

Claudia Lorenz Kindertuina

Leseprobe

[Kindertuina](#)

von [Claudia Lorenz](#)

Herausgeber: BACOPA (Bugrim)



<http://www.narayana-verlag.de/b13043>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

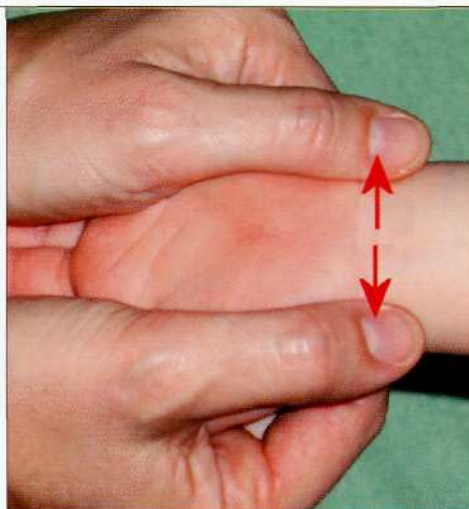


5. TECHNIKEN - FA法

In der Tuina werden verschiedene Techniken mit der Hand, den Fingern, dem Daumenballen und dem Ellbogen ausgeführt.

5.1. Tui Fa 推法 Schieben – Zhi Tui Fa 直推法 – gerades Schieben	
	TECHNIK Das ist die am häufigsten verwendete Tuina Technik bei Kindern. Sie wird mit dem Daumen, ein oder zwei Fingern bzw. den Fingerkuppen, meist meist dem Zeigefinger und dem Mittelfinger, in Form einer schiebenden Bewegung in gerader Linie ausgeübt. Der ausgeübte Druck ist gleich bleibend fest. Die Finger bleiben während des gesamten Bewegungsablaufes im engem Kontakt zur Haut.
	BEREICHE Kopf, Gesicht, Nacken, Arme, Hände, Finger, Rücken, Rumpf
	FUNKTION Wärmt die Meridiane und macht sie durchgängig, bewegt das Qi und regt die Blutzirkulation an, entspannt die Sehnen
	FREQUENZ 100-500 mal, gleichmäßige Geschwindigkeit

5.2. Fen Tui Fa 分推法 Auseinanderschieben



TECHNIK

Bei diesem Griff wird mit den Kuppen der beiden Daumen von der Mitte ausgehend nach links und rechts auseinander geschoben. Der Druck ist gleichmäßig und auf beiden Seiten gleich stark. Manchmal wird eine Seite stärker betont z.B. bei Fen Tui YinYang am Handgelenk. Wenn man das Yin mehr tonisieren möchte, dann schiebt man nur auf der «Yin-Linie» mit dem linken Daumen und der rechte Daumen bleibt ruhig.

BEREICHE

Handgelenk, Brust, Bauch, Rippenbogen, Rücken, Stirn

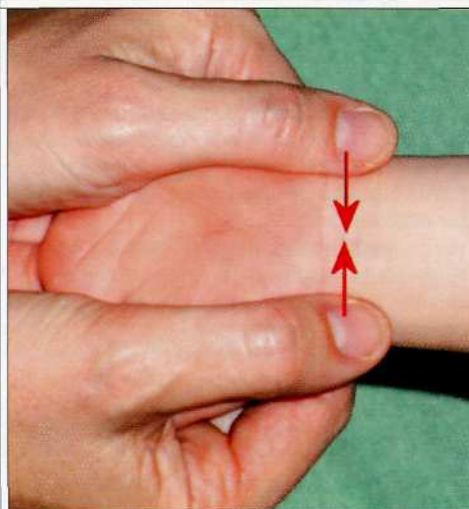
FUNKTION

Wärmt die Meridiane und macht sie durchgängig, bewegt das Qi und regt die Blutzirkulation an

FREQUENZ

100-300 mal

5.3. He Tui Fa 合推法 Zusammenschieben



TECHNIK

Bei diesem Griff wird mit den Kuppen der beiden Daumen von einem Punkt im Außen in einer geraden Linie zur Mitte geschoben. Der Druck ist gleichmäßig und auf beiden Seiten gleich stark.

BEREICHE

Handgelenk, Brust, Bauch, Rücken, Stirn

FUNKTION

Wärmt die Meridiane und macht sie durchgängig, bewegt das Qi und regt die Blutzirkulation an

FREQUENZ

100-300 mal

5.4. Yun Fa 运法 Halbkreisförmiges-bogenförmiges Fingergleiten – Schieben



TECHNIK

Ein kreisförmiges Gleiten über die Haut bei langsamer Geschwindigkeit und sanfter Technik, dass nicht die Haut oder die Muskeln bewegt.

