

Tui Na – Traditionelle Chinesische Massage und Manuelle Therapie

Christoph Stumpe

Erstveröffentlichung: „Springer Loseblatt Sammlung“, Ausgabe August 2004

Zusammenfassung

Die Anfänge der traditionellen chinesischen Massage reichen fast 400 Jahre zurück. In dieser Zeit wurde sie von ursprünglichen religiösen Riten getrennt und auf die theoretischen Grundlagen der TCM bezogen, mit ihren Vorstellungen von einer zur Gesundheit notwendigen Harmonisierung des Gegensatzpaares von Yin und Yang, der Erhaltung des Qi-Flusses entlang von Meridianen im Körper, der Bedeutung von Akupunkturpunkten etc. Wurde während der Kulturrevolution die Tui Na nicht mehr beachtet, so ist sie inzwischen im modernen China in den klinischen Alltag zurückgekehrt. Im Westen ist zunächst – wegen der Nähe zur Akupunktur – vor allem die Akupressur bekannt geworden, sie ist im eigentlichen Sinne nur ein methodischer Teil der Tui Na-Massage. Im Gegensatz zur westlichen Massage zielt die Tui Na nicht in erster Linie auf die mechanische Behandlung von Körperteilen, vielmehr soll sie – wie alle Verfahren der TCM – der Harmonisierung der Lebenskräfte durch Regulation des Qi- und Blut-Flusses dienen. Sie wirkt demnach auf Meridiane, Akupunkturpunkte, Kollateralien, Körperzonen, Geist und Emotionen gleichermaßen ein. Die vielfältigen Massagetechniken beeinflussen in diesem Sinne das Gesamtsystem unterschiedlich. Entsprechend gelten als Indikationen für Tui Na nicht nur Kopfschmerzen und Wirbelsäulen-Syndrom, Perioarthritis, Epikondylitis und Gonarthrose, sondern auch Obstipation bzw. Diarrhö, Dysmenorrhö, die Apoplex-Nachbehandlung, Schlaflosigkeit und allgemeine Spannungszustände und stressbedingte Befindlichkeitsstörungen. Techniken sind u. a. das Tui Fa (schieben), das Na fa (greifen) und die Akupressur (An Fa). Dem entsprechend brauchen Tui Na-Masseure ein solides Wissen über die Meridiane und Akupunkturpunkte.

Einleitung:

Überlieferungen zu Folge ist die Traditionelle Chinesische Massage eine der ältesten Behandlungsformen der Menschheitsgeschichte und kann auf eine fast 5000 jährige Tradition zurückschauen. Die beiden Grundtechniken Tui (schieben) und Na (greifen) stehen heute als Synonym für diese manuelle Therapie der Chinesischen Medizin. Sie beinhaltet eine Vielzahl von chiropraktischen Manipulationen, Gelenkmobilisationen und Massagetechniken, zu denen auch die Akupressur (An Fa: drücken) zählt. Basierend auf dem energetischen Therapiekonzept der Chinesischen Medizin orientiert sich die Tui Na, wie die Akupunktur, an den Prinzipien von Yin und Yang, Qi, Meridianen und Akupunkturpunkten sowie den fünf Wandlungsphasen.

Stichworte: manuelle Therapie, Tui Na, An Mo, Yin und Yang, fünf Wandlungsphasen, Zang-Organen, Fu-Organen, Bi-Syndrome, Ban Fa, Yao Fa, Akupressur.

In diesem Beitrag lesen Sie über:

– die geschichtliche Entwicklung der traditionellen chinesischen Massage,

- die theoretischen Grundlagen der Tui Na-Massage in Bezug auf das Gedankengebäude der chinesischen Medizin,
- Unterschiede zur westlichen Massage,
- Indikationen, Kontraindikationen und Nebenwirkungen der Tui Na,
- manuelle Techniken.

