



# Der Ursprung des Shiatsu und des Tui Na



## Wie entstanden die manuellen Therapieformen in China und Japan?

Die Geschichte des Shiatsu und des Tui Na ist wohl so alt wie die Geschichte der Menschheit. Die Grundlage dieser manuellen Therapiemethoden entwickelte sich seit den frühesten Zeiten im Fernen Osten durch die minutiöse Beobachtung des menschlichen Körpers in seiner Gesamtheit, als eine Einheit.

Die Behandlung durch manuelle Reize ist wahrscheinlich die älteste Heilmethode überhaupt – wahrscheinlich weil die Hände die empfindlichsten und geschicktesten anatomischen Strukturen sind. Ihre Wirkungsweise ist eng verbunden mit dem Erhaltungsinstinkt und den natürlichen Schutzmechanismen, die auf automatischer und unbewusster Ebene ablaufen – z.B. wenn man Hände auf einen schmerzhaften Körperteil legt.

Die primitiven therapeutischen Körpertechniken wurden bereits auf antiken Malereien und Kunstwerken aus Ägypten, Indien, China und Japan dargestellt.

Das erste und wohl wichtigste klassische Werk der Chinesischen Medizin wurde im 2. Jhd. vor Christus geschrieben. Es handelt sich hierbei um das *Huang Di Nei Jing*, dem *Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin*, in dem sämtliche Kenntnisse der traditionellen Medizin, die bis dahin mündlich überliefert wurden, enthalten sind. In Dialogform zwischen dem legendären Gelben Kaiser (27. Jhd. vor Christus) und seinem Leibarzt Chi Po werden die klassischen therapeutischen und diagnostischen Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin beschrieben. Es finden sich erste genaue Anweisungen zu Akupunktur, Phytotherapie und Moxatherapie, sowie zu einer manuellen Behandlungsmethode, die sich im Laufe des 3. Jhdts. vor Christus entwickelt hat und die Grundlage für Shiatsu und Tui Na bildet: das *Anmo*. Das *Anmo* (*An = Druck; Mo = reiben*) hat sich kontinuierlich weiterentwickelt, bis es schließlich in der Tang-Dynastie (618-901) seine erste große Verbreitung fand und viele Schulen gegründet wurden.

Nachdem im Jahre 1068 die erste medizinische Fakultät in China gegründet wurde, sind die manuellen Heilmethoden hauptsächlich an Kindern angewandt worden. Die chinesischen Ärzte hatten begriffen, dass sowohl die Anatomie als auch die energetische Physiologie der Kinder anders waren als die der Erwachsenen, und entwickelten spezifische Behandlungstechniken. Um 1200 herum brachte *Tien-On-Tong* ein Buch mit Regeln zur Massagetherapie von Kindern hervor. Im 14. und 15. Jhd. wurden die Techniken des *Anmo* weiterentwickelt und wieder verbreitet in der Erwachsenenbehandlung eingesetzt, bis sie schließlich ab dem Ende des 16. Jhdts. *Tui Na* genannt wurde.

Die Einführung der westlichen Medizin in China während der Qing-Dynastie (1644-1911) führte schließlich dazu, dass die Akupunktur verboten wurde. Man schrieb ihr die Schuld für die Verbreitung der damaligen Seuchen wie zum Beispiel Pocken zu. Da Akupunkturadeln damals noch nicht sterilisiert wurden, war man der Meinung, dass sie das Ansteckungsmedium waren. Dieses Verbot erstreckte sich auch auf andere Techniken der Traditionellen Chinesischen Medizin wie die Phytotherapie, die Moxatherapie – und das Tui Na.

Viele chinesische Ärzte, buddhistische Mönche, die sich auf manuelle Heilmethoden spezialisiert hatten und Phytotherapie-Spezialisten sind in dieser Zeit nach Japan ausgewandert. Die Verknüpfung des chinesischen *Anmo* mit der jahrtausendalten japanischen Technik *Te-A-Te*, dem *Seitai*<sup>1</sup> und dem *Kwatsu*<sup>2</sup> bildete die Grundlage des modernen Shiatsu.

---

<sup>1</sup> Druck-, Zug- und Manipulationstechniken zur Behandlung der Wirbelgelenke. Nicht zu verwechseln mit der Osteopathie und der Quiropraxis!