Die Technik «Gleiten» im Uhrzeigersinn hat eine sedierende Funktion, während die Technik «Gleiten» gegen den Uhrzeigersinn eine tonisierende Funktion hat.

BEREICHE

Alle Zonen

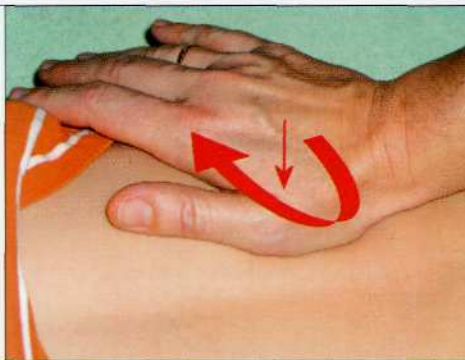
FUNKTION

Reguliert den Qi Fluss, bewegt das Blut und aktiviert die Meridiane und Kollaterale

FREQUENZ

50-100 mal

5.5. Rou Fa 揉法 Friktionieren: stationär kreisend reiben mit Druck



TECHNIK

Bei dieser Technik wird an einem Punkt oder einer Zone mit dem Handballen oder mit den Kuppen von einem oder zwei Fingern eine kreisende Bewegung im oder gegen den Uhrzeigersinn ausgeführt. Nicht über die Haut gleiten, sondern fest auf einem Punkt bleiben und dabei die Haut mitziehen, dann absetzen und das nächste Areal behandeln.

BEREICHE

Alle Punkte oder größere Zonen

FUNKTION

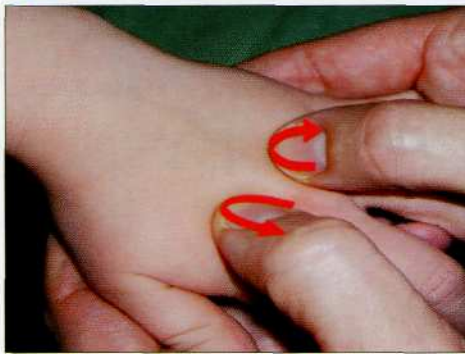
Entspannt die Muskeln und Sehnen und aktiviert den Qi- und Blutfluss; bewegt Stagnation, löst Blutstase und beendet Schmerz

