

INLEIDING BASISTECHNIEKEN

Inleiding

Bij het aanleren en uitvoeren van de TuiNa technieken zijn er los van de uitgangshouding een aantal belangrijke punten waar de masseur te allen tijde op moet letten:

- met betrekking tot de houding: ontspannen schouders, losse-soepele pols
- met betrekking tot kracht: weinig 'Li' (spierkracht) meer 'Jin' (interne kracht)
- ten aanzien van de uitvoering: frequentie, diepte, tijdsduur en *Yin* en *Yang* in de beweging
- ten aanzien van de cliënt: er moet bij de behandeling sprake zijn van *DeQi*, de cliënt is leidend ten aanzien van wat 'te hard' is en ontspanning bij de cliënt is uitermate belangrijk voor het effect van de behandeling.

Basistechnieken en speciale technieken

De TuiNa technieken die bij de TuiNa opleidingen van de Academie Qing-Bai worden behandeld, kunnen worden onderverdeeld in basistechnieken en speciale technieken. De basistechnieken zijn technieken die het meest gebruikt worden in een behandeling; zij vormen de basis van een behandeling. Veel van de basistechnieken kunnen op een groot deel van het lichaam worden toegepast. Tevens hebben een aantal van de basistechnieken, waaronder bijvoorbeeld de *Gun Fa*, een variëteit in uitvoering. Dit betekent dan ook dat de 16 basistechnieken niet 'alleen' 16 technieken zijn, indien je ze goed wilt beheersen.

De speciale technieken worden toegepast bij specifieke klachten; zij worden dan ook besproken bij de topic lessen, zoals b.v. hoofdpijn. In principe is het mogelijk om zonder speciale technieken een behandeling te geven.

In de TuiNa Masseur opleiding worden alleen de basistechnieken behandeld. De speciale technieken worden in de TuiNa Therapeut opleiding behandeld.

Belangrijkste, 'moeilijkste' basistechnieken

De meest belangrijke en qua 'leren en beheersen' moeilijkste technieken zijn: *NA FA*, *YA FA*, *ROU FA*, *GUN FA*, *BAN FA* en *BO FA*. Belangrijk is om deze goed te beheersen, hierdoor is het aanleren van andere technieken makkelijker.

BASISTECHNIEKEN 1-4

1. CA FA

Kenmerken

- oppervlakkige huidtechniek
- de beweging is gelijkmatig en rechtlijnig
- de beweging dient zo groot mogelijk te zijn
- wrijfsnelheid is 80 – 120 keer per minuut
- uitvoering is mogelijk met verschillende delen van de hand: de hele hand, de vingertoppen, de duimmuis (*big fish*) of pink zijde (*small fish*)

Aandachtpunten

- houd steeds contact met de huid
- oefen geen neerwaartse druk uit
- stop als de huid warm wordt (meestal niet meer dan 10 bewegingen)
- gebruik olie (bij gevoelige huid)

Functie

Balanceert *Qi* en *Xuè* (bloed). Activeert de meridianen. Haalt Koude uit de meridianen. Opent de *Luo-mai*. Verwarmt de oppervlakte.

Lichaamsdelen

Ca Fa wordt toegepast op het hele lichaam.

Klinische toepassingen

De *Ca Fa* wordt vooral toegepast aan het begin of het einde van een massage.



2. AN FA

Kenmerken

- een druktechniek, de druk wordt gecontroleerd uitgevoerd, langzaam in etappes dieper (begin zachtjes en bouw de druk op)
- de druk is niet hard, maar desondanks is de kracht stevig
- de druk wordt niet opeens beëindigd, maar de hand komt langzaam omhoog
- de techniek kan op verschillende manieren worden uitgevoerd:
 - langzaam, rustig met geringe tot matige druk gedurende min. 3 minuten (*Bu*)
 - diep voor min. 3 minuten (bij pijn, spasmen en stase)
 - snel, ritmisch drukken en ontspannen (bij stase van *Qi* en *Xué*)
 - in loop van meridiaan met gematigd tempo en druk (verwarmt en harmoniseert)
- uitvoering is mogelijk met één hand, twee handen, met de duim, (middel)vinger, knokkels, handpalm, duimmuis. Bij gebruik van de handen worden met name de handpalmen gebruikt.

Aandachtspunten

- gebruik geen spierkracht maar geef druk door te leunen
- blijf zelf rustig ademen en blijf ontspannen

Functie

Kalmeert de geest. Verwijdert obstructies, harmoniseert vitale energie. Activeert de meridianen. Beweegt bloed. Ontspant de pezen en spieren. Verlicht pijn en spasmen.

Lichaamsdelen

De *An Fa* kan op het gehele lichaam worden toegepast. De techniek wordt op de buik toegepast bij b.v. voedselretentie. Bij gebruik van vinger of duim wordt het vooral toegepast op acupunctuurpunten.

Klinische toepassingen

De techniek werkt zeer rustgevend. Verlicht pijn en spasmen.



3. TUI FA

Kenmerken

- duw met een of twee handen langs een rechte lijn, alsof je strijkt
- de schouder is los en de elleboog hangt
- wanneer je klaar bent en weer teruggaat om eventueel opnieuw te beginnen, moet de pols zich ontspannen
- uitvoering is mogelijk met de hele hand, een of meerdere vingers, duimmuis (*big fish*), pinkmuis (*small fish*) of de elleboog.