Die Geschichte der Traditionellen Chinesischen Massage und Manualtherapie

Die Ursprünge der Traditionellen Chinesische Massage werden auf ca. 2700 v. Chr. (Zhang 1988) rückdatiert. Die Menschen der damaligen Zeit waren auf Techniken zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit angewiesen, um ihr Überleben in Mitten der Natur sichern zu können. Aus dieser Notwendigkeit heraus entwickelten die Chinesen ein wachsendes medizinisches Verständnis. In dieser Zeitperiode führte Yu Fu, ein Arzt des Herrschers Huang, die Massage zur klinischen Anwendung und gab ihr den Namen „anwu“.

In der Shang Dynastie (1500-1025 v., Chr.), so zeigen Orakelinschriften auf Knochen und Schildkrötenpanzern, gab es systematische Anweisungen für die Massage zur Behandlung von Patienten. In Verbindung mit Gebeten, Riten und alten Volksweisheiten wurden die Massagebehandlungen von so genannten „miraculous doctors“ ausgeübt. (Zhang 1988)

Zur Zeit der streitenden Reiche (475-221 v. Chr.) nahm dann auch in der Gesellschaft die idealistisch religiös geprägte Weltanschauung, auch die in der Medizin, zu Gunsten einer einfachen materialistischeren Theorie von Yin und Yang ab. Dies führte dazu, dass die „Wunderärzte“ immer weniger religiöse Rituale einsetzten und sich mehr auf die rein medizinische Anwendung konzentrierten. Dies spiegelte sich auch in der begrifflichen Veränderung „AnMo“ (An: Drücken; Mo: Streichen) für die Massage wieder. In dieser Zeit wurden die Techniken immer spezifischer und ausgereifter und die therapeutische Betonung und Anwendung der Massage nahm zu.

Um 250 (n. Chr.) wurden die Erfahrungen im Umgang mit den bewährten manuellen Techniken der Tui Na im weltweit ersten Buch über die medizinische Anwendung von Massage veröffentlicht. Leider ging das zehn Bände umfassende Werk (Classics on Massage of Yellow Emperor and Qi Bo) verloren. Im „Inneren Klassiker des Gelben Kaisers“ (Huang di nei jing) jedoch finden sich alle wichtigen Inhalte zur klinischen Anwendung, wie Indikationen, therapeutische Prinzipien, Massagetechniken und das Unterrichten von Techniken wieder. Das Anwendungsspektrum der Massage wurde über die Jahrhunderte immer umfassender. Hua Tuo beispielsweise, ein sehr berühmter Arzt, war ein Meister in der „gaomo“- Therapie, die er zur Beseitigung von oberflächlichen pathogenen Faktoren einsetzte. Die „gaomo“- Therapie ist eine Kombination aus speziellen Salbentinkturen und massierenden Manipulationen an bestimmten Hautarealen.

Die Sui- und Tang Dynastie (589-907 n. Chr.) waren die erste große Blütezeit der traditionellen chinesischen Massage. Die „gaomo“- Therapie wurde verfeinert, neue Tinkturen zusammengestellt und es kam zur Erweiterung auf die klinische Anwendung bei Kinderkrankheiten, wie „konvulsiver Anfall, hervorgerufen durch Furcht“, „nächtliches Weinen“ und „Unfähigkeit zum Saugen“ fand statt. Zudem gehörten Atem- und Körperübungen zu den gängigen Therapieerweiterungen für die Patienten. Im kaiserlichen Krankenhaus wurden nun auch die Graduierungen zum Tui Na Doktor, Masseur und „Masseur-Assistent“ vorgenommen, die der zunehmenden Vielfalt und der Fortentwicklung der chinesischen Massage Rechnung tragen sollten.

