

TUINA

Selbstbehandlung mit
Tuina bei Schlafstörungen



Christiane Tetling



Selbstbehandlung mit Tuina bei Schlafstörungen

Tuina, die chinesische Heilmassage, bietet auch dem Laien eine gute Möglichkeit, über leicht erlernbare Techniken den persönlichen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Durch Massage bestimmter Regionen und durch Akupressur ausgewählter Punkte kann der Qi-Fluss aktiviert werden. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und das Gleichgewicht des Körpers wird wieder hergestellt.

Schlafstörungen

Zu dem Begriff Schlaflosigkeit gehören die Unfähigkeit einzuschlafen, erwachen in der Nacht, erwachen am frühen Morgen und ein leichter, oberflächlicher oder unruhiger Schlaf. **Der Schlafbedarf** unterscheidet sich in den verschiedenen Lebensphasen.

Die Schlafzeiten des Menschen variieren stark, während ein Mensch über 65 Jahre mit ca. sieben Stunden pro Nacht auskommt, benötigt ein Säugling ca. 15 Stunden Schlaf am Tag. In den ersten Lebensmonaten setzt der Körper während des Schlafes Wachstumshormone frei, die essenziell wichtig für die körperliche Entwicklung des Kindes sind.

Wenn die Schlafdauer bei einem Erwachsenen dauerhaft weniger als 5 Stunden beträgt, sprechen wir von Schlafstörungen.

Als häufige Ursache für die Schlafstörung wird in der CM ein Mangel an Qi, Blut und eine Disharmonie zwischen Yin und Yang gesehen.

Wenn zum Beispiel zu viel der Yang Energie des Tages, langes Arbeiten oder spielen am Bildschirm oder zu langes Fernsehen in die Yin Zeit des Schlafes geht, entsteht diese Disharmonie.

Qi ist eine feinstoffliche, nichtmaterielle Substanz und fließt im ganzen Körper. Qi kontrolliert die Bewegungen des Körpers und des Geistes. Das Blut ist der materielle Aspekt des Qi, es hat die Aufgabe, die verschiedenen Gewebe des Körpers zu ernähren. Es wird auch als der Ruheort des Geistes betrachtet, emotionale Faktoren wie z. B. Stress oder seelische Belastungen können den Geist stören.

Die Qualität des Schlafes hängt vom gesunden Zustand des Geistes-Shen ab. Der Geist ist im Herzen verwurzelt, vor allem im Blut und Yin des Herzens. Ist ausreichend Blut vorhanden und das Herz gesund, dann bleibt der Schlaf ungestört, da der Geist dann gut verwurzelt ist.

Qi und Blut müssen gestärkt werden, Yin und Yang in Ausgleich gebracht werden.

Die Symptome einer Schlafstörung sind:

- häufige Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen
- häufiges Erwachen
- Unruhe / Grübeln
- Schlaflosigkeit
- Herzklopfen

Die Ursachen einer Schlafstörung sind:

- Stress
 - Überanstrengung
 - Erschöpfung
 - Sorgen
 - Übermäßige sportliche Aktivität, besonders am Abend
 - Blut-Mangel -Eisenmangel
 - Herzschwäche
 - Störungen des Schlafes durch klimatische Faktoren, der Schlafbereich ist zu kalt oder zu warm
 - reichhaltige Nahrungsaufnahme vor dem Schlafen
 - Genussmittelkonsum vor dem Schlafen
 - Bildschirmarbeit oder Computerspiele am Abend
 - Zu langes Fernsehen
 - Nach Feng Shui steht das Bett am falschen Ort
-
- Schnarchen (der Ausschluss einer Schlafapnoe ist hier dringend erforderlich)

Die Chinesische Medizin legt zugrunde, dass bei Schlafstörungen, ein Mangel oder ein Überschuss eines Elements oder Stoffes vorliegt. Im Falle eines Mangels spricht man auch von einem Leere-Muster, während der Überschuss als Fülle-Muster bezeichnet wird.

Bezogen auf Störungen des Schlafes gibt es in der TCM einige sehr häufige Diagnose-Muster.

Deshalb ist es sinnvoll, bei schweren Formen der Schlafstörung einen TCM Therapeuten aufzusuchen, damit die Störung gezielt nach einer ausführlichen Diagnose erkannt und behandelt werden kann.

