

Tuina und seine Anwendung in Fitnessstudios

Hausarbeit zum Abschluss der Ausbildung zur Tuina-Therapeutin
des Shen men Institutes, Düsseldorf

von Karin Peinsipp

Köln 2006

Danke dem Shen Men-Institut und sämtlichen Dozenten, vor allem Hrn. Christoph Stumpe, der auf seine einfühlsame und humorvolle Art essentielles Wissen vermittelt hat

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Die westliche Philosophie der Fitnessbranche im Wandel
3. Einfluss der Konstitutionstypen auf die Trainingsplanerstellung
4. Tuina im Trainingsplan
5. Tuina und mögliche Kooperationen

1. Einleitung

Vor etwa 15 Jahren hatte ich das erste Mal Kontakt mit der sportlichen Organisationsform eines Fitnessstudios. Ich startete wie viele Frauen mit klassischen Aerobicstunden. Das auslösende Moment war, wie bei den meisten Besuchern in Fitnessstudios - heute wie damals - das Verspüren von Rückenschmerzen und die Eitelkeit. Auf Grund meiner sitzenden Tätigkeit in einer Werbeagentur war auch ich nicht vor diesen körperlichen Erscheinungen gefeit. Ich wollte dieser Unzufriedenheit und dem Unwohlsein im wahrsten Sinne des Wortes zu Leibe rücken.

Was ich damals allerdings noch nicht ahnte, war, dass das regelmäßige Training nicht nur positive Auswirkungen auf meine Rückenschmerzen hatte, sondern auch ein reges Interesse meinerseits an Zusammenhängen zwischen Sport im Allgemeinen und „sich Wohlfühlen“ auslöste.

Der Grundstein für meine „sportliche Laufbahn“ war gelegt, und so versuchte ich während meiner arbeitsfreien Zeit die neu gewonnene Neugier durch das Lesen von Fachliteratur, die Teilnahme an Workshops und in weiterer Folge mit fachspezifischen Ausbildungen zu stillen. Je tiefer ich aber in die Materie eindrang, desto mehr Fragen tauchten auf. Woher kommen denn körperliche Beschwerden überhaupt? Sind ausschließlich Fehlfunktionen des Bewegungsapparates und falsche Ernährung dafür verantwortlich oder gibt es darüber hinaus andere Dinge, die es zu berücksichtigen gilt? Etwas, das ein großes Ganzes ergibt...

Nachdem ich meine sitzende Tätigkeit aus Überzeugung an den Nagel gehängt hatte und nun in der „Fitness- und Sportbranche“ arbeitete, lernte ich zu meinem großen Glück Menschen kennen, die mich das erste Mal mit „Energien“ in Verbindung brachten. Den Einstieg bildete dabei Pilates, ein tiefenmuskuläres Training, welches mir den großen Einfluss, das bewusste Atmen auf Körper und Geist besitzt, vor Augen führte. Folglich wurde das „Atmen“ für mich zum ersten Stein eines Mosaiks, das ich ab diesem Zeitpunkt begann, zusammen zu setzen.

Im Laufe der Jahre kam ich mit diversen Entspannungstechniken, Yoga-Varianten, Tai Qi, Qi Gong und Bu shido in Berührung und nach einiger Zeit gelangte ich zur Erkenntnis, dass es niemanden außer uns selbst geben kann, der sein Leid oder Wohl in der Hand hat. Die dahinter stehenden Lehren und Glaubenssätze waren für mich verständlich und nachvollziehbar, trotz alledem war ich noch nicht zufrieden. Es war noch nicht greifbar genug für mich, somit nur schwer anwendbar und ich fühlte mich nicht in der Lage, so zu helfen und zu vermitteln, wie ich mir das vorstellte.