<sup>2</sup> Verschiedene Klopf- und Massagetechniken zur Wiederbelebung und Ersten Hilfe, die später hauptsächlich von Kampfsportlern in Japan praktiziert wurden.

Der Gründer der Volksrepublik China, Mao Tse Tung, machte schließlich im Jahr 1944 einen zukunftsweisenden Vorschlag: "Die asiatische und die westliche Medizin sollten kooperieren. Es gibt keinen anderen Ausweg. Die Traditionelle Medizin umfasst jahrtausendalte Kenntnisse und Praxis. Wenn auch empirisch, fundieren ihre Ergebnisse auf einer genauen und tiefgehenden Beobachtung und Erfahrung. Die Lösung unserer Gesundheitsprobleme verlangt, dass die westliche Medizin die traditionelle Medizin erlernt, und dass die traditionellen Ärzte wiederum die westliche Medizin mit der gleichen Seriosität studieren. Aus dem Besten, was jede Seite zu bieten hat, kann sich eine fortschrittliche Medizin entwickeln."

Und so werden in China die Behandlungsmethoden der traditionellen Medizin seit 1955 wieder anerkannt, studiert und praktiziert, womit dem Volk eine günstige und hocheffiziente Gesundheitsfürsorge zur Verfügung steht. Es wurden verschiedene Fakultäten für traditionelle Chinesische Medizin gegründet, deren Lehrprogramme unter anderem Akupunktur, Tui Na, Qi Gong und Chinesische Diätetik enthalten. Heutzutage wird Tui Na in diversen Gesundheitsbereichen wie z.B. der Rehabilitation, der Vorbeugung von Krankheiten und der Gesundheitserhaltung angewandt, und wird verbreitet auch in der westlichen Medizin eingesetzt.

Shiatsu wiederum wurde auch vom japanischen Gesundheitsministerium als Behandlungstechnik anerkannt und weckte vor allem ab den 70er Jahren das Interesse europäischer und amerikanischer Therapeuten. Bedauerlicherweise preisen viele westlichen Schulen eigene Methoden an und umgehen dabei die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausbildung im medizinischen Bereich. Allzu oft wird der Lehrinhalt des Shiatsu verkürzt und "an die westlichen Standards angepasst" um ein breiteres Publikum zu erreichen mit dem Ergebnis, dass Therapeuten ohne das nötige theoretische Grundwissen für die korrekte Ausübung der asiatischen Medizin am Arbeitsmarkt zugelassen werden.

## Tui Na

Tui Na ist eine chinesische Manualtherapie die sehr oft in Kombination mit anderen Behandlungsmethoden der Traditionellen Medizin angewandt wird.

"Tui Na" bedeutet wörtlich "greifen und schieben". Was Tuina grundlegend von westlichen Massagetechniken unterscheidet, ist, dass seine sinnvolle Anwendung eine eingehende energetische Diagnose voraussetzt, und dass es nicht nur die muskuläre Entspannung, aber vor allem die Harmonisierung von Energiedisbalancen zum Ziel hat (in anderen Worten soll Tui Na bestimmte Krankheiten heilen bzw. zu ihrer Heilung beitragen). Diese Therapieform fundiert auf denselben theoretischen Grundlagen wie die Akupunktur: die inneren Körperfunktionen haben direkte Verbindung zu „energetischen Kanälen“ bzw. „Meridianen“ an der Körperoberfläche, und die Stimulation mit Nadeln bzw. Fingern bestimmter Punkte und Körperbereiche an der Oberfläche beeinflusst die inneren Funktionen und harmonisiert die Organe.

Tui Na ist Teil der Ausbildung in den chinesischen Akupunkturschulen. Viele asiatische Kampfsportschulen bringen es auch ihren fortgeschrittenen Schüler zu deren persönlichem und beruflichen Gebrauch bei.

Tui Na beinhaltet Techniken der digitalen Stimulation zur Anregung bzw. Beruhigung bestimmter Akupunkturpunkte und zur Wiederherstellung des Qi-Kreislaufes (Qi = "Lebensenergie"); manualtherapeutische Techniken wie z.B. Knetungen, Wiegebewegungen, Perkussionen, Traktionen, Dehnungen, Gelenkmobilisierungen, Vibrationen und Friktionen, unsowie Qi-Gong-Übungen, die den Blut- und Qi-Kreislauf fördern und Blockierungen entgegenwirken.

