

Tuina-Massage macht den Körper glücklich

Die stets gleichen Bewegungsabläufe und Belastungen des Alltags hinterlassen auf die Dauer oft seelische und körperliche Spuren. Häufen sie sich, können sich Verspannungen, erhöhte Anspannung, Unruhe, Reizbarkeit und Schmerzen zeigen. Muskelverspannungen, Verklebungen der Faszien und Stress sind nicht selten die Ursache von Rückenschmerzen, Mobilitäts-einschränkungen des Bewegungsapparats, Schlafstörungen oder Erschöpfung. Die daraus resultierende Schonhaltung und eingeschränkte Bewegung setzen den Stoffwechsel der Muskeln weiter herab. Ein Teufelskreis entsteht.

Die Tuina-Massage kann diesen Teufelskreis gezielt durchbrechen:

- VERSpannungen und Anspannung werden abgebaut
- Blockierte körperliche und seelische Lebensenergie (Qi) wird frei
- Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert
- Sie erleben eine tiefe körperliche und geistige Entspannung
- Der Körper wird beweglicher
- Der Schlaf vertieft sich
- Schmerzen bessern sich
- Der Zellstoffwechsel in den Muskeln erhöht sich
- Das Gewebe entgiftet und wird wieder besser mit Nährstoffen versorgt



Tullia-Rosaria Sellar

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis Sellar/Brüning im Foyer des MeridianSpa Eppendorf

Quickbornstraße 26 · 20253 Hamburg

T +49 (0)40 450 606 - 64 · F +49 (0)40 450 606 - 24

www.heilpraxis-sellar.de



Tuina-Massage

Belebt Ihre Muskeln – pflegt Ihre Vitalität

Tullia-Rosaria Sellar

Heilpraktikerin für Psychotherapie

wingwave® · Kinderwunsch · Easy Weight®

TCM Diätetik · TCM Tuina-Massage



Tuina-Massage – weil Sie so noch nie massiert worden sind

Die Tuina-Therapie betrachtet die Beschwerden des Menschen im Zusammenspiel mit seiner persönlichen Lebenswelt, seinen Umwelt- und Natureinflüssen. Individuelle Tuina-Massage ist eine Behandlung zur Gesundhaltung, zur Vorbeugung, zum Abbau von Negativstress und zur Regulation der Lebensenergie (Qi) und der Körperfunktionen.

Tuina-Massage fördert im Bewegungsapparat den Fluss der Lebensenergie, die Durchblutung und bringt den gesamten Stoffwechsel in Schwung. Durch den Einsatz vieler verschiedener manueller Techniken werden Stauungs- oder Mangelzustände der Energie und des Blutes im Gewebe reguliert. Dabei werden Verklebungen gelöst und Gewebe und Gelenke wieder beweglich gemacht. Der Zellstoffwechsel im Muskel erhöht sich, das Gewebe entschlackt und der Muskel produziert vermehrt Myokine, (Botenstoffe der Muskeln), die mit den Organen und Drüsen kommunizieren und zahlreiche Körperfunktionen positiv aktivieren.

Eine professionelle Tuina-Massage wirkt sich regulierend auf den Bewegungsapparat und den gesamten Körper aus. Denn die Massage-technik Tuina orientiert sich an den Meridianen, den Energiebahnen im Körper. Daher beschränkt sich die Behandlung mit Tuina nicht nur auf den schmerzenden Bereich, sondern weitet sich auf die angrenzenden Körperbereiche und die nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zugehörigen Ferngebiete aus. Auch die inneren Organe profitieren von dem harmonisierenden Effekt, denn sie spiegeln sich über die Körperenergiebahnen auf die Hautoberfläche und sind so über die Massage gut zugänglich.



Tuina-Massage wirkt am ganzen Körper

Die medizinische Forschung fand 2006 heraus: Der Skelettmuskel ist ein wichtiges Stoffwechselorgan – das größte, das wir haben! Denn, Ergebnisse der Universität Kopenhagen belegen, dass Muskeln eigene Botenstoffe produzieren. Die 2006 von Dr. med. Bente Pedersen entdeckten Myokine haben einen hormonähnlichen, stimulierenden Effekt auf alle Organe sowie auf das Gehirn, auf die Abwehr, auf die Hormondrüsen und auf die Emotionen.



Diese Entdeckung hat revolutionäre therapeutische Auswirkungen: Beweglichkeit und Bewegung kurbeln die Produktion der Myokine erheblich an und wirken so regulierend auf den gesamten Organismus und die seelische Balance. In Asien ist das Wissen um den ganzheitlichen Effekt der Massage seit Jahrtausenden bekannt. Ein Tuina-Termin zur Besserung und zur Prävention ist dort so alltäglich wie hier ein Friseurbesuch.

Die Pflege Ihrer Muskulatur mit Tuina-Massage ist also nachweislich die Pflege Ihrer gesamten Vitalität.



Tuina-Massage und wingwave®

Die sinnvolle Kombination von Tuina und wingwave® geht tiefer und erreicht die eigentliche Ursache der Verspannung: das stressige Leben dahinter!

In der Regel beruhen Verspannungen auf stressbedingter Anspannung. Der Körper, unser treuer Freund, hilft uns durch eine erhöhte Muskelspannung dabei, stressige Zeiten besser aus- und durchhalten zu können, kritische Lebenslagen länger durchzustehen – und oft auch, uns besser zusammenreißen und zurückhalten zu können.

Die Traditionelle Chinesische Medizin weiß: Jedes Organ und die ihm durch den Verlauf der Körperenergiebahnen zugeordneten Körperteile werden durch bestimmte Gefühle beeinflusst. Die unterschiedlichen Gefühlslagen bewirken ein erhöhtes oder herabgesetztes Grundspannungsniveau der Muskeln in den zugeordneten Körperteilen.

Häufig ist nur eine relativ kurze Intervention mit wingwave® vor der Tuina-Massage nötig, damit der Körper endlich richtig loslassen kann. Mit Wingwave® wird zuerst der emotionale Grund für den Spannungszustand gefunden und bearbeitet. Danach nimmt der Körper die Entspannung durch die Massage intensiver an und kann nachhaltiger entspannt bleiben. Für diese Kombination aus Tuina und Wingwave® empfehlen sich 90-Minuten-Termine.

Bei stärkeren Beschwerden hilft es, mit Wingwave® intensiv die stressigen Ursachen für die Verspannungen aufzuarbeiten. Dazu können beispielsweise länger anhaltender Druck im Arbeitsalltag oder ein traumatischer Unfall zählen, dessen Schock einem noch immer in den Gliedern bzw. im Bindegewebe sitzt. Um hier regulierend eingreifen zu können, bieten sich in der Regel wingwave®-Termine von 60 Minuten pro Sitzung an.

Mehr zu wingwave® finden Sie auf meiner Website:
heilpraxis-sellar.de.