

INHALT

Abkürzungen	6
Einführung	7
1 Grundbegriffe der chinesischen Medizin	10
1.1 Yin und Yang	10
1.2 Die fünf Wandlungsphasen	12
1.3 Leitbahnen und Netzgefäße	14
1.4 Qi und Blut	30
1.5 Essenz	31
1.6 Speicher- und Hohlorgane	32
1.7 Die acht Leitkriterien	38
2 Die <i>Tuina</i> -Massage (Allgemeines)	40
2.1 Massagetechniken	42
2.2 Wichtige Punkte für die <i>Tuina</i> -Massage	51
2.3 Massage zum Dehnen, Leiten und Strecken der Leitbahnen und Netzgefäße	72
3 <i>Tuina</i> -Massage im Wettkampfbereich	78
3.1 Allgemeine Lockerungsmassage	78
3.2 <i>Tuina</i> -Massage in der psychologischen Betreuung	83
3.2.1 Die emotionale Lage des Wettkämpfers aus der Sicht der chinesischen Medizin	83
3.3 <i>Tuina</i> -Massage zwischen zwei Wettkämpfen	91
3.4 Regenerationsmassage	92
3.5 Selbstmassage	94
3.6 <i>Tuina</i> -Massage als erste Hilfe bei kleineren Sportverletzungen	102
4 Ernährungstipps aus der chinesischen Diätetik für Wettkampfsportler	120
Literatur	128