Ich war also weiter auf der Suche. Es stellte mich nicht zufrieden, wie Fitnessstudios versuchten – und immer noch versuchen – körperliche Beschwerden ausschließlich mit problemspezifischen Trainingsmethoden zu lindern bzw. zu heilen. Denn dabei werden zumeist die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist nicht berücksichtigt. Und dass es diese gibt, stand für mich außer Frage. Jetzt galt es Techniken und Methoden zu finden, diese Verflechtungen zu erkennen und in der Folge in mein Training zu integrieren.

Auf Grund meiner beruflichen Laufbahn bekam ich nun die herausfordernde und sehr schöne Aufgabe, Teams zu koordinieren. Ich hatte mit vielen verschiedenen Menschen-Typen zu tun und versuchte, eher unbewusst dem jeweiligen „Charakter“ entsprechend zu motivieren und zu agieren. Trotzdem erkannte ich gewisse Ähnlichkeiten in den Verhaltensmustern verschiedener Menschen.

In einer firmeninternen Weiterbildung bekam ich nachträglich die Bestätigung für meine Beobachtung: Jeder Mensch ist einzigartig, dennoch gibt es grobe Gemeinsamkeiten. Diese Bestätigung erhielt ich nun in Form einer „offiziell anerkannten“ Typisierungsmethode von Kommunikationsstilen.

D.I.S.G.[®], die Bezeichnung für das System zur Erstellung von Persönlichkeitsprofilen, erleichtert grundsätzlich den Umgang mit Menschen in Gesprächen und Situationen. Das System unterteilt menschliche Verhaltensweisen in vier Kategorien und hilft somit seinem Anwender, gezielter auf bestimmte Situationen und Umstände einzugehen. Auf diese Weise entsteht ein Raster, das die Kommunikation mit Menschen erleichtern kann. Besonders Firmen, die den zwischenmenschlichen Kontakt, sei es im Verkauf oder auf Grund einer großen Zahl an Mitarbeitern, groß schreiben, setzen diese Systematik häufig ein. Für mich war D.I.S.G.[®] schlicht der zweite Mosaikstein.

Dass sich dieses System noch wesentlich verfeinert lässt, erfuhr ich erst durch die Ausbildung zur Tuina-Therapeutin. Wie ist D.I.S.G.[®] nun mit Tuina in Verbindung zu bringen? Die Zusammenhänge lassen sich optimal aus der 5-Elemente-Lehre der TCM ableiten und sind wie folgt zu sehen: D steht für „dominant“ und entspricht dem Holz-Typen, I steht für „impulsiv“ und passt zu Feuer, S steht für „stetig“ und weist auf den Wasser- bzw. Erd-Typen hin und G steht für „genau“ und kann dem Metall-Typen zugeordnet werden. Auf die Typisierung nach den 5 Elementen gehe ich im Kapitel „Einfluss der Konstitutionstypen auf die Trainingsplanerstellung“ noch näher ein.

Mit meinem erweiterten Wissen arbeitete ich nun auch erfolgreicher mit Kunden und Mitarbeitern. Dennoch blieben einige Fragen unbeantwortet und so hoffte ich – noch immer auf der Suche nach dem großen Ganzen – die entsprechenden Antworten weiterhin in Büchern und Seminaren zu finden. Auf Grund verschiedener Umstände hörte ich im August 2005 zum ersten Mal von Tuina, einem Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin, die mir zu diesem Zeitpunkt noch sehr fremd war. Ich begann, mich eingehender mit der TCM zu beschäftigen und spürte nach und nach, dass sie mir die Antworten auf meine noch offenen Fragen geben und es mir ermöglichen könnte, Menschen noch besser auf ihrem Weg zu unterstützen. Kurzum: Ich entschied mich, die Ausbildung zur Tuina-Therapeutin zu machen und stelle mit Freude fest, dass dies eine meiner besten Entscheidungen war, die ich je getroffen habe.

Wie ich nun meine durch Tuina erlangten Erkenntnisse in meine berufliche Tätigkeit als Fitness- und Personal-Trainerin einbinden möchte, werde ich im Folgenden näher erläutern.

