



TCM-Selbstmassage zur Hilfe und Selbsthilfe – Prävention bei COVID-19 mit Prof. (chin.) Jin Liu



Prof. Liu hat in China TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) studiert und hat über 38 Jahren mit TCM-Methoden in der Klinik, Lehre und Forschung viele Erfahrungen gesammelt. Sie ist seit über 20 Jahren in Ihrem Fachbereich in Deutschland tätig.

TCM-Selbstmassage zur Prävention bei COVID-19

In der TCM gibt es keine Worte „Bakterien, Virus, ...“ wie in der westlichen Medizin, aber die TCM kennt schon seit über 2.500 Jahren epidemische Infektionskrankheiten und nennt sie „Yi“, „Wen Yi“ oder „Yi Bing“, auf Chinesisch: „疫“, „瘟疫“ oder „疫病“. Man kennt auch die Krankheitsursachen sowie die Entwicklung der epidemischen Infektionskrankheit.

In dem Buch „Nei Jing“ und in vielen alten, bekannten TCM-Büchern wurden über epidemische Infektionskrankheiten und ihre Behandlungsmethoden genau geschrieben.

TCM-Diagnose: Die TCM-Experten in China haben COVID-19 als „Nässe-Yi“ oder „Kälte-Nässe-Yi“, auf Chinesisch: „(寒)湿疫/(Han-)Shi-Yi“ diagnostiziert.

Für die TCM-Ursachen von COVID-19, aus der TCM-Sicht, gibt es zwei Faktoren:

Äußerliche Faktoren: „Yi Qi“ (疫气 **epidemische Qi**), **Nässe und Kälte**

Innerliche Ursachen: **Lungen- und Milz-Funktionskreis, Schwäche**

Die Lungen beherrschen nach der TCM-Theorie oder stehen in Verbindung mit Nase, Haut, Atmung, usw. die äußerlichen Faktoren, besonders Infektionskrankheitsursachen können direkt durch die Nase mit der Atmung und durch die Haut mit dem Kontakt/Körperatmung Lungenerkrankungen verursachen. Daher sollte man nach der TCM-Theorie bei Infektionskrankheiten, zuerst den Mund schützen, Kontakt vermeiden, und den Lungenfunktionskreis stärken.

Die Milz beherrscht oder steht in Verbindung mit Mund, Muskulatur, Nässe usw.

Milz/Magen: Element der Erde

Lungen/Dickdarm: Element des Metalls: Metall wechselt in der Erde. Nach der TCM-Theorie bei einer Lungenerkrankung sollte man die Milz stärken.

Die Nieren haben viele Funktionen in der TCM. Eine Funktion davon ist Einatmung, um der Lunge bei der tiefen Einatmung zu helfen.

Um „**Yi Bing**“, wie z.B. COVID-19, nach TCM vorzubeugen, sollte man „**Yi-Qi**“, Nässe und Kälte vermeiden, Lungen, Milz und Nieren stärken.

Nun zeige ich Ihnen/Euch die TCM-Selbstmassage (Selbst-Tuina) mit folgenden Akupunktur-Punkte, um Lungen, Milz und Nieren zu stärken, „Yi-Qi“, Nässe und Kälte zu vermeiden.

1. **Lu 1 (Zhongfu Bild1): Lungen-Punkt**
In der Vertiefung unterhalb der Schlüsselbeinwölbung.
Die Vertiefung liegt 2mal vier Finger breit seitlich der vorderen Körpermitte.
2. **Bl 23 (Shenshu Bild1): Nieren-Punkt**
Zwei Querfinger bds. neben den Punkten Du 4
Du 4 (Mingmen: Unterhalb des 2. Lendenwirbels.)
3. **Ma 36 (Zusanli Bild1): Magen-Punkt**
Vier Querfinger bds. unterhalb der Kniescheibe,
1 Querfinger nach außen neben der Knochenkante.
4. **Di 20 (Yingxiang Bild 2):**
Di 20 liegt in der Mitte der Grube am Außenrand des Nasenflügels.
5. **Gb 20 (Fengchi Bild 2):**
Wenn man von der Untergrenze des Ohrläppchens waagrecht nach hinten zum Haaransatz geht, findet man eine fingerspitzen große Vertiefung. Dort liegt Gb20.

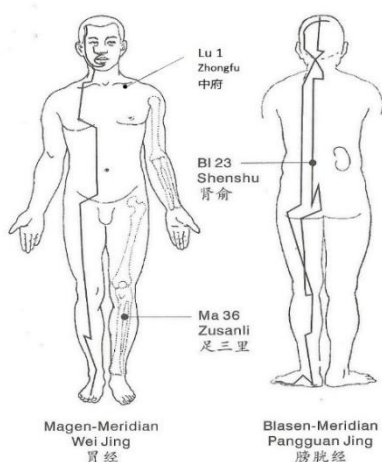


Bild 1: Lu 1, Bl 23 und Ma 36



Bild 2: Di 20, Gb 20



Anleitung:

- **Stellen oder setzen** Sie sich, die Füße parallel und schulterbreit auseinander.
- **Entspannen** Sie den ganzen Körper von Kopf bis Fuß.
- **Reiben Sie sich die Hände**, bis sie warm geworden sind.
- **Massieren Sie sich das Gesicht**, seitlich nach oben, in der Mittel nach unten, bis es angenehm für Sie ist.
- **Massieren Sie folgende Akupunktur-Punkte**, je Punkt 36-mal oder ggf. mehr: Lu1 (Lu-Punkt), Bl 23 (Ni-Punkt), Ma 36 (Ma-Punkt), Di 20 und Gb 20. Wenn man eine schwache Lunge hat, kann man noch Lu-Meridian dazu massieren.

Man kann sich direkt massieren, aber **mit der Entspannung ist die Wirkung noch höher.**