

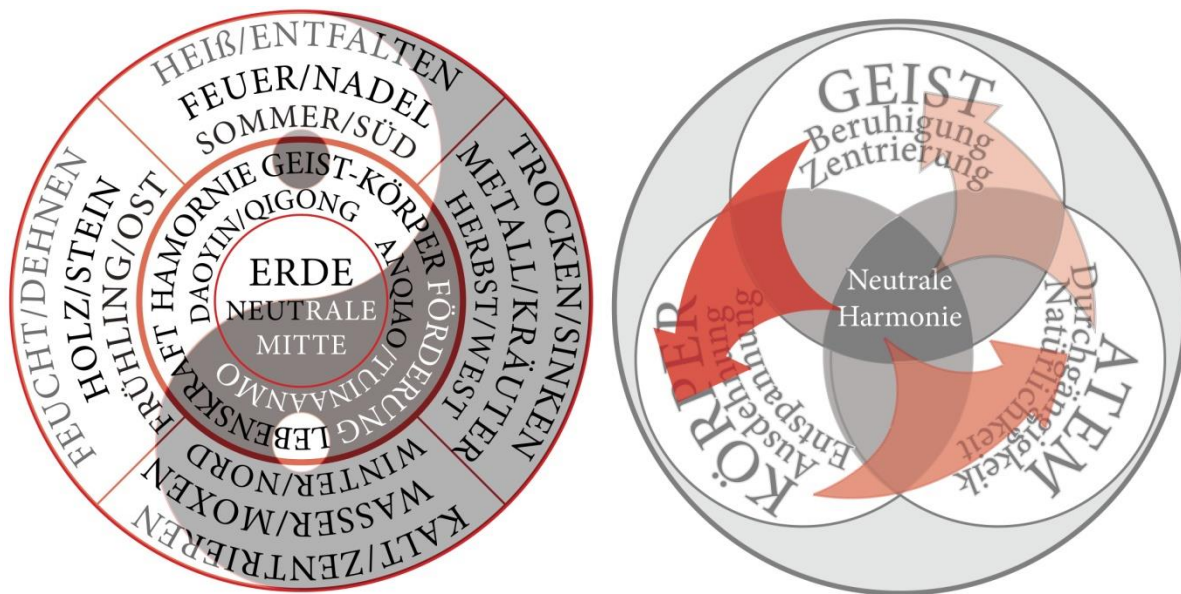
Programm TuiNaAnMo Lehr-Woche

Ausbildungsleiter Prof. H.c. Sui, QingBo, DuHong, Lena

gbs@lebenspflege.de

www.tcm-lebenspflege.at (Bildungszentrum Schwarzenberg am B.)

TuiNaAnMo (AnQiao) ist eine der ältesten manuellen Heilmethode. Gemeinsam mit QiGong (DaoYin) ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Der besondere Wert bzw. Mechanismus zur Heilwirkung TuiNaAnMo ist Förderung/Pflege der Lebenskraft/-energie bzw. Entfaltung und Stärkung des inneren Regulierungssystems des eigenen Körpers.

Außerdem bewirkt TuiNaAnMo das Wohlbefinden und Verbesserung der Lebensqualität.

Schwerpunkt dieser Lehrwoche:

- Die elementaren Kenntnisse sowie bedeutungsvollen Auswirkung der TuiNaAnMo auf dem Rücken bzw. Wirbelsäule zur Gesundheitsförderung sowie wohlbefindenden Heilung.
- Erlernen der elementaren Handtechniken bzw. der entsprechenden Anwendungen auf dem Rücken und Nacken und Schultern

- Erlernen der entsprechenden Meridianpunkte/-verläufe bzw. Zusammenhang von zugeordneten Sinnesorganen/Geweben und Geist/Innere Organe
- Diese Lehrwoche wird ebenso mit dem Konzept für Genesung wie Beseitigung der Spätsynndrome bis zur Wiedergesundung verbindlich integriert, sodass die erlernten Inhalte bzw. Knowhow umgehend im Alltag angewandt werden können.