China unterhielt in dieser Zeit einen regen kulturellen Austausch mit Japan, Korea und zahlreichen arabischen Staaten. In diesen Ländern wurden die Massage und die chinesische traditionelle Medizin mit großem Interesse aufgenommen und in deren eigene medizinische Wissenschaften integriert. Insbesondere Japan übernahm dieses Wissen, was sich auch in der starken Präsenz der Grundlagen der chinesischen Medizin in der japanischen Massagetradition Shiatsu zeigt.

Die Ming Dynastie (1368-1644) stellte die zweite große Blütezeit der chinesischen Massage dar. Das Institut der kaiserlichen Ärzte nahm die Massage in die dreizehn Fachbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin auf. In dieser Zeit wurden insbesondere reichhaltige klinische Erfahrungen und theoretisches Wissen über die Anwendung der Massage bei Kinderkrankheiten gesammelt. Daraufhin wurde die Kinder- Tui Na als akademischer Zweig anerkannt. Das Synonym Tui Na wurde in dieser Zeit geprägt und ist seitdem die gängige Bezeichnung für die traditionelle chinesische Massage. Vermehrt wird sie auch Tui Na An Mo Massage genannt, um einerseits die lange Tradition zu betonen und um andererseits die zwei großen Kategorien der manuellen Manipulation zu beschreiben. Tui Na steht für die chiropraktischen Techniken und An Mo steht für die sanfteren Massagetechniken.

Mit Beginn der Volksrepublik China verlor die Tui Na ihren Stellenwert. Erst 1956 gewann die chinesische Massage wieder an Bedeutung. In Shanghai fand der erste Massagelehrgang statt und die erste Klinik für Massage wurde eröffnet. Von da an etablierte sich die Tui Na Massage in China wieder. Gut ausgebildete Tui Na Ärzte und Massagespezialisten, die ihre Kunst während der Kulturrevolution im Geheimen ausübten, wurden in die Krankenhäuser gesandt und trugen zur rasanten Integration der Tui Na in den therapeutischen Alltag bei.

Tui Na Therapie im heutigen China

Das umfangreiche Behandlungsspektrum der Tui Na Massage findet auch heute noch Anwendung in der Behandlung von Krankheiten, sowie der Rehabilitation und Prävention. Grundsätzlich kann zwischen der klinischen und der volkstümlichen Anwendung der Tui Na unterschieden werden. Hiervon hängt ab, welche Erkrankungen und Dysbalancen aus dem vielfältigen Behandlungsspektrum therapiert werden. Im Klinikalltag der Chinesen wird die Tui Na vorwiegend in ihren Domänen Orthopädie und Pädiatrie angewandt. In der Bevölkerung werden zudem auch chronische innere Erkrankungen, Erkältungskrankheiten, leichte psychische Störungen und jedwede Formen von Alltagsbeschwerden mit Tui Na An Mo behandelt.

Aufgrund der unterschiedlichen akademischen Wurzeln, bzw. Traditionen und der verschiedenen sozialen und kulturellen Hintergründe entwickelten sich im Laufe der Zeit mehrere Massageschulen, deren unterschiedliche Auffassungen sich in charakteristischen Behandlungsschwerpunkten, Behandlungstechniken und speziell entwickelten theoretischen Abhandlungen widerspiegeln. Die Massageschulen Nordchinas stehen für eine energische, klare und härtere Ausführung, wohingegen die südlichen Schulen auf eine sanfte und feine Anwendung der manuellen Techniken Wert legen.