2. Die westliche Philosophie der Fitnessbranche im Wandel

In diesem Kapitel möchte ich zunächst auf die Bedeutung der Begriffe Fitness und Gesundheit eingehen.

Per allgemein anerkannter Definition beschreibt Fitness die Fähigkeit zur Bewältigung der vielfältigen Anforderungen, die das Leben in physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Hinsicht an uns stellt. Gesundheit bezeichnet den Zustand völligen physischen, psychischen, sozialen und ökologischen Wohlbefindens und nicht – wie häufig behauptet wird – das Fehlen von Krankheit.

In den 80iger Jahren war die Fitness-Branche gekennzeichnet durch Trainingsmethoden und -möglichkeiten zur Verbesserung der alltäglichen körperlichen Leistungen. Man legte sehr viel Wert auf Äußerlichkeiten und hielt sich an Schönheitsideale. Das Training wurde also auf die damals geltenden Normen Schönheit und Leistungsfähigkeit ausgerichtet.

In den 90iger Jahren entstand ein Marketingbegriff, zusammengesetzt aus Well-being und Fitness und wurde zum Motto - Wellness. Dabei zählten nicht mehr nur die äußeren Vorgaben, sondern die individuelle Befindlichkeit spielte plötzlich eine übergeordnete Rolle. Unter Wellness versteht man zumeist ein passives Wohlfühlprogramm, bei dem der Körper durch diverse kosmetische Anwendungen, Massagen und Sauna verwöhnt wird und dabei passiv entspannt.

Im neuen Jahrtausend vollzog unsere Gesellschaft jedoch einen Wandel von der Leistungsgesellschaft zu Work-Life-Balance-Gesellschaft. Es wurden neue Begriffe geprägt – Selfness und Bodymind. Der Trend ging kontinuierlich weg von der Selbstdarstellung hin zur Selbstfindung. Diese Ideologie basiert auf einem spirituellen Modell und beinhaltet die Integration von Körper, Geist, Seele, Emotionen und Umwelt. Es ist ein neues Bewusstsein entstanden, durch das die Menschen erkennen, dass sie für ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlergehen selbst verantwortlich sind und durch Eigeninitiative ihren Teil dazu beitragen können bzw. müssen, um diese zu erhalten.

Die Entwicklung dieses tief greifenden Trends, befindet sich nach dem russischen Wissenschaftler Nikolai Kondratieff im so genannten „Schwung einer langen Welle“. Das heißt, dass dieses Umdenken zwar noch in den Anfängen steht, sich aber nun unaufhaltsam ausdehnt. Die Entwicklung zur Selbstverantwortung in Bezug auf die eigene Gesundheit und sein Glück zieht stetig weitere Kreise mit immer größer werdender Ausdehnung. Dieses Umdenken wird in vielen Fitnessstudios ganz bewusst geschürt und eingesetzt – mit Erfolg.

Studios, die diese Entwicklung erkannt und das Gedankengut aufgenommen haben, konnten in den letzten Jahren einen starken Anstieg in der Nachfrage nach „ganzheitlichen“ Stundenkonzepten verzeichnen. Tai chi, diverse Yoga-Varianten, Qi Gong und ganz spezielle Tiefenentspannungsstunden finden in Kursplänen Platz oder werden als eigenständige Seminare und Workshops angeboten. Kunden bekommen die Möglichkeit, durch angeleitete Stunden ihre Energien zu mobilisieren, zu spüren und so ihre Selbstwahrnehmung zu erweitern. Eventuelle Berührungspunkte mit dieser Thematik können durch die Gruppe stark verringert werden.

Die Nachfrage nach solchen Kursangeboten und die Teilnehmerzahlen sprechen für sich: aktiViva, Pulheim, Qi Gong Klasse mit 46 Teilnehmern.

