

Tui Na och Akupressur

Tui Na en terapeutisk form av massage och manuell medicin

Har använts i Kina mer än 2000 år och används för att behandla människor i alla åldrar från spädbarn till åldringar. Denna terapi använder sig bla. av rytmisk tryckkompression längs med olika energetiska kanaler (meridianer) längs med kroppen för att etablera ett mer balanserat flöde av Qi-energi vilket ger bättre hälsa, Tu Na terapeuten arbetar på djupet med kroppens energier.

Tui Na använder sig också av olika hand och andra kroppstekniker ofta med Akupressur eller Akupunktur för att snabba upp den läkande processen, ibland används också örtmedicin. Många Tui Na tekniker som används påminner om de som används i västerländsk massage som; glidningar, knådning, vibration, knackning, friktion, dra, rulla, pressa och skaka, även tekniker som liknar Naprapati och Kiropraktik används. Vid Tui na massage så masseras muskler och leder med händerna och en akupressur teknik används för att öka flödet av Qi-energi på akupressur punkter vilket leder till en snabbare läknings process. Detta motverkar eller tar bort blockering i energi och blodflöde vilket är nödvändigt för att en läkning ska komma igång.

En typisk Tui Na session varierar från 30 - 60 minuter. Tiden för behandling styrs av klientens tillstånd och behov vid tillfället för behandling. Den mesta delen av tiden går åt till att få till stånd avspänning och främja ett bättre energi tillstånd. Vid Tui Na massage brukar man kan fokusera på speciella problem, om det tex. är akut eller kronisk smärta i leder, muskler eller skellett, vilket ofta leder till bra resultat vid tex. smärta i nacke,skuldror, höfter, rygg, armar, ben och andra kroppsdelar. Tui Na är effektivt vid Artrit, smärta, Sciatica, muskelspams m.m. Andra effekter av Tui Na kan vara minskad stress och stressrelaterade problem som; sömnproblem, konstipation, huvudvärk och andra besvär relaterade till matsmältning, det respiratoriska systemet, det reproduktiva systemet m.fl.

En styrka med Tui Na massage och andra tekniker är att man fokuserar på kroppens balans som helhet och även den psykiska dimension. Om man vill undvika sidoeffekterna av apoteksmediciner så kan Tui Na terapi hjälpa till att minska dessa negativa effekter. Tui Na finns i Sverige sedan många år och med sin fokus på att behandla specifika problem är terapin ett bra tillägg till annan terapi eller sjukhusvård.

Akupressur är en gammal form av terapi...

där man använder fingrarna för att massera och trycka på helande Aku-punkter och stimulera kroppens läkande krafter. Akupressur sägs ha använts i Asien ca. 5000 år. Akupressur används mycket för att effektivt lindra stressrelaterade hälsobesvär, för att förebygga sjukdom och för att stärka immunitet och immunförsvar. Akupressur löser spänning, ökar cirkulation, minskar smärta och används även vid meditativa och/eller andliga övningar. Akupunktur och Akupressur använder samma punkter, längs med samma meridianer.

När aku-punkterna stimuleras så påverkas en mängd saker i kroppen tex. muskler, blodcirkulation och många andra system som det hormonella och andra ämnen som produceras i nervsystem tex. endorfiner som har starkt avspännande och sinneshöjande effekter. Akupressur används allt mer vid olika typer av skönhetsbehandlingar, för att vitalisera det sexuella och reproduktiva systemet, för att behandla stress och som smärtminskare samt vid immunförsvars problem, kroniska trötthet och kronisk infektion, ADHD, för emotionell balans och specifika problem med muskler och leder m.m.