Prinzipien der Tui Na

I. Harmonisierung von Yin und Yang

Die Tui Na Massage wirkt primär auf die energetischen Strukturen des Menschen ein. Ihre manuellen Techniken zielen darauf ab Yin- und Yang in Einklang zu bringen. Das ausgewogene Zusammenspiel beider Qualitäten gewährleistet Gesundheit und Harmonie. Yang bezeichnet die Sonnenseite eines Berges und Yin bezeichnet die Schattenseite eines Berges. Yin und Yang, die zwei sich gegenseitig bedingenden energetischen Grundqualitäten, drücken sich beispielsweise in der menschlichen Körperstruktur folgendermaßen aus: Yang stellt sich auf der Körperrückseite, im Oberkörper und in dem nach Außengerichteten dar, Yin äußert sich auf der Körpervorderseite, im Unterkörper und in dem nach innen Gerichteteten. Yang ist Funktion und Yin ist Substanz. Qi ist Yang und Blut ist Yin. Yang steigt auf, erzeugt Wärme, macht Bewegung, bewirkt Wachstum, erzeugt Aufregung und baut Spannung auf. Yin hingegen bewirkt ein Absinken, erzeugt Kälte, ist Ruhe, bewirkt Rückgang, erzeugt ein Gefühl von Zurückhaltung. Die Harmonisierung von Yin und Yang wirkt auch in das Prinzip des „wu xing“ der fünf Wandlungsphasen mit seinen Zang Organen (Yin-Organen: Herz, Milz/Pankreas, Lunge, Nieren und Leber) und Fu-Organen (Yang-Organen: Dünndarm, Magen, Dickdarm, Blase und Gallenblase) hinein. Die Balance zwischen Yin und Yang kann auch durch die sechs exogenen (klimatische Auslöser) und die sieben endogenen pathogenen Faktoren (Emotionen) gestört werden, sowie durch spontane Verletzungen. Entsprechend des diagnostizierten Yin - Yang Ungleichgewichtes werden entsprechende manuelle Techniken angewendet. Die Intensität, Umfang und Richtung der Stimulation werden der Diagnose des Syndroms angepasst. Bei Kälte- Syndromen beispielsweise eignet sich die Technik Mo Fa (Reiben) in langsamer, langandauernder, sanfter rhythmischer Ausführung.

II. Regulation der Meridiane, Kolateralien, sowie Qi und Blut

Die Tui Na Massage wirkt insbesondere auf das Qi, die Meridiane, Akupunkturpunkte, Kolateralien, Körperzonen, Blut, Geist und Emotionen ein, um den freien Fluss des Qi (Lebensenergie) zu gewährleisten. Ist der Fluss blockiert oder treten Qi-Defizite auf, ist nach Auffassung der chinesischen traditionellen Medizin, die Grundlage für die Entstehung von Erkrankungen gelegt. Stagnationen des Meridian Qi und des Blutes führen zur Artrophy und zu Fehlfunktionen von Haut, Muskeln, Sehnen, Meridianen, und zur Unterversorgung der Yin-Organen, sowie zur Dysfunktion der Yang-Organen. Zahlreiche Erkrankungen gehen auf Störungen der verschiedenen Qi- Qualitäten zurück. Ist das *Yuan Qi* „Erb-Qi“ gestört, wirkt sich dies auf das Wachstum und die Entwicklung aus. Da es in den Nieren gespeichert ist und mit dem Nieren- Qi in Verbindung steht, können dadurch auch Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates hervorgerufen werden. Das *Wei Qi* „Abwehr-Qi“ ist für die Abwehr von pathogenen Faktoren verantwortlich und nährt die Muskeln und Fascien. Das *Ying Qi* „Nähr-Qi“ zirkuliert in den Gefäßen und nährt den ganzen Körper. Störungen der Energiezirkulation oder Schwächungen dieser lebenswichtigen Qi-Formen führen zu schwerwiegenden Erkrankungen. Die Tui Na nimmt mit ihren Techniken gezielt Einfluss auf die Qi- Zirkulation. Insbesondere bei den so genannten Bi-Syndromen (Rheuma), die eine schmerzhaft Obstruktion von Meridianen und Kolateralien in Verbindung mit pathogenen Faktoren darstellt, wirkt die starke Anregung der Qi- und Blutzirkulation durch die Tui Na sehr gut. Bei Qi-Mangel-Syndromen ist es sehr wichtig, wenig Qi bewegende Techniken einzusetzen, sondern vielmehr sollten die nährenden und energiereicheren Aspekte der Atmung in die sanften leichten Manipulationen integriert werden. Hier kommen dem Tui Na Therapeut Kenntnisse aus dem Qi Gong und der Energiemedizin zu Gute.

