wird lang – der Scheitelpunkt zeigt zum Himmel. Das Kinn etwas nach unten und nach hinten führen, so dass Raum in der Halswirbelsäule entsteht. Die Zungenspitze berührt den Gaumen.

Die Augenbrauen entspannen und ein inneres Lächeln entstehen lassen. Der Atem fließt ruhig.

Übung: Breiten Sie die Arme aus, als wollten Sie die ganze Welt und den Himmel umarmen und heben Sie die Arme langsam nach oben bis über den Scheitelpunkt. Dabei denken Sie an etwas, was Ihnen Freude macht, Sie stärkt und erfrischt.

Stellen Sie sich vor, wie dabei die Hände das Licht und die Lebensenergie einfangen. Dann lenken Sie dieses „Qi“ wie einen Lichtstrahl aus Regenbogenfarben in den Scheitelpunkt. Während Ihre Hände langsam vor dem Körper nach unten sinken, stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper Schicht

für Schicht mit frischer Energie angereichert und zugleich gereinigt wird. Alles Verbrauchte und Trübe entweicht. In Ihrer Vorstellung fließt das „alte und verbrauchte“ Qi über Ihre Fußsohlen in die Erde. Beginnen Sie mit der Qi-Dusche erneut - auf eine fließende Bewegung achten. Beliebig oft wiederholen, bis Sie sich frisch und lebendig fühlen.

Abschluss: Bleiben Sie einen Augenblick still stehen und legen Sie dabei die Hände auf das *Dantian* (eine Handbreit unter dem Nabel).

Das richtige Atmen – Atemtraining

Die folgende Übungen soll helfen, die Sauerstoffzufuhr in den Zellen zu erhöhen und dabei blockierte Energien zu lösen und zu entspannen und das Immunsystem zu stärken. Legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden. Sorgen Sie für eine bequeme Unterlage oder praktizieren Sie im Stehen.

- Reiben Sie mit Zeigefinger das Areal rechts und links neben den Nasenflügeln 36 Mal.
- Legen Sie die rechte Hand auf den Bauch, die linke Hand auf den Brustkorb.
- Atmen Sie immer durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Einatmen 4 Sekunden – dreiviertel des Luftvolumens tief in den Bauch atmen. Wölben Sie den Bauch dabei.
- Den Rest des Luftvolumens atmen Sie in den Brustkorb.
- Dann atmen Sie 7 Sekunden die gesamte Luft durch den Mund aus.
- Wiederholen Sie diese Übung am Anfang 5 Mal.
- Steigern Sie dies bis auf 20 Wiederholungen.
- Üben Sie täglich.



Selbstmassage zur Stärkung des Immunsystems

Die Nasenmassage ist eine allgemein vorbeugende Massage zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Die Nase ist das Tor der Atemwege und Lunge, deshalb ist es sinnvoll diesen Bereich besonders zu stärken, dies wirkt sich positiv auf das gesamte Atmungssystem aus und ist z.B. eine Prophylaxe für die Pollenzeit.

Die Massageabfolge: Legen Sie ihre Zeigefinger oder Mittelfinger in den Bereich der Nasenflügel. Dort befindet sich der Punkt Di 20 – Willkommen Duft. Pressen Sie diesen Punkt beidseitig, gleichzeitig 36 Mal. Dann legen Sie die Zeigefinger neben die Nasenflügel und reiben mit den Fingerseiten neben der Nase 18 Mal auf und ab.

Variante: Die Finger beider Hände greifen ineinander, legen Sie dann die Daumenseitenrechts und links neben die Nasenflügel, bewegen Sie die Daumen in der Nasolabialfalte 18 mal sanft auf und ab.

Wirkung: Die Durchblutung wird lokal gefördert, das Immunsystem gestärkt. Wiederholen Sie die mehrmals täglich.

Kurze Auszeiten im Arbeitsalltag

- Für das Üben am Arbeitsplatz eignen sich folgende Gesten (Miniübungen), die den Energiefluss anregen:
- Gesicht, Arme und Beine mit der Handfläche kräftig reiben
- mit den gespreizten Fingern durch die Haare streichen und den Nacken reiben
- die Ohren in alle Richtungen langziehen, austreichen und die Ohrläppchen durchkneten
- die Hände aneinander reiben und die Handinnenflächen entspannt auf die Augen legen
- die Augen in alle Blickrichtungen bewegen und kreisen und die Nah- und Ferneinstellung der Augen

trainieren, indem man Gegenstände in unterschiedlichen Entfernungen abwechselnd fixiert

- die Zunge bewusst gegen den Gaumen drücken und sich für einen Moment auf den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentrieren
- eine bewusste, tiefe Bauchatmung praktizieren und zur Gewohnheit werden lassen

Den Körper abklopfen

Die Hände kraftvoll aneinander reiben, bis eine angenehme Wärme entsteht. Die Schultern und die Oberarme nach unten hin abklopfen. Dann den Thorax abklopfen, anschließend den Rückenbereich und am Ende die Beine. Zeitaufwand: 5 Minuten.

Schon mit einem wenigen Zeitaufwand lassen sich die *Yang Sheng*-Übungen erlernen, eine positive Wirkung ist schnell spürbar.

Christiane Tetling

ist diplomierte *Tuina* und TCM

Therapeutin, seit über 25 Jahren mit eigener TCM Praxis in

Dortmund. Autorin der Bücher „*Tuina* Praxiswissen kompakt“ 2. Auflage Thieme Verlag 2023, „Handbuch der Reflextherapie“ Springer 2004, Mitautorin der „*Yang Sheng* Reihe Patientenratgeber“ Oekomverlag 2019.

Sie ist Dozentin, Referentin im Fachbereich Chinesische Medizin. In der AGTCM.e.V. – Fachverband für Chinesische Medizin ist sie seit vielen Jahren aktives Mitglied und arbeitet in der Kommission zur Qualitätssicherung für die Aus- und Weiterbildung in der chinesischen Medizin. praxis@tetling.de



Literatur

Praxisbuch *Tuina* Christiane Tetling 2. Auflage 2023 Thieme Verlag. *Yang Sheng* Reihe Oekom Verlag