



TCM
FACHVERBAND SCHWEIZ



TUINA GRUNDGRIFFE

LERNQUELLE FÜR DIE TUINAPRÜFUNG

Tuina Grundgriffe

5. Auflage, Januar 2021

Autoren:

Reto Turnell, Godi Renz, Norbert Allenspach, Marina Tobler

Herausgeber:

TCM Fachverband Schweiz

Das Werk, einschliesslich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2017
Tuina Grundgriffe, Lernquelle zur Tuinaprüfung

Angewandte Tuina-Griffe und Techniken TCM Fachverband Schweiz

1.	Mó cā lèi shǒu fǎ / Reiben und streichende Technik	04
2.	Bǎi dòng lèi shǒu fǎ / Hin- und her schwingende Technik	05
3.	Zhèn dòng lèi shǒu fǎ / Schütteln und zitternde Technik	06
4.	Jǐ yā lèi shǒu fǎ / Drücken und zusammendrückende Technik	07
5.	Kòu jī lèi shǒu fǎ / Klopfen und schlagende Technik	08
6.	Yùn dòng guān jié lèi shǒu fǎ / Gelenke bewegende Technik	10

Aus stilistischen Gründen wird im folgenden Text die weibliche Form verwendet, männliche Personen sind generell eingeschlossen.

Mó cā lèi shǒu fǎ / Reiben und streichende Technik

Griffname	Anwendungsmittel	Anwendungsart	Anwendungsort	Wirkung
<p>Tui fa (Tuī fǎ) Schieben</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Zhi tui fa (Zhí tuī fǎ) Gerades Schieben · Fen tui fa (Fēn tuī fǎ) Auseinander Schieben · Ji tui fa (Jǐ tuī fǎ) Zusammenpressendes Schieben 	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen · 4 Finger · Handwurzel · Handfläche · Faust · Ellenbogen 	<p>Mit langsamem, gleichmässigem Druck vorwärts schieben, nur in eine Richtung. Druck soll unter die Oberfläche tief ins Gewebe gehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Am ganzen Körper · Auf allen Meridianen 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Qi- u. Blutstasen lösen · Meridiane durchgängig machen · Bänder, Sehnen und Gelenke lösen und mobilisieren
<p>Mo fa (Mó fǎ) Reiben</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Tuan mo fa (Tuán mó fǎ) Kreisendes Reiben · Zhi mo fa (Zhí mó fǎ) Gerades Reiben · Xie mo fa (Xié mó fǎ) Diagonales Reiben · He mo fa (Hé mó fǎ) Zusammenführendes Reiben 	<ul style="list-style-type: none"> · Zeige-, Mittel-, Ringfinger · Handfläche ganz 	<p>Reibende Bewegungen mit oberflächlichem Druck.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Gesicht · Brustkorb · Bauch · Rücken · Arme u. Beine · Gelenke 	<ul style="list-style-type: none"> · Haut stimulieren, wärmen · Qi- u. Blutzirkulation in oberen Netzgefässen fördern · Wind u. Kälte ausleiten · Verdauung fördern
<p>Ca fa (Cǎ fǎ) Hin- und her reiben</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gua fa (Guā fǎ) Kratzen (oft mit Hilfe einer Münze oder eines Löffels) 	<ul style="list-style-type: none"> · Handfläche · Handkante · Kleinfingerballen · Daumen · Finger 	<p>Hin- u. her reiben mit sanftem bis kräftigem Druck, meist in gerader Richtung, bis Haut sich erwärmt u. rötet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kopf · Gesicht · Schultern · Rücken · Brust · Rippen · Bauch · Arme u. Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Haut stimulieren u. stark erwärmen · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Qi- u. Blutblockaden lösen · Meridiane durchgängig machen · Lokale Schwellungen beseitigen o. reduzieren · Wind beseitigen an Rücken, LWS · Brust öffnen · Verdauung fördern
<p>Mo fa, auch Ma fa (Mō fǎ, auch Mǎ fǎ) Wischen</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 1 o. 2 Daumen, oder Handballen 	<p>Fortlaufende Wischbewegung auf-ab o. links-rechts, mit engem Hautkontakt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kopf · Gesicht · Augenbrauen · Nacken · ganzer Körper mit Handballen 	<ul style="list-style-type: none"> · Beruhigen · Bewusstsein wiedererlangen · Augen stärken · Krampf lösen