3. Einfluss der Konstitutionstypen auf die Trainingsplanerstellung

Es ist mit der im Jahrtausendwechsel beginnenden Trendwende in der Fitnessbranche in Richtung Selfness und Bodymind zu erkennen, dass sich auch die Beweggründe, in ein Fitnessstudio zu gehen, langsam verändern. Standen in den 80iger Jahren das Aussehen und die Leistungsfähigkeit im Vordergrund und in den 90igern das passive Entspannen, so versucht man heute aktiv, etwas zu seiner Gesundheit und Entspannung beizutragen. Man trainiert häufig schon prophylaktisch speziell im Bereich des Rückens und der Gelenke. Der Kunde entsinnt sich seiner Selbstverantwortung.

Als Trainer hat man nun die Aufgabe, dem Kunden einen persönlichen, speziell auf dessen Ziele und mögliche orthopädischen und internistischen Probleme abgestimmten Trainingsplan zu erstellen und ihn im besten Falle auch während des laufenden Trainings zu betreuen. Je nach Philosophie des Fitnessstudios ist die Betreuung sogar durch Personal Trainer bzw. durch die permanente Anwesenheit von Trainern gewährleistet. Leider gibt es jedoch nach wie vor Studios, die die weiterführende Betreuung außer Acht lassen. Im Zusammenhang mit der Kundenbetreuung kommt speziell die Analyse der Konstitutionstypen nach der 5-Elemente-Lehre der TCM zum Tragen.

Mit Hilfe dieser Lehre ist es möglich, bei der Trainingsplanerstellung auf den jeweiligen „Bewegungs- und Motivations-Typen“ einzugehen. Der Fokus liegt dabei auf der Motivations- und Zielfindung, die für die regelmäßige Durchführung des Programms unerlässlich ist. Jedoch: Sportlicher Kunde ist nicht gleich sportlicher Kunde. Daher ist es wichtig, nicht nur das Primär-Element, sondern auch das sekundäre Element fest zu stellen bzw. den gesamten energetischen Eindruck zu berücksichtigen.

Würde man bei der Trainingsplanerstellung ausschließlich das Primär-Element zu Grunde legen ließen sich folgende Zusammenhänge erkennen:

In Fitnessstudios und Sportstätten tummelt sich eine große Anzahl von Menschen mit dem Primärelement Holz. Dem Holz wird zugeschrieben, durch körperliche Betätigung und aktives Bewegungsverhalten Spannungen, „überschüssige“ Energien und Stress abzubauen. Holz braucht die Bewegung, den Sport, um sich ausgeglichen zu fühlen. Dieser latente Drang, immer in Bewegung sein, also etwas tun zu müssen, ist förderlich für die notwendige Disziplin. Das Durchhaltevermögen und die Motivation sind beim Holz-Typen somit meist vorhanden und sie sind daher sehr regelmäßig im Studio anzutreffen. Ein Trainingsplan gestaltet sich entsprechend herausfordernd für den Trainierenden und ist in Maßen anstrengend. Holz-Typen möchten während des Trainings „spüren, wofür sie trainieren“.

Der Trainingsplan für einen Feuer-Typen würde seinem Verhalten entsprechend eher vielseitig zu gestalten sein. Feuer-Menschen werden die Freude an der Abwechslung und „am Spielen“ zugeschrieben. Somit ist der Motivation förderlich, wenn ein abwechslungsreicher Trainingsplan (im Ablauf der Übungen) mit entsprechenden Kursangeboten mit „spielerischem Touch“ kombiniert wird.

Den Metall-Typen hingegen, dem Struktur und Genauigkeit sowie analytisches Überlegen vor dem Treffen einer Entscheidung zugesagt werden, wird ein in der Ausführung exakt beschriebener Plan besser unterstützen. Die genaue Abfolge der Übungen und die entsprechende Erklärungen werden ihm die notwendige Sicherheit und die Motivation, sich „zu bewegen“, geben.

