

Ulf Pape Praxis Thai-Massage

Leseprobe

[Praxis Thai-Massage](#)

von [Ulf Pape](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b11145>

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>



Inhalt

Vorwort	VI
---------------	----

I Grundlagen 1

1	Traditionelle Thai-Massage	2
1.1	Geschichte	2
1.2	Kultureller Kontext und Gegenwart	2
1.3	Perspektiven	3
2	Integrierte Thai-Massage	5
2.1	Wirkprinzipien	5
2.1.1	Alternativen zu temporären Einschränkungen	6
2.2	Möglichkeiten der Kombination	7
3	Therapeutische Wirkung der traditionellen Thai-Massage	8
3.1	Grundlegende Wirkungsaspekte	8
3.1.1	Passive Dehnung	8
3.1.2	Akupressur	9
3.1.3	Unbewusste Triggerpunktbehandlung	9
3.2	Die Wirkung der Akupressur und ihr Bezug zur Thai-Massage	10
4	Erweiterter Wirkungskomplex	13
4.1	Integrierte postisometrische Relaxation	13
4.2	Kombination mit bewusster Dehnung und mit Triggerpunktbehandlung	13
4.3	Kombination mit klassischer Massage	14
4.4	Erweiterte Wirkung durch Manipulativmassage	14
4.5	Integriertes <i>Shiatsu</i>	15
4.6	Kombination mit <i>Tuina</i> -Massage	15
4.7	Integrierte Fuß- und Handreflexzonenmassage	16
4.8	Thai-Massage und Wellness	16
5	Therapeutische Distanz und Druckintensität	17
6	Kontraindikationen	19
7	Anwendungsvarianten der integrierten Thai-Massage	20
7.1	Stabilisierungsvarianten mit dem eigenen Körper	20
7.2	Traditionelle Anwendung auf dem Boden	22
7.3	Anwendung auf der Behandlungsliege	26
7.4	Anwendung auf dem mobilen Massagestuhl	27

II Praxis 31

8	Behandlung in Bauchlage	33		
8.1	Kontaktaufnahme	33	8.5.7	Paravertebrale Palmsteps beginnend am Kopf
8.1.1	Kontaktaufnahme an den Füßen	33		44
8.1.2	Kontaktaufnahme über dem Iliosakralgelenk und der unteren Lendenwirbelsäule	33	8.5.8	Daumenakupressur der Blasen-Leitbahn ..
8.2	Bilaterale Traktion der Extremitäten	34	8.6	Behandlung wichtiger Akupressur- und Triggerpunkte des oberen Rückens und des Nackens
8.2.1	Traktion der oberen Extremitäten	34		46
8.2.2	Traktion der unteren Extremitäten	34	8.6.1	Wichtige Akupressur- und Triggerpunkte des Rückens
8.3	Fußbehandlung	35		46
8.3.1	Bilaterale Fußakupressur durch Lauf-techniken	35	8.6.2	Wichtige Triggerpunkte des oberen Rückens
8.4	Manuelle Fußakupressur	36		48
8.4.1	Flächige bilaterale Fußakupressur	36	8.6.3	Wichtige Akupressurpunkte des unteren Rückens und des Gesäßbereichs
8.4.2	Bilaterale Akupressur von Ni 1	38		49
8.4.3	Bilaterale Fußakupressur	38	8.6.4	Wichtige Triggerpunkte des unteren Rückens
8.5	Rückenbehandlung	38		50
8.5.1	Entstauen des Gesäßbereichs	38	8.6.5	Systematische Durchführung
8.5.2	Vordehnung des unteren Rückens	41		51
8.5.3	Paravertebrale Ausklopfung	41	8.7	Techniken in Armstreckung
8.5.4	Palmsteps über den Yin-Leitbahnen der Arme	42		51
8.5.5	Paravertebrale Palmsteps beginnend am Steißbein	42	8.7.1	Beidseitige Traktion
8.5.6	Paravertebrale Dehn-Palmsteps	43		51
			8.7.2	Nackenbehandlung in bilateraler Armstreckung
				52
			8.8	Para- und subskapulare Druck- und Zugakupressur
				52
			8.9	Dynamische Schulterrotation
				53
9	Behandlung in Rückenlage	55		
9.1	Kontaktaufnahme an den Füßen	55	9.8	Akupressur in leichter Adduktoren-Dehnung und die Behandlung der unteren Leber-Leitbahn
9.2	Kontaktaufnahme über den unteren Bauch (Hara)	55		63
9.3	Bilaterale Traktion der Extremitäten	55	9.8.1	Palmsteps mit einem angewinkelten Bein ..
9.3.1	Traktion der oberen Extremitäten	55		63
9.3.2	Traktion der unteren Extremitäten	56	9.8.2	Behandlung der unteren Leber-Leitbahn am angewinkelten Bein
9.4	Fußmobilisation	56		64
9.5	Akupressur der Milz-Leitbahn	57	9.8.3	Wichtige Punkte der Leber-Leitbahn an den unteren Extremitäten
9.5.1	Flächige Akupressur (Palmsteps) der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten ...	57		64
9.5.2	Daumenakupressur der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten	58	9.9	Flächige Akupressur der ischiokruralen Muskulatur mit den Füßen
9.5.3	Behandlung wichtiger Punkte der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten ...	59		65
9.6	Akupressur des Oberschenkels und des M. tibialis anterior	60	9.10	Akupressur der Wade
9.6.1	Flächige Akupressur der Magen-Leitbahn an den unteren Extremitäten	61		66
9.7	Daumen-Akupressur der Magen-Leitbahn ..	61	9.11	Kombinierte bilaterale Dehnung der Waden und der ischiokruralen Muskulatur
9.7.1	Die Behandlung wichtiger Akupressurpunkte der Magen-Leitbahn an den unteren Extremitäten	62		66
			9.12	Lumbale paravertebrale Hebelakupressur ..
				67
			9.12.1	Lumbale paravertebrale Hebelakupressur mit kombinierter Bauchakupressur
				67
			9.13	Kurzbehandlung der oberen Yin-Leitbahnen ..
				67
			9.13.1	Die Behandlung der Yin-Leitbahnen an den oberen Extremitäten
				70
			9.13.2	Thoraxakupressur
				71
			9.14	Handdehnung und Akupressur in Rückenlage
				73
			9.15	Handgelenksmobilisation
				74