Mo fa (Mō fǎ) Ausstreichen, Streichen	<ul style="list-style-type: none"> · Tigermaul · Handfläche · eine/beide Hände 	Ausstreichen einer Extremität von proximal nach distal, des ganzen Körpers von kranial nach kaudal o. zur Therapeutin hin. Oberflächlich im Vergleich zu Tui.	<ul style="list-style-type: none"> · Rücken · Rumpf · Arme, Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutstasen lösen · Pathogene Faktoren ausleiten · Körper u. Geist beruhigen
Cuo fa (Cuō fǎ) Quirlen	<ul style="list-style-type: none"> · Beide Handflächen gegeneinander gerichtet 	Körperteil erfassen und schnell hin- u. her quirlen.	<ul style="list-style-type: none"> · Schulter · Brust · seitlicher Rumpf · Arme u. Beine · Ellenbogen · Knie 	<ul style="list-style-type: none"> · Muskeln, Sehnen u. Bänder entspannen · Qi- u. Blutfluss fördern · Meridiane durchgängig machen · Krampf lösen
Shu fa (Shū fǎ) Kämmen Variante: <ul style="list-style-type: none"> · Shu fa (Shù fǎ) Kämmen beidhändig am Rippenbogen 	<ul style="list-style-type: none"> · 5 leicht gebogene Finger 	Mit den Fingerkuppen eine kämmende Bewegung ausführen, evtl. mit alternierendem Druck.	<ul style="list-style-type: none"> · Kopfhaut · Rippen 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Geist beruhigen
Tan bo fa (Tán bō fǎ, auch Bō fǎ) Rutschen	<ul style="list-style-type: none"> · Finger, meist Daumen, oder Ellenbogenspitze 	Muskelbündel o. Muskelansatz quer verschieben, so dass der Muskel unten durchrutscht, wie Basssaite anschlagen.	<ul style="list-style-type: none"> · Muskeln, Sehnen, Bänder am ganzen Körper 	<ul style="list-style-type: none"> · Muskel- u. Sehnenverspannung lösen · Krampf lösen · Schmerzen stillen

Bǎi dòng lèi shǒu fǎ / Hin- und her schwingende Technik

Griffname	Anwendungsmittel	Anwendungsart	Anwendungsort	Wirkung
Gun fa (Gūn fǎ) Rollen	<ul style="list-style-type: none"> · Handrücken, von ulnar nach radial (Kleinfinger zu Zeigefinger-Metacarpalen) o. distal zu proximal (von Fingergrundgelenken zu dorsalem Handgelenk) 	Kräftiges, dynamisches hin- u. her Rollen. Handkante in Hautkontakt.	<ul style="list-style-type: none"> · Kopf · Nacken · Schultern · Rücken · Gesäss · Arme u. Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi u. Blut dynamisieren · Muskeln, Sehnen und Bänder entspannen und lösen · Gelenkbeweglichkeit steigern · Schmerzen stillen · Krampf lösen

Rou fa (Róu fǎ) Friktionieren, kreisendes stationäres Pressen Variante: · An Rou Fa (Àn róu fǎ) Pressen u. Friktion	<ul style="list-style-type: none"> · Fingerkuppen · Fingerrücken bei leicht geballter Faust · Daumenballen · Handwurzel · ganze Handfläche · Ellenbogen 	Druck mit kleinen kreisenden, nicht zu schnellen Bewegungen auf Akupunkturpunkt o. bestimmter Körperpartie. Hand bleibt immer auf derselben Hautstelle, anders als bei Mo. Druck wirkt unter die Haut auf die Muskulatur.	<ul style="list-style-type: none"> · Gesicht · Schultern · Brust · Bauch sanft · Rücken · Gesäss · Arme u. Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Unterhautgewebe wärmen, lockern u. lösen · Qi- u. Blutfluss fördern · Muskeln, Sehnen und Bänder lockern · Pathogene Faktoren ausleiten · Schwellungen beseitigen · Schmerzen stillen · Brust öffnen
Yi zhi chan tui fa (Yī zhǐ chán tuī fǎ) 1-Finger-Meditationstechnik Variante: · Chan (Chàn) Wippende 1-Finger-Meditationstechnik	<ul style="list-style-type: none"> · Daumenkuppe · Daumenkante · Daumenspitze 	Mit dem Daumen unter sanftem Druck hin- und herschiebende kurze Bewegung ausführen. Chàn ist ein kurzes, schnelles hin- und her Schwingen auf dem Akupunktur- oder Ashipunkt.	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunktur- u. Ashipunkte · Ganzer Körper · Meridiane · Bänder u. Sehnen 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- und Blutstasen lösen · Meridiane durchgängig machen · Körper-Qi unterstützen u. Harmonisieren · Schmerz stillen

