

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort der Herausgeber	7
Vorwort	8
I. THEORETISCHER TEIL	
A. ENTWICKLUNG UND BEDEUTUNG DER CHINESISCHEN MASSAGE (TUI-NA)	13
A.1. Die Namensgebung	13
A.2. Die Entstehung und Entwicklung	13
A.3. Erkenntnisse in der Massagebehandlung	14
A.4. Weiteres Schicksal der chinesischen Massage	14
B. WIRKUNGSWEISE DER CHINESISCHEN MASSAGE (TUI-NA)	16
B.1. Grundprinzipien der Massagewirkung	16
B.2. Die Wirkungen der chinesischen Massage nach Gesichtspunkten der modernen westlichen Medizin	20
C. GEISTIGE HALTUNG UND KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNG FÜR DIE CHINESISCHE MASSAGE (TUI-NA)	25
C.1. Geistige Haltung	25
C.2. Übungen in Ruhestellung	26
1. Übung: JING-LI JI-SHENG	27
2. Übung: AN-ZHANG RAO-ZHI	27
3. Übung: ZHANG-ZHANG GUANG-XIONG	28
4. Übung: XIA-ZUN GU-PAN	29
5. Übung: SHANG-ZHANG XIA-CHUI	29
6. Übung: XU-BU GOU-SHOU	30
7. Übung: YOU-SHENG HUI-WANG	31
8. Übung: GONG-BU QIAN-LI	31
C.3. Übungen mit Bewegungen	32
1. Übung: HU-XI SHEN-ZAN	32
2. Übung: DIU-ZHANG ROU-REN	33
3. Übung: PAN-HUAN QU-TI	34
4. Übung: MA-BU XIAN-BI	35
5. Übung: ZUO-BU TUI-JI	36
6. Übung: TIAO-BU CHONG-DING	37
7. Übung: FU-WO QU-ZHANG	38
8. Übung: QI-ZHONG RAO-BI	39
Anhang: Allgemeine Anmerkungen zu den beiden Übungsreihen	40
C.4. Übungen mit Gerätschaft	41
D. GRUNDGRIFFE UND SPEZIELLE MANIPULATIONEN IN DER CHINESISCHEN HEILMASSAGE	43
D.1. Grundgriffe der chinesischen Massage	43
1. TUI-Schieben	44
1.a. TUI-Schieben gerade	44

	Seite
1.b.FEN-TUI-Seitwärtsschieben	45
1.c. JI-Drücken und TUI-Schieben	45
1.d. TUI-Schieben diagonal	45
2. NA-Greifen	46
2.a. Einfaches NA-Greifen	46
2.b. AN-Greifen und TI-Anheben	46
3. AN-Drücken	46
3.a. CHANG-AN-Langdrücken	47
3.b. AN-Drücken beidseitig	48
3.c. ZHANG-AN-Drücken mit dem Handteller	48
3.d. DIAN-AN-Punktdrücken	49
3.e. AN-Drücken und ROU-Friktion	49
4. MO-Reiben	49
4.a. ZHE-MO-Reiben linear	50
4.b. TUAN-MO-Reiben kreisend	50
4.c. SHU-MO-Kämmendreiben	50
4.d. MO-Reiben quer	51
4.e. MO-Reiben diagonal	51
4.f. MO-Reiben beidseitig	51
4.g. SHU-MO-Schnürendreiben	51
4.h. FU-MO-Streichen	52
4.i. MO-Reiben und AN-Drücken	52
5. ROU-Friktion	52
5.a. ROU-Friktion mit den Fingern	53
5.b. ROU-Friktion mit dem Handteller	53
5.c. ROU-Friktion mit der Faust	53
5.d. ROU-Friktion beidseitig	53
6. NIE-Kneten	54
6.a. NIE-Kneten mit den Fingern	54
6.b. NIE-Kneten mit den Händen	54
7. QIA-Tiefdrücken	55
7.a. Einfaches QIA-Tiefdrücken	55
7.b. QIE-QIA-Tiefdrücken schneidend	55
7.c. QIA-Tiefdrücken und ROU-Friktion	56
8. Reiben	56
8.a. CA-Hinundherreiben	56
8.b. CUO-Reiben beidseitig	56
9. YAO-Rotation	57
10. YIN-Dehnen	57
11. Weitere Handgriffe	58
11.a. ZHONG-YA-Kräftigdrücken	58
11.b. ZHONG-ROU-Kräftigfriktion	58
D.2. Chinesische Massage-Manipulationen	59
Kopf-Nacken	59
Rücken	69
Brust und Bauch	84

