



## Krankengymnastik Waltraud Leher

Marktstr. 186-188 , 47798 Krefeld, Tel./Fax: 02151/15 22 201  
www.praxis-leher.de

### Tuina- Behandlungen

Die Tuina ist die manuelle Therapie und eine wichtige Säule der traditionellen chinesischen Medizin. Sie steht in enger Verbindung mit der chinesischen Kultur.

In der Anwendung steht immer der Mensch und sein Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Während die traditionelle chinesische Medizin eine ca 2000 Jahre alte Geschichte hat, gehen die Wurzeln der Tuina noch weiter zurück.

Erstmalig wird die Tuina im gelben Kaiser schriftlich festgehalten, neben den anderen Säulen wie Kräuterlehre, Qi Gong etc. Dieser alte Klassiker hat noch heute in der chinesischen Medizin seine Gültigkeit.

Mit der Tuina wird das Immunsystem gestärkt, die eigene Energie wird aktiviert, gestörte Funktionen werden wieder hergestellt.

#### Tuina bei Schlafstörungen

Oft hält uns das Gedankenkarussell von einem erholsamen Schlaf ab.

Die Tuina- Behandlung wirkt beruhigend auf den Geist. Gerade bei Stress verlässt das Qi/ die Energie seine ursprüngliche Bahn. Es ist wie ein Fluss, der bei Überschwemmungen über die Ufer tritt. Die entspannenden Techniken bringen das Qi/ die Energie wieder in die richtige Bahn.

#### Tuina bei Kopfschmerzen

Wie Schlafstörungen haben auch Kopfschmerzen oft ihren Ursprung im Stress. Auch hier verlässt das Qi/ die Energie seine ursprüngliche Bahn. Weiter werden sie durch das Eindringen von Kälte und Wind ausgelöst, z.B. Durchzug.

Neben den Techniken, die den Geist beruhigen den Qi Fluss wieder regulieren, werden die Leitbahnen durchlässig gemacht, die Qi und Blutzirkulation wird angeregt.

Schmerz ist immer eine Blockade, die den ursprünglichen Fluss des Lebens hemmt. Er ist vergleichbar mit dem Bau eines Bibers, der seine Heimstatt mitten in den Strom baut. Oberhalb und unterhalb des Biberbaus kann nichts mehr fließen. Es kommt zum Stau, zur Überschwemmung, im menschlichen Körper zu Schmerz.

Durch die Durchlässigkeit der Leitbahnen wird die Muskulatur entspannt, der Körper kann sich wieder aufrichten, Schmerzen werden reduziert.



## Krankengymnastik Waltraud Leher

Marktstr. 186-188 , 47798 Krefeld, Tel./Fax: 02151/15 22 201  
www.praxis-leher.de

### Tuina bei Rückenbeschwerden

Nicht nur die Fehlhaltung im Alltag macht uns zu schaffen, auch der Stress. Neben entspannenden Techniken des Geistes wird bei der Rückenbehandlung auch der Stoffwechsel angeregt, die Durchblutung gefördert, Der Schmerz reduziert.

Wichtig sind die Dehnung der Muskulatur und eine Stärkung des Knochensystems. So kann nachhaltig eine Verbesserung der Funktionalität der Wirbelsäule erreicht werden.

Mit entspannenden Maßnahmen aus der Tuina kann auch eine Schmerzreduktion bei Osteoporose erreicht werden.

### Tuina bei Fersensporn und Schmerzen rund um den Fuß

Fersensporn und andere Probleme des Fußes können tiefgreifende Ursachen haben, die ärztlich abgeklärt werden sollten.

Die Schmerzen an der Ferse oder im Bereich des Fußes weisen oft auf eine Blockade im Bereich des Blasen- oder Nierenmeridians hin. Hier können Probleme vorliegen, z. B. eine Blasen oder Nierenreizung oder Entzündung. Da diese Funktionskreise auch eng mit den Knochen verknüpft sind, können auch Rückenprobleme, oder andere Knochenprobleme, die Ursache sein. Hier empfiehlt sich neben den Rücken-/ Knochenproblemen den Fersen-/ Fußbereich gezielt mit Tuinamassage zu behandeln.

### Tuina bei Problemen mit der Verdauung, Verstopfung oder Durchfall

Die Pflege des Verdauungssystems spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle. Oft führen falsche Ernährung wie üppiges oder unregelmäßiges Essen, Stress oder ein unregelmäßiger Lebenswandel zu Unwohlsein bis hin zu echten Problemen. Der Magen nimmt die Kost nicht mehr auf und die Milz kann nicht mehr verarbeiten.

Hier kann durch eine Tuina der Stress reduziert werden, damit der Magen entspannt, die aufgenommenen Nährstoffe von der Milz zu Energie und Blut verarbeitet werden können.

Oft ist z. B. Durchfall oder Verstopfung ein psychologisches Problem. Auch hier kann harmonisierend unterstützt werden, **doch ersetzt die Tuina weder den Arzt oder Psychologen!**

### Müde Beine/ geschwollene Beine



## Krankengymnastik Waltraud Leher

Marktstr. 186-188 , 47798 Krefeld, Tel./Fax: 02151/15 22 201  
www.praxis-leher.de

**Beine und Füße tragen uns durchs Leben. Wer kann es ihnen verübeln wenn sie auch einmal schlapp machen. Für uns ist es nicht schön, denn eine dicke Schwellung hindert uns am nächsten Schritt, bringt uns Unwohlsein.**

**Auch hier kann mit Tuina eine Entspannung und Reduktion der Schwellung erreicht werden.**

**Tuina entspannt müde Beine, reduziert geschwollene Beine.**

**Einfach nur loslassen**

**Obwohl Tuina sehr stark auf körperlicher Ebene wirkt, ist es auch eine feinstofflich, entspannende Wirkung. Einfach einmal loslassen, die Sinne baden lassen. Sich selber verwöhnen, im Wohlgefühl schwimmen.**

**Einfach nur loslassen heißt aber auch sich selber zu erfahren, gegebene Blockaden zu erkennen, sich ihnen zu stellen. die Möglichkeit sich weiter zu entwickeln**

**(Auszug aus dem Tuina-**

**Flyer, der in Vorbereitung ist)**

**Zu weiteren Fragen, zu Behandlungsmöglichkeiten, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung**

**Ihre**

**Waltraud Leher**