Zhèn dòng lèi shǒu fǎ / Schütteln und zitternde Technik

Griffname	Anwendungsmittel	Anwendungsart	Anwendungsort	Wirkung
Dou fa (Dōu fǎ) Schütteln Variante: · La dou fa (Lā dǒu fǎ) oder Qian dou fa (Qiān dǒu fǎ) Ziehen und Schütteln	<ul style="list-style-type: none"> · Hand · Beide Hände 	Arm am Handgelenk, ein o. beide Beine mit geringem Ausschlag u. hoher Frequenz schütteln	<ul style="list-style-type: none"> · Arme u. Beine · Beine zusammen mit Becken 	<ul style="list-style-type: none"> · Sehnen, Bänder u. Gelenke lockern und entspannen · Sehnen, Bänder u. Gelenke leicht dehnen · Qi- u. Blutblockaden lösen
Zhen fa (Zhèn fǎ) Vibrieren	<ul style="list-style-type: none"> · Fingerkuppen · Handwurzel · Handfläche · Hände übereinander liegend 	Auf Akupunkturpunkt o. Körperpartie sanften vibrierenden, in die Tiefe wirkenden Druck ausüben.	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunkturpunkte · Ashipunkte · Kopf · Bauch · Rücken · Lendengegend 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutblockaden lösen · Qi- u. Blutfluss fördern · Meridiane wärmen · Muskeln, Bänder, Sehnen entspannen · Schwellungen beseitigen, lokal reduzieren · Verdauung fördern

Jǐ yā lèi shǒu fǎ / Drücken und zusammendrückende Technik

Griffname	Anwendungsmittel	Anwendungsart	Anwendungsort	Wirkung
An fa (Àn fǎ) Pressen, Drücken	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen · Fingerkuppe · Handballen · Handfläche · übereinander gelegte Handflächen · Ellenbogen 	Auf Akupunkturpunkt, Ashipunkte oder einer Körperpartie in die Tiefe drücken. Druck weniger spitz als bei Dian.	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunkturpunkte · Ashipunkte · Ganzer Körper 	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunkturpunkte stimulieren · Qi- u. Blutstase lösen · Qi- u. Blutfluss fördern (Durchblutung fördern) · Schmerzen stillen · Knochen u. Sehnen kräftigen
Dian an fa (Diǎn àn fǎ, auch Diǎn fǎ) Punktuell Pressen, Drücken	<ul style="list-style-type: none"> · Fingerspitze · Fingerglied · Ellenbogenspitze 	Mit Finger oder Ellenbogen in die Tiefe drücken.	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunkturpunkte · Ashipunkte 	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunktur- und Ashipunkte stimulieren · Qi- u. Blutstase lösen · Schmerzen stillen · Qi erfrischen u. wecken
Qia fa (Qiā fǎ) Spitzes, tiefes Pressen	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen · Fingerspitze · Fingernagel 	Sehr stark, tief und spitz auf Akupunktur- o. Ashipunkt pressen.	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunkturpunkte · Extrapunkte, z.B. Ba-Feng, Ba-Xie, Shi-Xuan, Si-Feng · Notfallpunkte z.B. Du26, Jing-Brunnenpunkte 	<ul style="list-style-type: none"> · Geist wecken · Bewusstsein wiedererlangen · Pathogene Faktoren ausleiten
Na fa (Ná fǎ) Greifen Varianten: <ul style="list-style-type: none"> · Ti na fa (Tí ná fǎ) Greifen u. Anheben · Na nie fa (Ná niē fǎ) Greifen u. Kneten · Na rou fa (Ná róu fǎ) Greifen u. Friktionieren 	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen u. Zeigefinger · Daumen, Zeige- u. Mittelfinger · Daumen u. mehrere Finger, nicht Fingernägel 	Muskel, Muskelpaket o. Sehne ergreifen, zusammendrücken u. wieder loslassen.	<ul style="list-style-type: none"> · Nacke · Schultern · Flanken · Bauch · Arme, Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Tiefer liegende Muskelschichten wärmen u. lockern · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Meridiane durchgängig machen · Pathogene Faktoren aus Oberfläche u. Tiefe ausleiten · Schwellungen beseitigen · Geist wecken
Nie fa (Niē fǎ) Kneifen Varianten: <ul style="list-style-type: none"> · Nie ti fa (Niē tí fǎ) Kneifen u. Anheben · Ning fa (Níng fǎ) Kneifen und Drehen 	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen u. Zeigefinger · Daumen u. Mittelfinger · Daumen u. mehrere Finger, nicht Fingernägel 	Muskel, Muskelpaket o. Sehne mit Druck rhythmisch kneifen.	<ul style="list-style-type: none"> · Nacken · Schultern · Arme, Beine · Finger · Zehen 	<ul style="list-style-type: none"> · Tiefer liegende Muskelschichten wärmen u. lockern · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Meridiane durchgängig machen · Pathogene Faktoren aus Oberfläche u. Tiefe ausleiten · Schmerzen stillen · Schwellungen beseitigen · Geist wecken