Anmerkung:

1. Seit mehr als drei Jahren hat das Bildungszentrum die eigenen Beobachtungen und Forschungen zu dem Verlauf bei Corona Erkrankten intensiv vorgenommen und ein Konzept mit einigen überzeugten Maßnahmen sowie Methoden zur Genesung wie Beseitigung der Spätsynndrome durch Stärkung der eigenen Abwehrkraft bzw. Immunkraft entwickelt und verfeinert. Einige davon wie QiGong, TaiJiQuan, TuiNaAnMo/Meridianklopfen sowie Gehmeditation im Wald werden zum Überbegriff DaoYinAnQiao untergeordnet, der ursprünglich schon als ein wichtigster Bestandteil zur Gesundheitsförderung bzw. die Mitte der TCM im Klassischen Buch der TCM 《Gelber Kaiser Inneres Werk》 bezeichnet ist.
2. Die Lehrstunden der Lehrwoche sind übereinstimmend für die Aus-/Fortbildung TuiNaAnMo vom Bildungszentrum

Tagesprogramm:

- 07:30 - 08:30 QiGong (TaiJi QiGong 18 Bewegungen)
- 10:30 - 12:00 TuiNaAnMo und Meditation
- 15:00 - 17:00 TuiNaAnMo

Die Inhalte der Lehrwoche:

- Allgemeine Kenntnisse der traditionellen chinesischen Medizin
 - Elementare philosophische Grundlage der TCM
 - Elementare theoretische Grundlage der TCM
 - Meridian-Lehre sowie entsprechende Punkte
 - Innere-Organ-Lehre
 - Ursache der Krankheiten
 - Elementare Kenntnisse der Diagnose nach der TCM
- Die erlernten Handtechniken der TuiNaAnMo und Meridianklopfen
 - Mit der Daumenspitze punktierendes, kreisendes, schwingendes Reiben (一指禪 YiZhiChan)
 - Flächiges kreisend schwingendes Reiben (揉法 RouFa)
 - Rollendes schwingendes Reiben (滾法 GunFa)
 - Knetende Handtechniken (拿法 NaFa)
 - Schiebende Handtechniken (推法 TuiFa)
 - Kreisendes und Lineares Streichen (摩擦 MoCaFa)

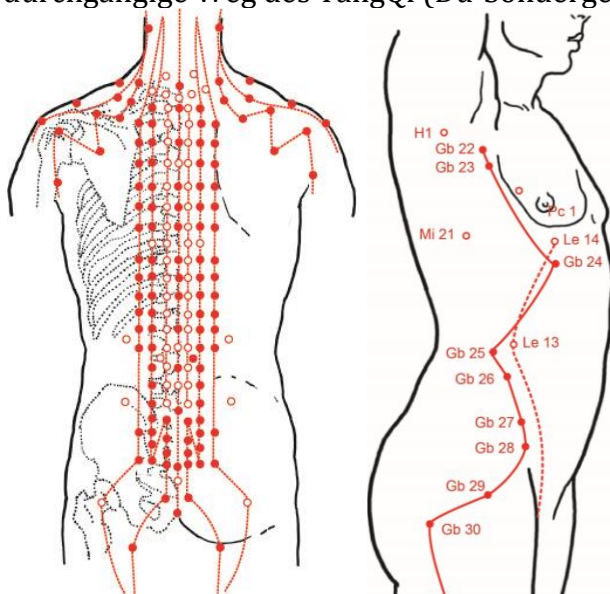
- Die Körperabschnitte
 - Allgemeine Einteilung des Rückens,
 - Schulter, Schulterblatt und Beckenschaufel
 - Die ganze Wirbelsäule wie Hals-/Brust-/Lendenwirbeln sowie Kreuzbein/Steißbein
 - entsprechende Meridianpunkten aus den erwähnten Körperabschnitten/Meridianverläufen