Aandachtpunten

- concentreer je kracht in je hand of vingers
- minimaal contact bij teruggaande beweging
- de richting van de beweging is meestal van je af
- bij handpalm techniek, concentreren op P-8 (*LaoGong*)
- grote bewegingen (bijv hele rug of onderbeen) enkele malen herhalen, kleine bewegingen (met duim of vingers) vaak herhalen

Functie

Verwijdert obstructies in de spieren. Verwijdert stagnatie. Stimuleert de Qi- en Xuè-circulatie.

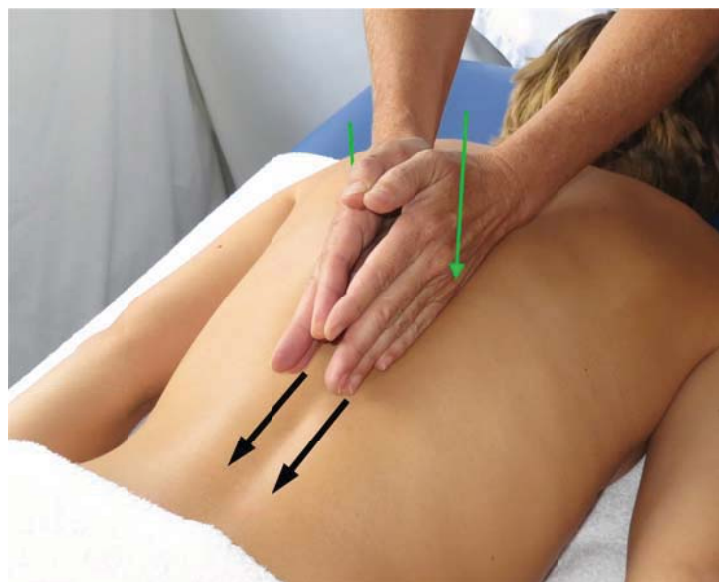
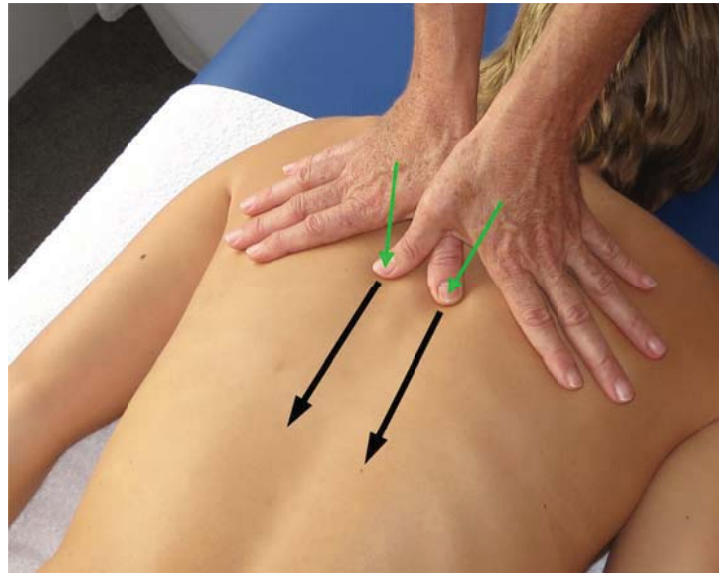
Lichaamsdelen

Tui Fa is bruikbaar op het hele lichaam.

Klinische toepassingen

Verlicht pijn; b.v. hoofdpijn, gewrichtspijn, pijn in de spieren etc.





4. DA FA

Kenmerken

- een gelijkmatige slag- en kloptechniek met een losse pols uitgevoerd
- de kracht gaat van de oppervlakte naar binnen
- er kan onderscheid gemaakt worden in de techniek in de uitvoering en met welk deel van de hand de techniek wordt uitgevoerd
- Ritmisch uitgevoerd met enige 'slagkracht' (*Ji Fa*) met de pinkzijde (*small fish*), met de vingers tegen elkaar, met gespreide vingers en gekruiste pinken, met de vuisten of de knuisten
- In een gematigd tempo (*Pai Fa*) waarbij de hand als het ware stuitert met de platte hand, met een losse vuist (palm of rugzijde), met een holle handpalm, met de vingertoppen

Aandachtpunten

- let op een losse pols
- ontspannen slaan of kloppen, geen kracht gebruiken, maar het gewicht van de hand/arm

Functie

Opent de huid. Trekt *Xié Qi* (pathogene *Qi*) naar buiten. Bevordert *Qi* en *Xuè*. Verwijdert Wind en Koude.

Lichaamsdelen

De *Da Fa* kan op het gehele lichaam worden toegepast.

Klinische toepassingen

Slapend gevoel of gevoelloosheid in arm of been. Pijn in de rug. Pijn in de nek. *Bi*-problemen. Wordt vaak gebruikt ter afsluiting van een TuiNa behandeling om de circulatie van *Qi* en *Xuè* te bevorderen.

Opmerking: Bij zwakke en of oude mensen mag je geen stevige *Da Fa* gebruiken.