Nie ji fa (Niē jǐ fǎ) Hautkneifen, Rollen über WS Variante: · Nie ti ji fa (Niē tí jǐ fǎ) Kneifen u. Anheben der Haut über WS	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen, Zeige- u./o. Mittelfinger 	Rechts u. links der WS Hautwulst erfassen, kneifen u. von kaudal nach kranial rollen ohne loszulassen.	<ul style="list-style-type: none"> · Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Hitze ausleiten · Körper-Qi stärken · Mitte stärken · Schleim lösen · Husten stillen · Durchfall stoppen · Geist beruhigen
Nian fa (Niǎn fǎ) Twisten	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen u. Zeigefinger · Daumen, Zeige- u. Mittelfinger 	Finger- o. Zehengelenk o. von Grundgelenk bis Spitze von Finger o. Zehe sanft festhalten u. mit hoher Frequenz leicht in beide Richtungen drehen, twisten.	<ul style="list-style-type: none"> · Finger · Zehen 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutfluss fördern · Beweglichkeit der kleinen Gelenke fördern
Tan jin fa (Tàn jīn fǎ) Sehnen Zupfen	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen u. Zeigefinger · Daumen, Zeige- u. Mittelfinger · Alle Finger 	Muskelansatz, Muskelbündel o. Sehne weg von der Patientin in die Höhe ziehen u. plötzlich loslassen.	<ul style="list-style-type: none"> · Am ganzen Körper · Muskeln, Sehnen, Bänder 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutstase lösen · Qi- u. Blutfluss, Durchblutung fördern · Meridiane durchgängig machen · Schmerzen lindern, stillen · Erfrischen

Kòu jī lèi shǒu fǎ / Klopfen und schlagende Technik

Griffname	Anwendungsmittel	Anwendungsart	Anwendungsort	Wirkung
(Quan) Ji fa ((Quán) Jí fǎ) Starkes Klopfen mit der geballten Faust Variante: · Chui Ji fa (Chuí jí fǎ) Hämmern/Klopfen mit der lockeren Faust	<ul style="list-style-type: none"> · Handrücken der geballten Faust 	Schnelles starkes Klopfen aus lockerem Handgelenk heraus	<ul style="list-style-type: none"> · Rücken · Sakrum · Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutblockaden lösen · Durchblutung fördern · Muskeln entspannen, lockern · Krampf lösen · Schmerz stillen · Yang-Qi in WS stärken, wecken (nur bei Quan Ji) · Entspannen (nur bei Chui Ji)

<p>Ce ji fa (Cè jī fǎ) Klopfen mit Kleinfingerkanten</p> <p>Variante: · He zhang ce ji fa (Hé zhǎng cè jī fǎ, auch Hé zhǎng kòu jī fǎ) Klopfen mit beiden Fingerkanten zusammen</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kleinfinger-Handkanten abwechselnd 	<p>Rhythmisch klopfen. Meist am Ende der Behandlung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kopf leicht · Nacken leicht · Schultern · Lendengegend · Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutfluss fördern · Meridiane durchgängig machen · Entspannen
<p>Zhuo ji fa (Zhuó jī fǎ) Picken</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Alle Fingerspitzen einer o. beider Hände zusammen 	<p>Locker, rhythmisch, mit angepasster Geschwindigkeit, auf Punkt o. Areal picken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunkturpunkte · Ashipunkte · Kopf leicht · Rücken · Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutfluss fördern · Entspannen · Geist beruhigen
<p>Pai ji fa (Pāi jī fǎ) Klatschen</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Eine Hand o. beide Hände, Finger leicht gebogen, aneinanderliegend 	<p>Locker, rhythmisch, geräuschvoll auf verschiedene Körperpartien klatschen. Meist am Ende der Behandlung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Schultern · Rücken · Lumbal · Sakrum · Arme u. Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutblockaden lösen · Durchblutung fördern · Muskeln, Bänder u. Sehnen lockern
<p>Tan ji fa (Tàn jī fǎ) Spicken</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Daumen mit Zeige- o. Mittelfinger 	<p>Spicken lassen von Zeige- o. Mittelfinger auf Punkt. Bewegung wie wegspicken von Brotkrümel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Kopf 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutblockaden lösen · Durchblutung fördern · Geist wecken
<p>Dian ji fa (Diǎn jī fǎ) Punkt beklopfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Daumenspitze · Fingerspitze 	<p>Akupunktur-, Ashipunkt, o. Meridian dem Verlauf entlang ein- oder mehrmals beklopfen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Akupunkturpunkte · Ashipunkte · Meridianen entlang 	<ul style="list-style-type: none"> · Meridiane durchgängig machen · Geist wecken · Yang-Qi anregen u. tonisieren · Schmerz stillen · Schwitzen fördern