Beim Erde- und Wasser-Typen spielt körperliche Bewegung eher eine untergeordnete Rolle. Wenn sie den Weg ins Fitnessstudio finden, könnte es daher für sie wichtiger sein, sich aufgehoben, geborgen und gut betreut zu fühlen als Übungsabwechslung und genaue Trainingsanweisungen zu erhalten. Der fürsorgliche Erdetyp muss in seiner Entscheidung und in seinem Ziel, für sich selbst etwas zu tun und auf sich zu achten, häufig immer wieder bestärkt werden, um eine Motivation für moderates Bewegungsverhalten zu sehen.

Menschen mit dem Primär-Element Wasser gehen dem Drang und dem Bedürfnis, einen Ausgleich für belastende Situationen zu finden eher nach, indem sie sich zurückziehen, die Stille und Ruhe suchen. Selten wird dies durch körperliche Betätigung ausgeglichen. Wenn sie den Weg ins Studio dennoch gefunden haben, werden sie sich in einem ruhigen Trainingstempo am wohlsten fühlen.

Wie eingangs schon erwähnt, ist es jedoch unabdingbar, das sekundäre Element des zu Trainierenden heraus zu finden, besser die Gesamtkombination der 5 Elemente, da dies einen großen Einfluss auf sein Verhalten und seinen Umgang mit bestimmten Situationen haben kann, somit auch auf das Training.

Eine Patentlösung zur Behandlung der einzelnen Konstitutionstypen im Zusammenhang mit der Erstellung von Trainingsplänen ist nicht möglich. Die TCM bietet jedoch durch die Analyse der Konstitutions-Typen nach der 5-Elemente-Lehre eine sehr tief greifende und äußerst hilfreiche Basis für einen liebevollen, menschlichen Umgang und somit für eine optimale Betreuung von Menschen in der Fitness- und Gesundheitsbranche.

4. Tuina im Trainingsplan

Wie Tuina den konkreten Aufbau eines Trainingsplans beeinflussen kann, möchte ich an einem Fallbeispiel näher erläutern.

Frau H., 37 Jahre alt, verheiratet, ein Kind, ganztags berufstätig im Büro, Stress, nicht diagnostiziertes Knieproblem in beiden Knien, immer wieder Verspannungen im Nacken, manchmal endend in Kopfschmerzen, vermeintlich durch Computerarbeit, kommt in ein Fitnessstudio, um ihre Knie zu stabilisieren und ihre Nackenmuskulatur aufzubauen, um die Verspannungen zu lindern und um ihr Gewicht etwas zu reduzieren (minus 10 kg). Im Laufe des Gesprächs lässt sich herausfinden, dass Frau H. den Elementen Erde-Holz zuzuordnen ist.

Nach dem klassischen Betreuungsmuster bekommt die Kundin nun nach einem ausführlichen Erstgespräch einen entsprechenden Trainingsplan erstellt, der die orthopädischen Strukturen berücksichtigt und der klassischen Trainingslehre entspricht. Es werden Übungen zusammengestellt, die ihre Oberschenkelmuskulatur aufbauen, um das Knie zu stabilisieren, Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Bauchmuskulatur und zu Beginn einfache Übungen mit Kurzhanteln um die Nackenmuskulatur zu kräftigen, gleichzeitig entsprechende Dehnungsübungen. Um den überflüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken, empfiehlt sich ein regelmäßiges nach der Dauerperiode durchgeführtes Training auf dem Fahrrad – bei der speziell für sie errechneten Pulsfrequenz für optimale Fettverbrennung.

Eventuell erhält die Kundin noch die Empfehlung, eine Entspannungsstunde zu besuchen, um gezieltes „Stressmanagement“ zu betreiben.

Dieser Ablauf gilt in den meisten Studios als Standard. Durch Miteinbeziehen der Erkenntnisse der TCM und Tuina könnte der Trainingsplan jedoch im Detail anders aussehen und ausgeweitet werden – mit dem positiven Effekt, dass Spannungskopfschmerz und Knieprobleme komplett verschwinden.