Obere Extremität	99
Untere Extremität	109
E. KLINISCHE ERKENNTNISSE IN DER CHINESISCHEN HEILMASSAGE	123
E.1. Indikationen und Kontraindikationen	123
E.2. Hinweise für die Massagebehandlung	124
 II. PRAKTISCHER TEIL	
Massagebehandlung der traditionellen chinesischen Medizin	
A. BEHANDLUNGSPRINZIP UND -KONZEPT DER CHINESISCHEN MASSAGE	131
A.1. Behandlungsprinzipien	131
A.2. Grundmethodik der chinesischen Massage	134
A.3. Dosierung der chinesischen Massage	135
A.4. Gleitmittel und Heilkräuterauszüge	137
B. ALLGEMEINERKRANKUNGEN	139
B.1. Kopfschmerzen	139
Kopfschmerzen durch äußere Krankheitsfaktoren	140
Kopfschmerzen durch innere Krankheitsfaktoren	141
Anhang: Klassifizierung der Kopfschmerzen nach dem Schmerzort	143
B.2. Neurasthenisches Syndrom (Neurasthenie)	144
Massagebehandlung bei neurasthenischem Syndrom	145
B.3. Schwindel (Vertigo)	147
Massagebehandlung bei Schwindel	147
C. ERKRANKUNGEN DES RESPIRATIONSTRAKTES	150
C.1. Infekt der oberen Luftwege	151
Massagebehandlung bei Infekt der oberen Luftwege	151
C.2. Asthma bronchiale	152
Massagebehandlung bei Asthma bronchiale	153
D. ERKRANKUNGEN DES HERZ-KREISLAUFSYSTEMS	156
D.1. Hypertonie	157
Massagebehandlung bei Hypertonie	157
D.2. Herz- und koronare Erkrankungen	160
Massagebehandlung bei Herz- und koronaren Erkrankungen	161
E. ERKRANKUNGEN DES VERDAUUNGSSYSTEMS	164
E.1. Magenerkrankungen	165
Massagebehandlung bei Magenerkrankungen	166
E.2. Chronische Diarrhoe	167
Massagebehandlung bei chronischer Diarrhoe	168
E.3. Obstipation	170
Massagebehandlung bei Obstipation	170

F. ERKRANKUNGEN DER LEBER UND DER GALLENBLASE	173
F.1. Chronische Cholezystitis	173
Massagebehandlung bei Cholezystitis	174
G. UROLOGISCHE ERKRANKUNGEN	175
G.1. Harnwegsinfektion	176
Massagebehandlung bei Harnwegsinfektion	176
G.2. Enuresis und Harninkontinenz	177
Massagebehandlung bei Enuresis und Harninkontinenz	178
H. GYNÄKOLOGISCHE ERKRANKUNGEN	180
H.1. Zyklusstörungen	181
H.1.1. Hyper- und Polymenorrhoe	182
Massagebehandlung bei Hyper- und Polymenorrhoe	182
H.1.2. Hypo- und Oligomenorrhoe	183
Massagebehandlung bei Hypo- und Oligomenorrhoe	184
H.1.3. Dysmenorrhoe	185
Massagebehandlung bei Dysmenorrhoe	185
H.1.4. Prämenstruelles Syndrom	186
Massagebehandlung bei prämenstruellem Syndrom	187
H.2. Klimakterische Beschwerden	187
Massagebehandlung bei klimakterischen Beschwerden	188
I. ERKRANKUNGEN DER SINNESORGANE	190
I.1. Augenerkrankungen	190
I.1.1. Konjunktivitis	191
Massagebehandlung bei Konjunktivitis	191
I.2. Erkrankungen der Nase	192
I.2.1. Sinusitis	193
Massagebehandlung bei Sinusitis	193
I.3. Erkrankungen des Ohres	195
I.3.1. Hörstörungen	195
Massagebehandlung bei Hörstörungen	196
J. ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES	198
J.1. Zerrung, Schmerzen und Steife des Nackens	199
Massagebehandlung bei Zerrung, Schmerzen und Steife des Nackens	200
J.2. Zervikalsyndrom	201
Massagebehandlung bei Zervikalsyndrom	201
J.3. Periarthropathia humeroscapularis	204
Massagebehandlung bei Periarthropathia humeroscapularis	204
J.4. Epicondylitis humeri radialis	205
Massagebehandlung bei Tennisellenbogen	205
J.5. Bandscheibenvorfall/Lumbago	206
Massagebehandlung bei Lumbago infolge von Bandscheibenvorfall	207
J.6. Ischialgie	207
Massagebehandlung bei Ischialgie	208

J.7.	Verletzungen des inneren Kniegelenksseitenbandes	209
	Massagebehandlung bei Verletzung des inneren Kniegelenksbandes	209
K.	CHINESISCHE GANZKÖRPER-MASSAGE	210
	Vorgangsweise	210
	Kopfmassage	210
	Obere Extremität	210
	Rücken	211
	Untere Extremität	211
	Brust und Bauch	212
	EINE PSYCHOANALYTISCH-KULTURPSYCHOLOGISCHE BETRACHTUNG ZUR CHINESI- SCHEN MASSAGE (ALFONS REITER)	213
	Literaturverzeichnis	235
	Stichwortverzeichnis	237