Yùn dòng guān jié lèi shǒu fǎ / Gelenke bewegende Technik

Griffname	Anwendungsmittel	Anwendungsart	Anwendungsort	Wirkung
Yao fa (Yáo fǎ) Rotieren	<ul style="list-style-type: none"> · Beide Hände 	Körperteil passiv. Halten durch eine Hand, andere Hand kreist o. schwenkt ihn in versch. Richtungen. Allmählich Kreis vergrössern.	<ul style="list-style-type: none"> · HWS · Schultern · LWS · Hüfte · Ellenbogen · Handgelenke · Fingergelenke · Knie · Fussgelenke · Zehngelenke 	<ul style="list-style-type: none"> · Qi- u. Blutfluss fördern · Beweglichkeit der Gelenke fördern · Muskeln, Sehnen u. Bänder lockern u. entspannen
Ban fa (Bān fǎ) Gelenkmobilisation, Repositionstechnik		Repositionieren von Gelenken u. Wirbelkörpern.	<ul style="list-style-type: none"> · HWS · Schultern · BWS · LWS · Becken 	<ul style="list-style-type: none"> · Anatomische Fehlhaltungen korrigieren · Qi- u. Blutfluss fördern · Gelenke lockern u. mobilisieren
Ba shen fa (Bá shēn fǎ) Traktion, Dehnen	<ul style="list-style-type: none"> · Hände 	Gelenk kräftig, aber sorgfältig in die Länge ziehen u./o. drehen, um Gelenkspalt zu dehnen. Auch mit einem Gerät.	<ul style="list-style-type: none"> · HWS · Schultern · BWS · LWS · Hüfte · Ellenbogen · Handgelenke · Fingergelenke · Knie · Fussgelenke · Zehngelenke 	<ul style="list-style-type: none"> · Blockaden in Gelenken lösen · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Qi- u. Blutblockaden lösen · Sehnen u. Bänder entspannen
Qu shen fa (Qū shēn fǎ) Beugen u. Strecken, Flexion u. Extension	<ul style="list-style-type: none"> · Hände 	Beugen qū u. Strecken shēn eines o. mehrerer Gelenke gleichzeitig.	<ul style="list-style-type: none"> · Kopf · Nacken · Schultern · LWS · Hüfte · Ellenbogen · Handgelenke · Fingergelenke · Knie · Fussgelenke · Zehngelenke 	<ul style="list-style-type: none"> · Blockaden in Gelenken lösen · Qi- u. Blutzirkulation fördern · Verkürzte Sehnen u. Bänder entspannen u. dehnen

<p>Bei fa (Bèi fǎ) Aufladen der Patientin auf Rücken der Therapeutin</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Rücken 	<p>Mit eingehängten Armen, Rücken an Rücken, vorbeugen u. Patientin auf Rücken der Therapeutin aufladen. Patientin sanft schütteln oder mit starken Stössen rhythmisch nach oben ‚werfen‘. Wirkt auf ganzen Körper.</p>		<ul style="list-style-type: none"> · WS lockern und entspannen · WS dehnen · Qi- u. Blutblockaden lösen
<p>Huang fa (Huǎng fǎ) Schwingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Hände 	<p>Mit beiden Händen ein Körperteil erfassen und rhythmisch hin und her schwingen</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Wirbelsäule · Becken · Schulter · Arme/Beine 	<ul style="list-style-type: none"> · Lockern, Entspannen u. Dehnen von Sehnen, Bändern u. Gelenken · Qi- und Blutblockaden lösen · Geist beruhigen

Merke: Stärke und Frequenz eines Griffes müssen dem Gesundheitszustand und der Krankheit des/der Patienten/Patientin angemessen sein.

Tonisieren und Sedieren

Tonisieren	Sedieren
· eher sanft	· eher kraftvoll
· langsam	· schnell
· eher länger	· eher kürzer
· zum Körperstamm hinführend	· vom Körperstamm wegführend
· mit dem Qi-Flussverlauf, im Meridianverlauf	· gegen den Qi-Flussverlauf, gegen Meridianverlauf