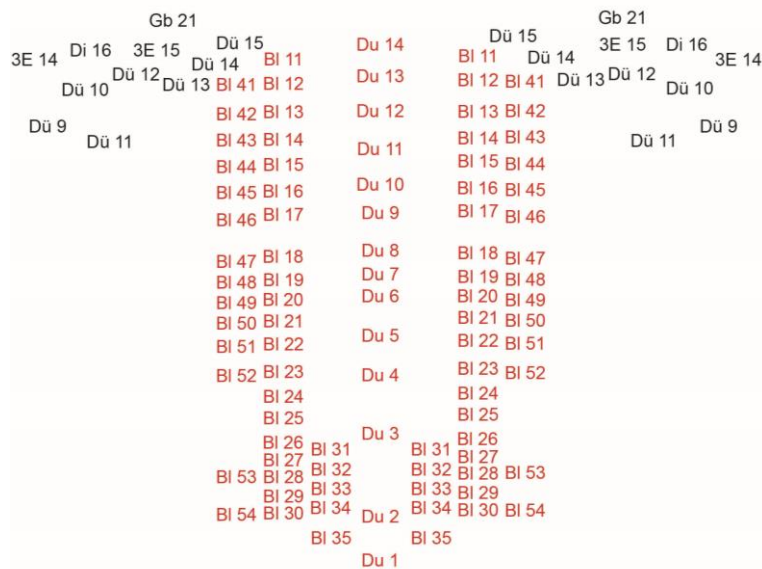
- QiGong zur Förderung der eigenen Lebenskraft.

Kurze Darstellungen:

Der menschliche Rücken besteht aus der Wirbelsäule als der Stützmitte des Brustkorbes und des Beckens und wird von den zahlreichen Körpergeweben. Äußerlich verbindet sich der Rücken mit dem Hals/Kopf und Extremitäten und innerlich mit den inneren Organen vom Brustkorb und Bauch. Er ist somit ein wichtiger physiologischer Hintergrund für die Lebensaktivitäten des ganzen menschlichen Lebens.

Nach der TCM wird der menschliche Rücken als der Bereich des Yáng bezeichnet, wobei die vordere Seite des Rumpfs wie die Brust und der Bauch als Yīn-Bereich davon abhängig zugeordnet ist. Insbesondere wird die Wirbelsäule nicht nur als die Zentralstütze des gesamten Körpers, sondern auch als der wichtige durchgängige Weg des YángQì (Dū-Sondergefäß) erläutert.





Meridianpunkte auf dem Rücken

Physiologische Verbindung

Der Zustand des menschlichen Körpers ist auch eng mit dem der Wirbelsäule und den inneren Organen verbunden. Besonders die Haltung des Rückens oder die der Wirbelsäule bezieht sich auf die umfangreichen Lebensaktivitäten und beeinflusst oder beeinträchtigt direkt oder indirekt auch die physiologischen Funktionen sowie die psychischen Aktivitäten. Die ungünstige Haltung oder die Schädigung der Wirbelsäule sowie die disharmonische Spannung der Rückenmuskeln - neben der Wirbelsäule - können einerseits zahlreiche Erkrankungen sowohl des Körpers als auch der Psyche verursachen oder verschärfen. Dabei können die inneren Organe pathologisch beeinträchtigt und die geistigen oder psychischen Aktivitäten wesentlich belastet oder umgekehrt durch die Krankheiten verursacht oder verschärft werden.

Pathologische Zusammenhänge

Zahlreiche innere Erkrankungen oder Symptome wie: Kopfschmerzen, Herzkrankheiten, Beklemmung in der Brust, Kurzatmigkeit, oder Atembeschwerden, Asthma, Entzündungen der Bronchien, Lungenschwäche, Magenschmerzen, Gallenentzündung, Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Leberentzündung, Bluthochdruck oder Entzündung der Pfortader, Nierenentzündung, Gebärmutterentzündung, Prostataentzündung, Beschwerden des Bewegungsapparates, wie z. B. Schulterentzündung, Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, chronische Kreuz- und Knieschmerzen sind eng mit der Haltung der Wirbelsäule sowie mit disharmonischen Spannungen oder Verspannung der Rückenmuskeln verbunden. Falls diese Ursache wie die erwähnte ungünstige sogar schädige Lage des Rückens bzw. der Wirbelsäule nicht wesentlich beseitigt wird können die hervorgerufenen entsprechenden Erkrankungen

sowie Symptome weder mit Medikamenten noch Operationen grundsätzlich gelöst werden. Anstatt der Heilwirkung werden zahlreiche Neben- und Nachwirkungen verursacht.