Geht man nun nach den Lehren der TCM, gilt es zu allererst das energetische Erscheinungsbild von Frau H. wahrzunehmen und sich entsprechend daran zu orientieren. Tritt Frau H. aktiv, in „Holz-Manier“ auf oder wirkt sie eher geschwächt und erschöpft. Der erste Eindruck von Frau H. lässt nun Rückschlüsse auf einen allgemeinen möglichen Energiemangel zu. Der Trainingsplan wird der Gerätschaft und den Möglichkeiten entsprechend sowie den orthopädischen und anatomischen Strukturen folgend erstellt, da Frau H. ja auch mit dem Ziel kommt, sich körperlich regelmäßig zu betätigen. Mit Beginn des Trainings ist es nun schon möglich, auf ihre energetische Struktur positiv Einfluss zu nehmen und zwar durch den Hinweis auf eine ganz bewusste Atmung.

Üblicherweise wird erst ab einem bestimmten Trainingslevel und einer damit verbundenen Gewichtserhöhung an den Geräten bewusst auf die Atmung geachtet, um bei einer hohen Gewichtsüberwindung eine Pressatmung zu vermeiden. Nach den Lehren der TCM ist es möglich, das Qi, die Lebensenergie, mit dem Atem zu nähren und zum Fließen zu bringen bzw. am Fließen zu halten. Frau H. bekommt den Hinweis, während der Übungen ganz bewusst auf ihre Atmung zu achten, bei Anspannung aus und bei Entspannung einzusatmen. Dadurch lenkt sie ihre Aufmerksamkeit auf und in sich. Ein kleiner erster Schritt um aktiv an ihrer Energie zu arbeiten, ihr Qi fließen zu lassen.

Um nach TCM und Tuina auf das Knieproblem einzugehen, ist vorrangig zu eruieren, wo und ob der Schmerz genau lokalisiert werden kann, wann er auftritt und wie er sich anfühlt. Frau H. erklärt, dass dies mit einem entsprechenden Wetterumschwung auf kühl und feucht zusammen hängt, dass sie dabei einen dumpfen fixierten Schmerz im Knieinneren verspürt und die Kniegelenke dabei leicht anschwellen. Bei Nachfragen stellt sich auch heraus, dass Wärme die Beschwerden lindert. Nach TCM handelt es sich hierbei um ein mögliches Nässe Bi-Syndrom, das häufig bei nassem Wetter auftritt. Die betroffenen Gelenke fühlen sich schwer und taub an und schwellen an.

Dies kann durch Akupressur bzw. Nadelung von Punkten wie BI 23, MP 9, Ma 36 und Ma 40 im Allgemeinen zur Vertreibung und Beseitigung von Nässe und Wind gelindert werden. Ein Tipp an Frau H., der von ihr selbst zu Hause angewandt werden kann, ist das Auflegen einer Wärmflasche im Nierenbereich bzw. das Warmhalten der Knie bei entsprechendem Wetterumschwung.

Bei genauerem Nachfragen bezüglich des Kopfschmerzes erklärt Frau H., dass dieser zumeist mit einem starken Druck auf den Augen einher geht und vorwiegend in Stresssituationen auftritt. Er ist für sie besonders im Bereich der Schläfen und im Nacken, bis in die Schultern auslaufend zu spüren. Laut Diagnose der TCM handelt es sich um den Shao-Yang-Kopfschmerz, der auf äußerer Ebene durch Wind in Verbindung mit Hitze oder Kälte hervorgerufen wird; auf innerer Ebene, bei Frau H. durch die berufliche Belastung zutreffend, durch mögliche Überlastung, Aggressionsthematik oder Stauung vom Emotionen.

In der Allgemeinen Therapie gilt es nun in einem akuten Fall vorrangig den Schmerz zu lindern, das nach oben aufsteigende Yang nach unten fließen zu lassen und das Qi generell zu harmonisieren, auszugsweise z. B. durch Stimulierung der Punkte Di 4 zur Schmerzlinderung, Gb 20 zum generellen Ausleiten und Harmonisieren von Qi und Du 20 zur Unterdrückung von aufsteigendem Leber-Yang. Nahpunkte am Kopf im akuten Fall sind nur sanft zu stimulieren, Fernpunkte hingegen stärker.

