

Chinese massage voor volwassenen



Zheng Gu Tui Na

Het woord "Tuina" is een nieuwe term voor een oude Chinese therapie. Tuina is een belangrijke component in de Traditionele Chinese Geneeskunde, en staat naast de acupunctuur, de Chinese kruiden en Taichi - Qigong.

Het gebruik van Tuina is gebaseerd op de basistheorie van de TCG. De indicaties zijn hoofdzakelijk orthopedische (spier-, bot- en gewrichtsklachten).

Tuina bestaat grotendeels uit Chinese medische massage, gewrichtsmanipulaties en oefeningen. Door deze technieken worden obstructies in de meridianen verdreven, de Qi - en bloed (Xue) -circulatie bevorderd, dislocaties van de gewrichten gereduceerd, de "soft tissues" (weke delen) geheeld, het zenuw-stelsel gereguleerd en de gewrichtsmobiliteit verbeterd.

Tuina betreft een geheel van manuele technieken zoals:

- o het masseren van bepaalde lichaamszones of spieren.
- o het masseren van acupunctuurpunten en triggerpunten.
- o mobilisaties, manipulaties en tracties van wervelkolom en gewrichten.



Tevens vinden aanverwante technieken zoals het uitwendig appliceren van kruiden(olie), cups, naaldhamertje en het verbranden van moxakruiden hun plaats binnen de tuina.

De technieken worden op het lichaamsoppervlak toegepast (= externe therapie) voor preventie en behandeling van aandoeningen. Wij vertalen tuina meestal door "Chinese massage en manuele therapie".



Inhoud van de cursus

- Basishandgrepen en theorie
- Hoofdpijn: spanningshoofdpijn, migraine, ...
- Stress: relaxbehandeling, aangezichtsbehandeling, ...
- Nekklachten: stijve nek, trapeziussyndroom, hernia, artrose, artritis, myositis,...
- Rugklachten: lage rugpijn/ lumbago , hernia, ischias, ..
- Bovenste lidmaat:
- Schoudergordel: PSH, frozen shoulder, impingement, rotatorcuff, scheuren, tendinitis,...
- Elleboog: tenniselleboog, golfelleboog
- Onderste lidmaat: heup, knie, spieren, enkels, spieren ligamenten, pezen, artrose....
- Fibromyalgie, CVS, chronische pijn, pijnklachten...