So bei denjenigen Erkrankungen oder Beschwerden die eng mit ungünstigen Körperhaltungen und Schädigungen der Halswirbel, der Brustwirbel, der Lendenwirbel oder sogar der ganzen Wirbelsäule sowie dem verspannten Rücken verbunden sind, sobald die ungünstigen Zustände der Wirbelsäule korrigiert und die Verspannung des Rückens beseitigt werden, werden die erwähnten Erkrankungen und Beschwerden wesentlich erleichtert und beseitigt bzw. geheilt.

Wirkung von TuīNáÀnMó und Meridianklopfen

Nach der Meridianlehre verläuft die Hauptbahn des Dū-Sondergefäßes vom Steißbein aus entlang der Wirbelsäule bis ins Gehirn und verbindet die Lebenskraft/-energie aller Yáng-Meridiane des ganzen Körpers. Durch die angepasste Anregung mit TuīNáÀnMó, Meridianklopfen sowie Akupunktur auf den Meridianpunkten, entlang der Meridianverläufe oder durch die integrierende subjektive Regulierung zwischen Geist, Körper und Atem mit der Wirbelsäule wird das YángQì des Dū-Sondergefäßes innerlich intensiv gefördert, sodass der energetische Kreislauf wird zwischen Rèn- und Dū-Sondergefäßen innerlich durchgängig zur Zirkulierung reguliert. Die durchgängige Zirkulation zwischen Rèn- und Dū-Sondergefäß sowie die angeregten zusammenhängenden Zonen und Meridianpunkte vom Rücken regulieren das Qì und das Blut des gesamten Körpers. Weitergehend wird die Zirkulation des Qì und des Blutes im gesamten Körper angetrieben, um die dynamische Balance zwischen Yīn und Yáng der Lebenskraft/-energie des menschlichen Körpers aufrechtzuerhalten. Anschließend wird das innerliche automatische Regulierungssystem des eigenen Körpers vollständig entfaltet.

Dabei wird das Immunsystem bzw. die Abwehrkraft harmonisch gefördert und angemessen verstärkt.

Physikalische Einteilung

Allgemein kann der Rücken nach der Struktur der Wirbelsäule: Halswirbel, Brustwirbelsäule, Lendenwirbel und Kreuzbein/Steißbein in vier Zonen einteilt werden:

1. Zone: oberer Brustwirbelbereich zwischen den Schulterblättern
 oberer Teil zwischen dem unteren Nacken und über dem Schulterblatt
 unterer Teil zwischen dem linken und rechten Schulterblatt hinunter und über die Spitze des Schulterblatts hinauf
2. Zone: um den unteren Brustwirbel und den oberen Lendenwirbel herum
3. Zone: um den Lendenwirbelbereich herum
4. Zone: um das Kreuzbein und Steißbein

