



Wellness- TuiNa – Massage

Diese Massagetechnik ist in der westlichen Welt noch recht unbekannt. Entstanden und verbunden mit der chinesischen Heilungslehre ist sie ein wichtiger Bestandteil der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Es ist eine individuelle Behandlung zur Gesunderhaltung, zur Vorbeugung, zum Abbau von Negativstress und zur Regulation des Ganzkörper-Funktions-Systems, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



"Tui" (Schieben), "Na" (Greifen) sind zwei der Grifftechniken die mit Fingerkuppen, Handballen, Handfläche oder Ellenbogen ausgeführt werden.

Massiert wird großflächig am bekleideten Körper. Darüber gleiten die Griffe besser und es stellt sich schnell ein entspanntes, ganzheitliches Wohlfühl ein. Das Tragen einer lockeren, glatten Kleidung ist von Vorteil.

Ihre Wirkung beruht u.a. auf:

- der Anregung vom Blut- und Energiekreislauf
- der Entgiftung des Gewebes
- einer Lösung von Verklebungen innerhalb des Bewegungsapparates
- einer Steigerung der körpereigenen Abwehr
- der Wiederherstellung des Gleichgewichtes von Yin und Yang

Kurz gesagt – der Mensch, besonders auch Kinder, spüren eine tiefe Entspannung im gesamten System. Eine Ganzkörpermassage dauert 60 Minuten, Kopf- Schulter- und Nackenbereich: 30 Minuten.

Rückenmassage mit Öl

Durch viele sitzende Tätigkeiten und Bewegungsmangel zählen Rückenprobleme inzwischen als Volkskrankheit Nr. 1. Bei der Massage wechseln sich streichende, klopfende, knetende und reibende Bewegungen ab. Alle diese Griffe dienen dazu, die Muskulatur zu lockern und die Durchblutung anzuregen. Durch gezielte Massagegriffe und Wärme entsteht eine spürbare Lockerung der Rückenmuskulatur. Bei Migräne wirkt eine zusätzliche Kopf-Massage sehr entspannend.

Dauer: 30 Min. Zusätzliche Gesicht/ Kopf- Massage möglich – 15 min.

Beide Massagearten bringen bei regelmäßigen Anwendungen mehr Wohlfühl und Bewegungsfreiheit.

Feedback einiger Anwender:

„Ich konnte mir vorab nicht vorstellen, wie am bekleideten Körper massiert ein solch tief entspannter Zustand entsteht.“

„Trotz kleinerer "schmerzhaften Stellen" sehr wohltuend und entspannend, dazu lange anhaltend.“

„Die Kopf- & Gesichtsmassage - genial.“