Tui Na wird in verschiedenen Bereichen angewandt, wie z.B. in der Behandlung von Erwachsenen, von Kindern, im Wellnessbereich und zur Erhaltung der Gesundheit.

Diese jahrtausendalte Therapie bietet hervorragende Ergebnisse in der Behandlung von Kopfschmerzen, Migräne, Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Durchfall, Verstopfung und Gastritis und vieles mehr.

## Shiatsu

Laut japanischem Gesundheitsministerium ist Shiatsu (übersetzt: Druck – "Atsu" – mit den Fingern – "Shi"), "... eine Form manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Instrumente. Durch den Druck auf die menschliche Haut beseitigt es innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden".

Sowie Tui Na wird Shiatsu oft in Kombination mit anderen Techniken der Traditionellen Medizin angewandt, und setzt eine minutiöse energetische Diagnose voraus.

Die Shiatsutechniken werden an bestimmten Körperteilen und im Verlauf aller Meridiane entlang der Beine, Arme, des Oberkörpers und des Kopfes angewandt mit dem Ziel, den Qi-Kreislauf in diesen energetischen Kanälen zu regulieren.

Wenn das Qi frei durch die Meridiane fließt, ohne dass es blockiert oder exzessiv verbraucht wird, erfreuen wir uns körperlicher Gesundheit und emotionaler Ausgeglichenheit. Wenn jedoch der Qi-Fluss ins Stocken kommt, findet ein Ungleichgewicht zwischen den organischen Systemen statt, was zu so genannten *Disharmoniemustern* oder *energetischen Syndromen* führen kann. Shiatsu setzt genau an diesen Disbalancen an, hilft, die ins Ungleichgewicht geratenen Körpersysteme auszugleichen und unterstützt den Organismus darin, seine Funktionen wieder in vollem Umfang wahrzunehmen.

Durch Druck mit den Fingern, Händen, Ellbogen, Knien, Füßen, aber auch durch Dehnungen und sanfte Berührungen werden die Energiekanäle und die in der Tiefe liegenden zugehörigen Energiestrukturen angeregt und ausgeglichen.

Beruflicher und sozialer Stress sowie daraus resultierende Verspannungen und Unausgewogenheiten der Befindlichkeit werden positiv beeinflusst. Auf Grund der harmonisierenden Arbeitsmethode unterstützt Shiatsu die Funktionen des vegetativen Nervensystems, wie z.B. Atmung, Verdauung, Schlaf, Herzschlag, Blutkreislauf und Menstruation, und wirkt günstig auf den Bewegungsapparat. Bei bestimmten Formen von Schmerzen kann Shiatsu - immer nach Abklärung der Ursachen - erhebliche Erleichterung schaffen. So werden die körperlichen und mentalen Selbstheilungskräfte aktiviert, sowie das energetische Gleichgewicht und die innere Balance gefördert und erhalten.

Die Regulierung organischer Funktionen und der Ausgleich energetischer Disbalancen bevor diese zu Krankheiten werden, misst dem Shiatsu einen hohen Stellenwert in der Präventivmedizin bei. Immerhin behauptete bereits Huang Di, der legendäre Gelbe Kaiser Chinas:

**"Der Weise heilt das, was noch nicht krank ist".**



**Gabriela Freudenreich:** Physiotherapieausbildung an der *Akademie für Physiotherapie am AKH-Wien*.  
Zusatzausbildungen in Shiatsu (inklusive Schröpfen, Moxa und Reflextherapie),  
Tuina, Ohrakupunktur (*Huang Li Chun*) und cranosakraler Therapie (*Upledger*).  
Av. N. S. de Copacabana, 794 / 704 (Copa Trade Center)  
Copacabana – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700                      Website: [www.vitthal.net](http://www.vitthal.net)

**Andreia Bento Alves:** Physiotherapieausbildung an der *Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)*.  
Zusatzausbildung in Akupunktur (inklusive Schröpfen, Moxa), Tuina und  
Ohrakupunktur nach *Huang Li Chun*.  
Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390  
Vila Paraíba – Guaratinguetá – SP  
Tel.: (12) 3125-2233 / 9785-1547