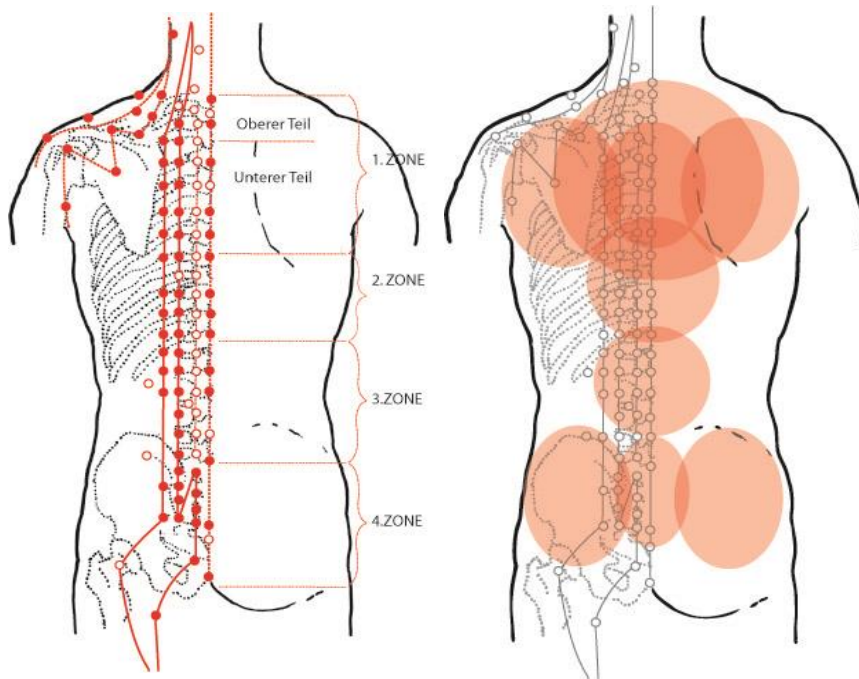


Abb. zonenartige und kreisende Einteilung des Rückens

Zusammenhängende Erkrankungen nach der Einteilung des Rückens

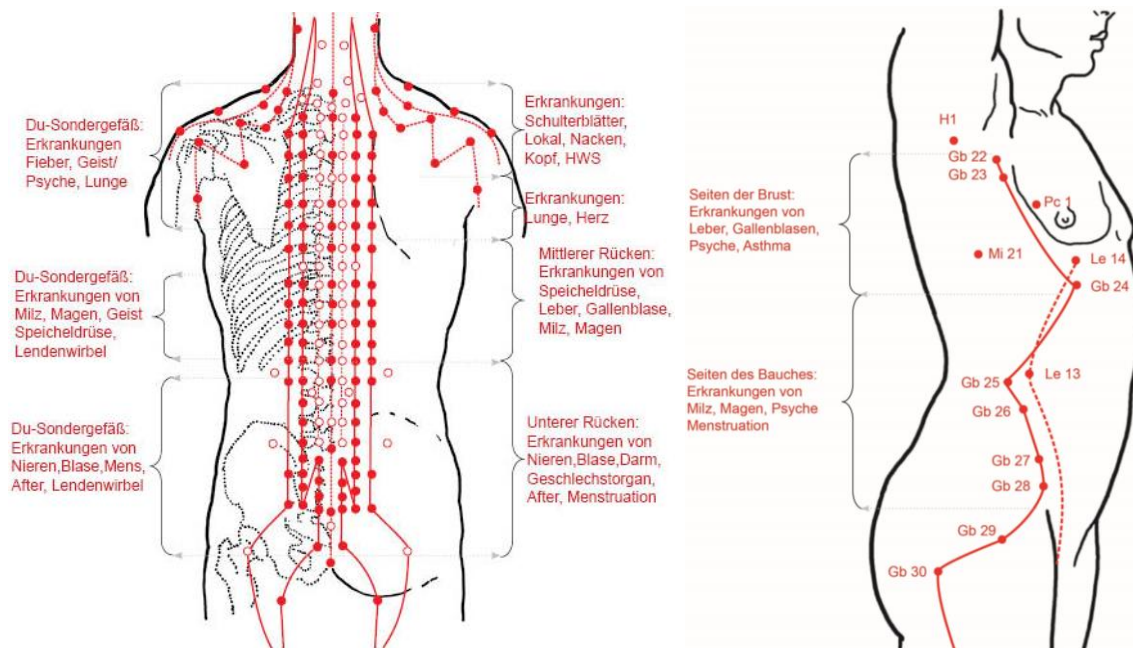


Abb. Einteilung der Rückensektionen bzw. des Rumpfes und den damit zusammenhängenden Erkrankungen

Häufige angewandte Handtechniken:

- 一指禪 YìZhǐChán: mit der Daumenspitze punktierendes, kreisendes, schwingendes Reiben spezielle Handtechnik zur Anregung der Meridianpunkte
- 揉法 RóuFǎ: flächiges schwingendes Reiben
- 拿法 NáFǎ: Kneten
- 推法 TuīFǎ: schieben oder schiebend Reiben
- 點法 DiǎnFǎ: Punktieren
- 滾法 GǔnFǎ: rollendes Reiben
- 摩法 MóFǎ: kreisendes Streichen
- 擦法 CāFǎ: lineares Streichen
- 彈撥法 TánBōFǎ: reizbares zupfendes Anregen in Sehne und Bänder und Faszien der Muskeln
- 壓法 YāFǎ: festes Pressen
- 按法 ÀnFǎ: flächiges Drücken nach dem Rhythmus der Atmung
- 拍法 PāiFǎ: flächiges Klopfen auf der Haut bzw. Oberfläche des Körpers
- 叩擊法 KòuJīFǎ: Klopfen
- 振顫法 ZhènChànFǎ: Zittern/Vibrieren