Schlafposition

Die CM empfiehlt als optimale Schlafposition das Liegen auf der rechten Seite, der rechte Arm leicht angewinkelt liegt auf dem Kissen in Höhe des Kopfes, der linke Arm liegt auf der linken Körperseite. Durch diese Position kann das Blut frei zirkulieren, die Leber sammelt das Blut, der Geist kommt zur Ruhe und sorgt für einen gesunden Schlafprozess.

Partnermassage zur Entspannung und Harmonisierung des Geistes

Vorbereitung:

- Der Partner / Partnerin steht oder sitzt am Kopfende.
- Hilfsmittel: bei Bedarf wenig Mandelöl Massageöl oder Puder

Behandlung in Rückenlage

- Hände auf die Wangen des Gesichtes auflegen
- Daumen auf die Stirnmitte auflegen und Richtung Schläfen ausstreichen – 10-mal wiederholen immer in der Mitte anfangen.
- mit dem Daumen zur nasalen Seite der Augenbrauen gehen, Brauen ausstreichen
- sanftes kneifen der Augenbrauen von → nasal zur Schläfenseite
- Punkt Yin Tang zwischen den Augenbrauen mit dem Zeigefinger 60 Sekunden mit etwas Öl massieren („liegende 8 schreiben“)
- mit beiden Mittelfingern beidseitig → zur Schläfe wechseln 30 Sekunden sanft massieren
- beiden Mittelfingern – 30 Sekunden die Schläfen sanft kreisend massieren
- Schädeldach leicht klopfen – 24-mal wiederholen
- die Finger spreizen, von → vorne nach hinten über die Kopfhaut die Haare kämmen – 6-mal wiederholen
- Na Fa der Nackenmuskulatur im Zangengriff von → Gb 20 bis zum Prominens – 12-mal wiederholen

Dauer der Behandlung:

20 Minuten, 2-mal pro Woche, bis ein normaler Schlafrhythmus erreicht ist.

Ergänzende Behandlung:

Selbstbehandlung

Für die Pflege des Qi bei Schlafstörungen eignen sich zum Beispiel folgende Miniübungen. Sie sollten es üben, dies kann ein Ritual zum Beruhigen des Geistes vor dem Schlafen sein.

Übung

- Langsam mehrmals durch die Haare streichen und den Nacken reiben
- die Hände aneinander reiben und die Handinnenflächen entspannt auf die Augen legen
- 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
- regelmäßiges Bewegen an der frischen Luft mit Atemübungen

Eine einfache Teerezeptur für den entspannten Schlaf:

Für 140 g Teemischung benötigst du aus der Apotheke:

- 50 g Melissenblätter
- 20 g Hopfenzapfen
- 20 g Baldrianwurzel
- 25 g Lavendelblüten
- 25 g Kamillenblüten

Überbrühe einen Esslöffel der Teemischung mit 200 ml kochendem Wasser und lass den Aufguss etwa 10 Minuten abgedeckt ziehen. Gieße das kondensierte Wasser mit in den Tee, es ist reich an den wirkungsvollen ätherischen Ölen.

Der Tee wird am besten 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen warm getrunken.

oder

3 Esslöffel Weizenkorn in 400 ml Wasser geben, 10 Minuten kochen, den Weizen abseihen und den Sud schluckweise am Abend trinken.

Kräuter-Öl zur Einreibung

Diese Rezeptur kann der Patient jeden Abend als Ritual vor dem Schlafen gehen anwenden:

Basisöl: 50 ml Mandelöl ungeröstet

Ätherische Öle:

Lavendel 5 Tropfen, Neroli 3 Tropfen, Kamille 5 Tropfen,
Melisse 5 Tropfen und 1 Tropfen Vanille in das Basisöl tropfen.

Der Nacken, die Schultern und die Füße werden vor dem Schlafen gehen täglich mit dem Öl eingerieben oder massiert.

Dieses Öl kann auch bei der Partnermassage verwendet werden.

praxis@tetling.de

Literatur

Maciocia Giovanni „Grundlagen in der chinesischen Medizin“ Verlag Urban und Fischer München 2016 3.Auflage

Tetling Christiane „Tuina Praxiswissen kompakt“ Verlag Haug/ Thieme Stuttgart 2015

Tetling Christiane Unterrichtsskripte