III. Wiederherstellen der Funktionalität von Sehnen, Knochen und Gelenken

Die Tui Na wirkt als manuelle Therapie selbstverständlich auch auf die anatomischen Strukturen ein. Techniken zur Durchblutungsförderung, zur Behandlung und Wiederherstellung von Muskeln, Sehnen und Bändern, sowie der Korrektur von Gelenks- und Muskeldeformationen gehören zu den Grundtechniken der Tui Na Massage. Die Anwendung der Ban Fa (renken) oder Yao Fa (rotieren) Techniken zielen auf die Wiederherstellung der anatomischen Struktur ab, so wie dies aus der Physiotherapie heraus bekannt ist.

IV. Sedierende und tonisierende Massagetechniken

Für die Massage ist die richtig angewandte Manipulation sehr bedeutend und maßgeblich für die Wirksamkeit der Behandlung. Es gibt tonisierende, sedierende, ausleitende, zuführende und harmonisierende Techniken. Dabei spielen Intensität, Frequenz, Rhythmik, Richtung und Dauer der Manipulation eine genauso wichtige Rolle, wie eine vorausgegangene differenzierte Diagnostik nach den Kriterien der chinesischen Medizin.

Tonisierende Manipulationen kennzeichnen sich durch wenig Kraftaufwand, sanfte Anwendung, langsame Frequenz und Manipulationen im Meridianverlauf, sowie eine lang anhaltende Stimulierung. Dagegen zeichnen sich die sedierenden Manipulationen durch eine kraftvolle und energische Anwendung mit einer schnellen Frequenz gegen den Meridianverlauf aus, sie werden kurzzeitiger angewendet. Dies bewirkt eine Beruhigung des Körpers und leitet pathogene Faktoren aus. Die Manipulationen müssen den klinischen Erfordernissen angepasst werden und sind somit relativ. Die aufgelisteten Manipulationskriterien dienen als Wegweiser.

Indikationen für die Tui Na Therapie

Im Folgenden sind Indikationen aufgeführt, bei denen sich die Tui Na Therapie bewährt hat bzw. häufig Anwendung findet. In wieweit die Tui Na bei den genannten Indikationen erfolgreich ist, hängt von der entsprechenden Differenzierung nach der chinesischen Diagnostik ab.

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen lassen sich nach meiner Erfahrung sehr gut mit Tui Na behandeln. Besonders erfolgreich ist sie, wenn ursächlich exogene pathogene Faktoren verantwortlich sind. Bei meridianachsenbezogenen Kopfschmerzen vom Typ Shaoyang, Yangming, Taiyang und Jueyin, sowie bei Syndromen der Leber- Qi-Stagnation oder des Leber- Yang- Überschusses werden ebenfalls gute Erfolge erzielt. Syndrome wie Nieren Yang / Yin Schwäche, Schleim- ansammlungen oder auch Blutschwäche sind weniger gut geeignet für Tui Na.

WS - Syndrom

Mit sehr gutem Erfolg wird die Tui Na nach meiner Erfahrung auch bei Wirbelsäulensyndromen angewandt. Insbesondere wenn das Therapieziel auf dem Ausleiten von exogenen pathogenen Faktoren und dem Bewegen von Qi und Blut basiert.

Perioarthritis Humero Scapularis und Epikondylitis

Das Schulter- Arm- Syndrom ist wie die Epikondylitis eine gute Indikation für die Tui Na. Nach 6-10 Behandlungen tritt in den meisten Fällen eine deutliche Schmerzlinderung ein.

Epikondylitis

Siehe Perioarthritis Humero Scapularis

Gonarthrose

Kniebeschwerden lassen sich nach unseren Erfahrungen ebenfalls erfolgsversprechend mit Tui Na behandeln.