Da Frau H. im Zusammenhang mit ihren Kopfschmerzen über Stress und Überbelastung klagt, empfiehlt sich der regelmäßige Besuch einer „Entspannungsstunde“ mit Fokus auf allgemeine Harmonisierung und Energetisierung. In diesem Zusammenhang erscheint Qi Gong als passend. Qi Gong bedeutet Energiearbeit und stellt eine Methode dar, die durch sanfte Bewegungen, Atmung und Visualisierung Qi bewegt. Qi Gong gilt als die Pflege von Qi zur Förderung von Gesundheit und Vitalität.

5. Tuina und mögliche Kooperationen

Handelt es sich um ein entsprechend „fortschrittlich denkendes“ Studio werden Qi Gong-Klassen im Kursplan zu finden sein. Im besten Falle sind diese für „Einsteiger“ und „Fortgeschrittene“ abgestuft. Frau H. hat mit Qi Gong noch keinerlei Erfahrung gemacht, ist aber sehr neugierig und wird die Stunde besuchen mit dem Hinweis, dass sie Feedback geben wird.

Nach der Teilnahme an einer Qi Gong Einheit für Einsteiger kommt Frau H. zu dem Entschluss, dass es zwar sehr beruhigend war, sie aber keinerlei körperliche Reaktionen wie Wärme oder Kribbeln verspürt hatte, wie ihr das von anderen Teilnehmern erzählt wurde. „Wenn sie nichts spürt, dann macht es auch nicht so viel Spaß“, ist das holzgemäße Statement von Frau H.

Anfänglich beurteilen viele Mitglieder diese Stunden häufig nach rein körperlichen Kriterien. Energiearbeit kann durch körperliche „Arbeit“, sprich durch sanfte Bewegungen, zwar unterstützt werden, ist jedoch wesentlich tief greifender, und will gelernt sein.

Aus eigener Erfahrung konnte ich feststellen, dass Mitglieder, die noch kein Empfinden für energetisches Arbeiten haben, durch die Anwendung einer Tuina-Wellness Massage deutlich spürbare energetische Reaktionen, ein De-Qi-Gefühl, an sich beobachten konnten. Diese Gefühle reichten von einem sich ausbreitenden Wärmegefühl über Kribbeln bis zu einer sehr tiefen Entspannung und wurden zumeist als sehr angenehm empfunden. Kann man Menschen nun die Möglichkeit geben, das zu spüren, was sonst nur nach längerem, konsequentem Üben zu beobachten ist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass diese die notwendige Disziplin an den Tag legen werden, um Erfolge und Wirkung zu erzielen. Es liegt in der menschlichen Natur, Ziele nur dann zu verfolgen, wenn man weiß und vor allem spüren kann, wie sich das Ziel „anfühlt“ und welche Vorteile man davon hat.

Die Tuina-Therapie stellt neben der Behandlung und Vorbeugung von Beschwerden somit auch ein optimales Bindeglied zur tief greifenden Energiearbeit dar.

Besteht nun in einem Fitnessstudio die räumliche Möglichkeit, Massagen durchzuführen, ist es ein kleiner Schritt, die dort trainierenden Menschen sowohl in ihrem Trainingsvorhaben zu unterstützen als auch dabei zu helfen, etwaige körperliche Beschwerden abzubauen. Ob Behandlungen zur Linderung von Schmerzen oder zur Entspannung durchgeführt werden, hängt

selbstverständlich vom betreffenden Kunden ab, unterstützen ihn aber auf jeden Fall in seiner Selbstwahrnehmung. Diese Selbstwahrnehmung und die damit verbundene Selbstverantwortung sind genau das, was wir in der heutigen, nach wie vor stark nach außen gerichteten Zeit, fördern und unterstützen sollten.

Mit Tuina wurde mir ein Instrument in die Hand gegeben, um in meinem Rahmen dazu etwas beizutragen.