

## Tuina

Tuina maakt samen met de kruidengeneeskunde en de acupunctuur deel uit van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM).

Tui Na is al 4000 jaar oud en wordt in China veel beoefend en begint pas de laatste jaren door te dringen in het Westen. "Tui" betekent "duw", "Na" betekent "greep". Zoals het China wordt toegepast, worden problemen behandeld waarvoor in het Westen osteopathen, chiropractors, fysiotherapeuten of sportmassieurs nodig zijn.

Tui Na kan effectiever zijn omdat het ook op een dieper niveau werkt. De vitale levensenergie in het lichaam wordt beïnvloed. Deze energie wordt "Qi" genoemd en doorstroomt volgens de Chinese theorie het hele universum. Ook door de kanalen, meridianen van het menselijk lichaam en voorziet alle organen. Lichaamsweefsels en geest van energie.

Bij de Tuina wordt druk uitgeoefend op de meridianen en op specifieke punten (acupunten) om de Qi vrij te laten stromen. De wijze waarop de Qi stroomt en is verdeeld heeft invloed op alle delen van het lichaam. Emotioneel, intellectueel, spiritueel en lichamelijk.

Elke ziekte wordt volgens de Chinese geneeskunst veroorzaakt door onevenwichtigheid in deze Qi-stroom.

Elke vorm van te veel of te kort is nadelig. Goed slapen, ontspanning, regelmatige lichaamsbeweging, goed eten en goede relaties met anderen zijn goed voor een goede Qi-stroom.

In het ideale geval moet elk aspect in evenwicht zijn, maar dit is eigenlijk onmogelijk in stand te houden. Tuina is een waardevolle methode om evenwicht te herstellen.

Door het stellen van vragen en observeren stelt de Tuina therapeut vast waar de Qi-stroom uit balans is. Actieve communicatie tussen "gever" en "ontvanger" is een belangrijk onderdeel van de Tuina. Degene die de massage geeft moet zich laten leiden door de feedback van de patiënt. Tuina massage technieken zijn prima te combineren met andere massage technieken zoals sportmassage.

Het is mooi en uitdagend een geheel te maken van de diverse technieken en vanuit verschillende richtingen de klacht en/ of wens van de klant te benaderen.

Naast de diverse massage technieken maak ik graag van cupping en moxa !

Cupping is een techniek waarbij een vacuüm boven de huid van een patiënt gecreëerd wordt. In Traditionele Chinese geneeskunst worden kopjes, gemaakt van glas, plastic of bamboe, op de huid van de patiënt geplaatst en vervolgens vacuüm gezogen. Dit kan door gebruik te maken van een pomp of door de lucht in de kopjes te verwarmen. Nadat de kopjes op het lichaam worden geplaatst zullen deze zich aan de huid vastzuigen.

Moxa (therapie) (eng: moxibustion) is een Oosterse therapie waarbij gebruik wordt gemaakt van moxa of bijvoet (lat: *Artemisia vulgaris*). De plant speelt een belangrijke rol in de traditionele geneeskunde van China, Japan, Korea, Vietnam, Tibet en Mongolië. Men droogt de plant en stampt ze fijn, het gruis wordt verbrand of er wordt een sigaar van gedraaid die men niet oprookt maar gebruikt bij acupunctuur. Die moxa sigaar wordt gebruikt om de huid en acupunctuur punten warm te maken met de bedoeling de circulatie van bloed en Qi (levensenergie) te stimuleren.