Bei allgemeinen Spannungszuständen bzw. stressbedingten

Befindlichkeitsstörungen

Hier hat die Tui Na nach unserer Erfahrung eine gute Wirksamkeit. Sie bringt Stagnation in Bewegungen, löst Verspannungen und Verklebungen und wirkt harmonisierend auf den Qi- und Blut-Fluss.

Obstipation / Diarrhö

Sowohl bei Obstipation, als auch bei Diarrhö erzielt nach unseren Erfahrungen die Tui Na bei regelmäßiger Anwendung gute Ergebnisse. Patienten empfinden die Bauchmassage als sehr angenehm. Die tägliche Selbstmassage der Bauchregion und das Moxen von Ren 6 stärken nicht nur den Magen-Darm- Trakt sondern haben aus chinesischer Sicht einen äußerst präventiven Charakter.

Schlaflosigkeit

Dysmenorrhoe

Appoplex Nachbehandlung

Ergänzend zur Akupunktur findet die Tui Na in China sehr häufig Anwendung in der Appoplex Nachbehandlung. Sie wird nicht in der Akutphase eingesetzt.

Bei allgemeinen Spannungszuständen bzw. stressbedingte Befindlichkeitsstörungen

Hier wirkt die Tui Na sehr gut. Sie bringt Stagnation in Bewegungen, löst Verspannungen und Verklebungen und wirkt harmonisierend auf den Qi - und Blut Fluss.

Kontraindikationen

- a) ansteckende Krankheiten z. B. TB, Viruserkrankungen, Fieber etc.
- b) Tumore, Krebs
- c) traumatische Verletzungen, Unfall, Knochenbrüche, offene Wunden
- d) unklare Wirbelsäulenverletzungen
- e) schwangere Frauen im 1-3 Monat; nicht während der Periode
- f) manische Erkrankungen
- g) akuter Abdomen

Reaktionen und Nebenwirkungen

Bei Patienten die eine schwache Konstitution, Nervosität, Schmerzempfindlichkeit oder auch Hunger haben, können durch zu starke Manipulationen in seltenen Fällen Schwindel, Unwohlsein und Kreislaufbeschwerden hervorgerufen werden. Starke

Verspannungen können nach erstmaliger Massage als schmerzhafter empfunden werden. Je nach Konstitution des Patienten und Intensität der manuellen Stimulation können Rötungen der Haut oder auch leichte Hämatome auftreten. Dies kommt allerdings sehr selten vor. Einige Patienten berichten von einem gesteigertem Schlafbedürfnis oder auch Müdigkeit nach der Behandlung.

Manuelle Techniken der Tui Na

Tui Fa = – schieben

Tui Fa wird mit dem Daumen, Fingern bzw. mit den 2 bis 5 Fingerknöchel, sowie Handballen, Ellenbogen und Faust ausgeführt. Diese Technik eignet sich hervorragend zum Ausstreichen und Stimulieren der Meridiane. Deshalb findet sie Anwendung bei meridianbezogenen Symptomatiken wie dem Bi-Syndrom, welches sehr oft in der Tui Na Praxis in Erscheinung tritt. Tui Fa fördert die Qi- und Blutzirkulation, befreit Meridiane von schmerzhaften Obstruktionen und leitet insbesondere die exogenen pathogenen Faktoren Wind, Hitze und Kälte aus. Somit werden Schmerzen gelindert, Krämpfe gelöst und Muskeln und Sehnen entspannt.