Im Uhrzeigersinn sedieren, gegen den Uhrzeigersinn tonisieren

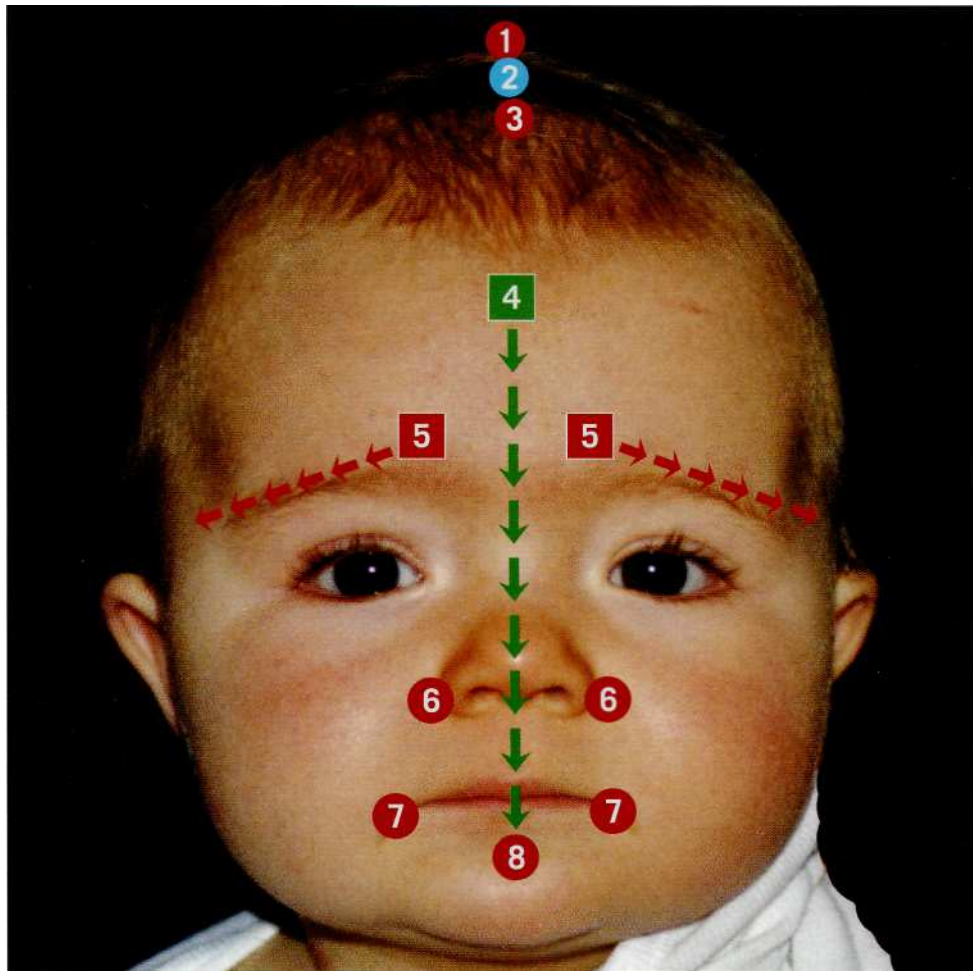
Zum Ohr sedieren, zum Auge tonisieren

FREQUENZ

50-100 mal



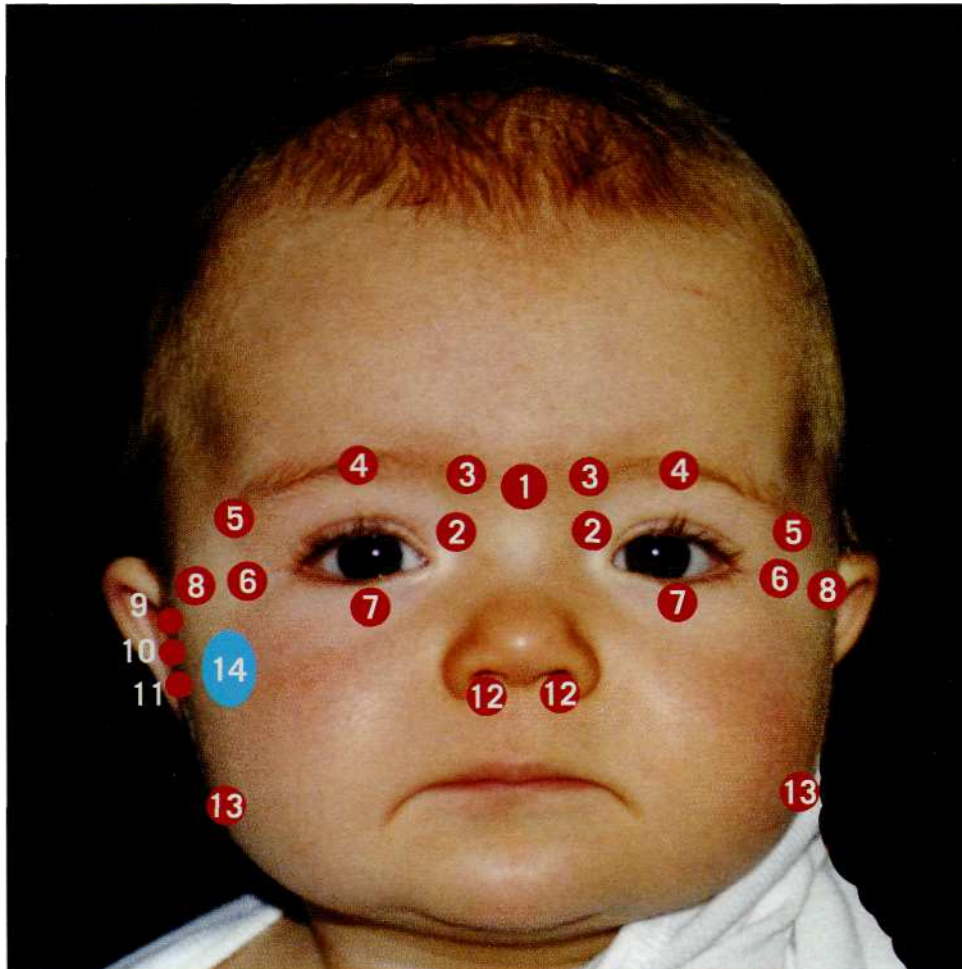
6.1.A KOPFPUNKTE VORNE



1.	Bai Hui 百会 (DuMai20)
2.	Qian Ding 前顶 (DuMai21)
3.	Xinmen 囟门, Fontanelle (Xin Hui 囟会, (DuMai22)
4.	Tian Ting 天庭

5.	Kangong 坎宫
6.	Yingxiang 迎香 (Di20)
7.	Di Cang 地仓 (Ma4)
8.	Chengjiang 承浆 (RenMai24)

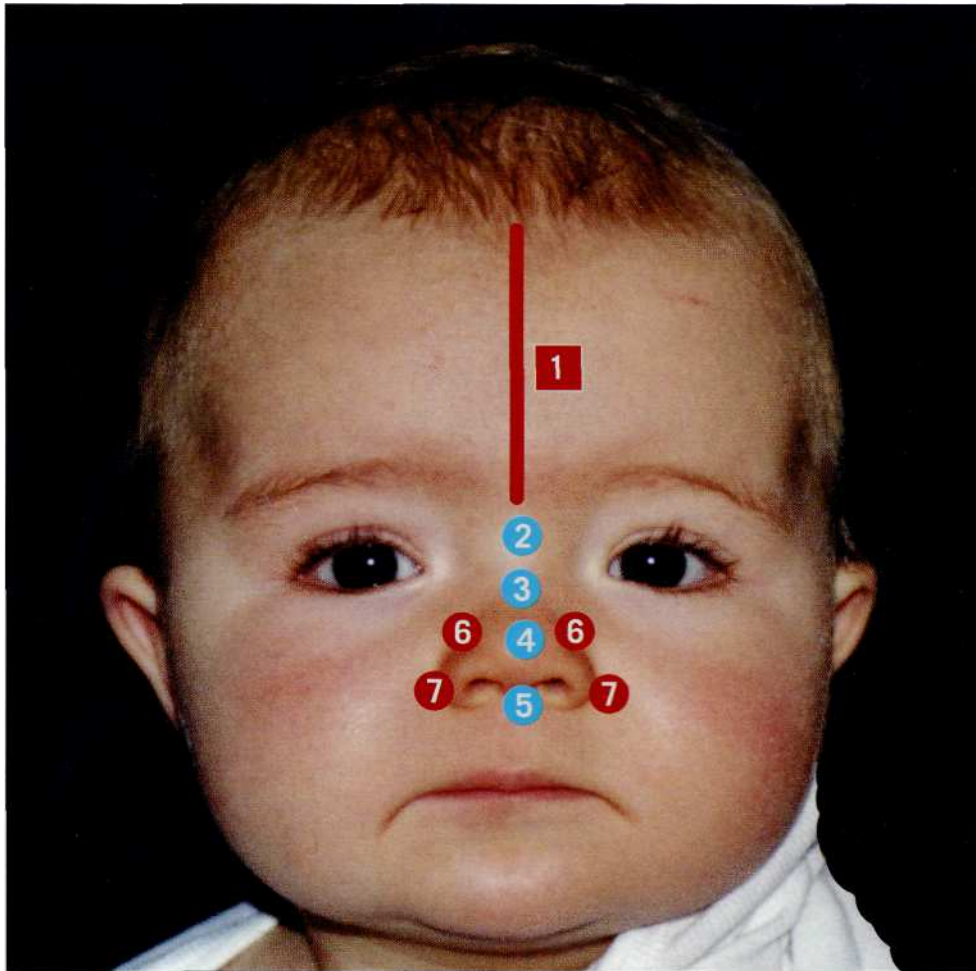
6.1.B KOPFPUNKTE VORNE



1.	Meixin (Yin Tang) 眉心 Yin Tang 印堂 (Ex-HN3)
2.	Jing Ming 睛明 (BL1)
3.	Zanzhu 攒竹 (BL2)
4.	Yu Yao 鱼腰 (Ex-HN4)
5.	Sizhukong (SJ 23)
6.	Tong Zi Liao 瞳子髎 (GB1)
7.	Si Bai 四白 (Ma2)

8.	Taiyang 太阳 (Ex-HN5)
9.	Ermen 耳门 (SJ21)
10.	Ting Gong 听宫 (Dü19)
11.	Ting Hui 听会 (GB2)
12.	Huang Feng Ru Dong 黄蜂入洞
13.	Yaguan 牙关 (Ma6)
14.	Er Feng Men 耳风门

6.1.C KOPFPUNKTE VORNE



1.	Tianmen 天门
2.	Shangen 山根
3.	Nian Shou 年寿
4.	Zhuntou (Suliao) 准头 (DuMai25)

5.	Renzhong 人中 (DuMai26)
6.	Bitong 鼻通 oder Shangyingxiang 上迎香 (Ex-HN8)
7.	Yingxiang 迎香 (Di20)



Claudia Lorenz
[Kindertuina](#)

227 Seiten, geb.
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de