9.16 Akupressur, Triggerpunktbehandlung und Mobilisation wichtiger Muskelgruppen der Hand	74	9.16.2 Akupressur bei gleichzeitiger Mobilisation wichtiger Akupressurpunkte an den Unterarmen und Händen	75
9.16.1 Rhythmische Vorakupressur bei gleichzeitiger Mobilisation	74	9.17 Große Armrotation in Rückenlage	83
10 Seitenposition	84	10.3 Behandlung der Gallenblasen-Leitbahn am seitlichen Oberschenkel	86
10.1 Übergangstechniken	84	10.3.1 Behandlung der Gallenblasen-Leitbahn am Oberschenkel	86
10.1.1 Hüftrotation	84	10.3.2 Behandlung von lokalen Akupressurpunkten	87
10.1.2 Gleichzeitige Dehnung der Mm. quadriceps und tibialis anterior	84	10.3.3 Behandlung von lokalen Triggerpunkten ..	87
10.1.3 Kombinierte Dehnung der ischiokruralen Muskulatur und des M. gastrocnemius mit postisometrischer Relaxation	84	10.4 Rückführungsrotation	88
10.2 Diagonale Seitendehnung	85	10.5 Ausblick	88
11 Sitzposition	90	11.5.1 Paravertebrale Akupressur und pectorale Dehnung mit dem Knie	94
11.1 Von der Rückenlage in die Sitzposition ...	90	11.6 Armkreisen in Abduktion	95
11.2 Kopfakupressur	90	11.7 Dynamische Strecktechnik	96
11.2.1 Rhythmische Kopfakupressur	90	11.8 Einfache Dehnungen des M. pectoralis und Aktivierung der Lungen-Leitbahn	97
11.3 Palmsteps auf dem M. trapezius descendens	91	11.9 Akupressur und Triggerpunktbehandlung mithilfe der „flexiblen Kopflehne“	98
11.4 Rhythmische Thai-Daumenakupressur des M. trapezius descendens und die Behandlung von Gb 21	92	11.10 Dehnung des M. rhomboideus, Akupressur- und Triggerpunktbehandlung	102
11.5 Vordehnung des M. pectoralis major und Akupressur der Knieregion der Mm. latissimus dorsi, quadratus lumborum und erector spinae	94	11.11 Beidseitige Dehnung des Brustkorbs bei gleichzeitiger paravertebraler LWS-Akupressur	103
12 Nacken- und Kopfbehandlung	105		
12.1 Nackenausstreichung	105		
12.2 Behandlungssequenz für die Kopfwendung	105		
13 Gesichtsakupressur	108		
13.1 Auswahl wichtiger Akupressurpunkte im Gesichtsfeld	108		
13.2 Kurzakupressur	109		

III Exemplarische Behandlungsabläufe	111
14 Vorgehensweise	112
14.1 Therapeutisches Vorgehen bei primären Kopfschmerzen	112
14.1.1 Primärer Kopfschmerz	112
14.1.2 Echte Migräne, zervikogener Kopfschmerz und Spannungskopfschmerz	113
14.1.3 Behandlungsbeispiel	115
14.1.4 Erläuterung der gewählten Behandlungsstrategie	126
14.2 Lumbagobehandlung auf der Behandlungsbank	127
14.2.1 Behandlungsbeispiel	127
14.2.2 Erläuterung der gewählten Behandlungsstrategie	133
15 Anhang	134
Abbildungsnachweis	134
Adressen	134
Literatur	135
16 Sachverzeichnis	136



Ulf Pape

[Praxis Thai-Massage](#)

148 Seiten, kart.
erschienen 2008



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de