Na Fa = greifen

Beim Na Fa wird mit Daumen und Fingern Haut und Muskelgewebe gegriffen, zusammengedrückt, hochgezogen und dann wieder losgelassen. Entsprechend dem zu behandelnden Körperareal wird der Daumen zusammen mit dem Zeigefinger oder mit weiteren Fingern eingesetzt. Bei großen Arealen wie den Oberschenkeln können - wie oben in der Abbildung gezeigt - gleichzeitig beide Hände zum Einsatz kommen. Durch Na Fa werden Qi- und Blut- Stagnationen gelöst, Meridiane geöffnet und pathogene Faktoren wie Wind und Kälte ausgeleitet. Dies führt dazu, dass Muskeln und Muskelfaszien wieder gelockert werden, die Nervenfunktion sich reguliert, der Qi- Fluss stark angeregt und der Lymphkreislauf aktiviert werden.

Unterschied zur westlichen Massage

Die Tui Na Massage unterscheidet sich von der westlichen Massage durch die primäre Ausrichtung auf das Meridiansystem und die Akupunkturpunkte. Im Vordergrund stehen die Mobilisierung des Qi und die Harmonisierung von Yin und Yang. Erst im zweiten Schritt wird unter Berücksichtigung der energetischen Ebenen auf die anatomischen und physiologischen Strukturen des Körpers eingegangen. Zudem zeigen sich Unterschiede in der konkreten Ausführung der Massage. Traditionell wird die Tui Na durch die Kleidung gegeben. Streichungen, Knetungen etc. werden durch die Hinzunahme eines Leinentuchs erleichtert. Ausnahmen bilden die Bauchmassage bei Erwachsenen und die Kinder- Tui Na, die direkt auf der Haut ausgeübt werden.

Bedeutung der Akupressur

Die Akupressur (An Fa - drücken) ist eine der 20 Grundtechniken der Tui Na. Sie wird nach den gleichen Gesichtspunkten angewendet wie die Akupunktur, deshalb ist sie auch im Westen so bekannt ist. Sie ist eine wesentliche Behandlungsmethode um

Qi-Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stärken. Deshalb findet sie in jeder Behandlung der Tui Na Anwendung. Ein profundes Wissen über die Meridiane und Akupunkturpunkte ist absolute Grundlage für einen Tui Na Masseur. Bei zahlreichen Beschwerdebildern ist die Akupressur ein Garant für die erfolgreiche Tui Na Anwendung.

Literatur

- Focks, C., Hillenbrand, N.: Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin, 2. Aufl., Urban & Fischer, München Jena 2000
- Han, C.: Leitfaden Tuina, Urban & Fischer, München Jena 2002
- Li, J., Wie, Y.: Quintessenz der Tuina-Behandlung, Verlag für Traditionelle Chinesische Medizin Dr. Erich Wühr, Kötzingen/Bayer.Wald 1995
- Mercati, M.: Tui Na, Urania Verlags AG, Neuhausen am Rheinfall Schweiz 1998
- Meng, A.: Lehrbuch der Tuina-Therapie, 4 Aufl., Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1999
- Rothe, R.: Fachartikel: Tui Na, Traditionelle Chinesische Massage und manuelle Therapie, www.naturheilkunde-online.de
- Shudo, D.: Finding Effective Acupuncture Points, Eastland Press, Seattle USA 2003
- Stumpe, C.: Tui Na Ausbildungsscript Bd. 1 und Bd. 2, Erkrath 2003
- Stumpe, C.: Tui Na- Traditionelle Chinesische Massage und Manuelle Therapie, Springer Loseblatt Sammlung, Ausgabe August 2004, 33.Nachlieferung, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg 2004.
- Stux, G.: Akupunktur Einführung, 6. Aufl., Springer-Verlag Berlin, Heidelberg, New York 2003
- Stux G., Stiller N., Berman B., Pomeranz B., Akupunktur – Lehrbuch und Atlas, 6.Aufl. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York Tokyo 2003
- Sun, S.: Atlas of Therapeutic Motion for Treatment and Health, Foreign Languages Press, Beijing 1989
- Sun, W., Kapner, A.: Tuina-Therapie, Hippokrates Verlag, Stuttgart 2001
- Zhang, E et al: Chinese Massage, Publishing House of Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, China 1990