Ulf Pape
Praxis Thai-Massage

Reading excerpt

Praxis Thai-Massage
of Ulf Pape
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.narayana-verlag.com/b11145

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Inhalt

Vorwort . . . VI

I Grundlagen . . . 1

1 Traditionelle Thai-Massage . . . 2

1.1 Geschichte . . . 2
1.2 Kultureller Kontext und Gegenwart . . . 2
1.3 Perspektiven . . . 3

2 Integrierte Thai-Massage . . . 5

2.1 Wirkprinzipien . . . 5
2.1.1 Alternativen zu temporären Einschränkungen . . . 6
2.2 Möglichkeiten der Kombination . . . 7

3 Therapeutische Wirkung der traditionellen Thai-Massage . . . 8

3.1 Grundlegende Wirkungsaspekte . . . 8
3.1.1 Passive Dehnung . . . 8
3.1.2 Akupressur . . . 9
3.1.3 Unbewusste Triggerpunktbehandlung . . . 9
3.2 Die Wirkung der Akupressur und ihr Bezug zur Thai-Massage . . . 10

4 Erweiterter Wirkungskomplex . . . 13

4.1 Integrierte postisometrische Relaxation . . . 13
4.2 Kombination mit bewusster Dehnung und mit Triggerpunktbehandlung . . . 13
4.3 Kombination mit klassischer Massage . . . 14
4.4 Erweiterte Wirkung durch Manipulativmassage . . . 14
4.5 Integriertes *Shiatsu* . . . 15
4.6 Kombination mit *Tuina*-Massage . . . 15
4.7 Integrierte Fuß- und Handreflexzonenmassage . . . 16
4.8 Thai-Massage und Wellness . . . 16

5 Therapeutische Distanz und Druckintensität . . . 17

6 Kontraindikationen . . . 19

7 Anwendungsvarianten der integrierten Thai-Massage . . . 20

7.1 Stabilisierungsvarianten mit dem eigenen Körper . . . 20
7.2 Traditionelle Anwendung auf dem Boden . . . 22
7.3 Anwendung auf der Behandlungsliege . . . 26
7.4 Anwendung auf dem mobilen Massagestuhl . . . 27

aus: Pape, Praxis Thai-Massage (ISBN 9783830491798) © 2009 Sonntag Verlag

II Praxis ... 31

8 Behandlung in Bauchlage ... 33

8.1 Kontaktaufnahme ... 33
8.1.1 Kontaktaufnahme an den Füßen ... 33
8.1.2 Kontaktaufnahme über dem Iliosakralgelenk und der unteren Lendenwirbelsäule 33
8.2 Bilaterale Traktion der Extremitäten ... 34
8.2.1 Traktion der oberen Extremitäten ... 34
8.2.2 Traktion der unteren Extremitäten ... 34
8.3 Fußbehandlung ... 35
8.3.1 Bilaterale Fußakupressur durch Lauftechniken ... 35
8.4 Manuelle Fußakupressur ... 36
8.4.1 Flächige bilaterale Fußakupressur ... 36
8.4.2 Bilaterale Akupressur von Ni 1 ... 38
8.4.3 Bilaterale Fußakupressur ... 38
8.5 Rückenbehandlung ... 38
8.5.1 Entstauen des Gesäßbereichs ... 38
8.5.2 Vordehnung des unteren Rückens ... 41
8.5.3 Paravertebrale Ausklopfung ... 41
8.5.4 Palmsteps über den *Yin*-Leitbahnen der Arme ... 42
8.5.5 Paravertebrale Palmsteps beginnend am Steißbein ... 42
8.5.6 Paravertebrale Dehn-Palmsteps ... 43
8.5.7 Paravertebrale Palmsteps beginnend am Kopf ... 44
8.5.8 Daumenakupressur der Blasen-Leitbahn ... 45
8.6 Behandlung wichtiger Akupressur- und Triggerpunkte des oberen Rückens und des Nackens ... 46
8.6.1 Wichtige Akupressur- und Triggerpunkte des Rückens ... 46
8.6.2 Wichtige Triggerpunkte des oberen Rückens ... 48
8.6.3 Wichtige Akupressurpunkte des unteren Rückens und des Gesäßbereichs ... 49
8.6.4 Wichtige Triggerpunkte des unteren Rückens ... 50
8.6.5 Systematische Durchführung ... 51
8.7 Techniken in Armstreckung ... 51
8.7.1 Beidseitige Traktion ... 51
8.7.2 Nackenbehandlung in bilateraler Armstreckung ... 52
8.8 Para- und subskapulare Druck- und Zugakupressur ... 52
8.9 Dynamische Schulterrotation ... 53

9 Behandlung in Rückenlage ... 55

9.1 Kontaktaufnahme an den Füßen ... 55
9.2 Kontaktaufnahme über den unteren Bauch (*Hara*) ... 55
9.3 Bilaterale Traktion der Extremitäten ... 55
9.3.1 Traktion der oberen Extremitäten ... 55
9.3.2 Traktion der unteren Extremitäten ... 56
9.4 Fußmobilisation ... 56
9.5 Akupressur der Milz-Leitbahn ... 57
9.5.1 Flächige Akupressur (Palmsteps) der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten ... 57
9.5.2 Daumenakupressur der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten ... 58
9.5.3 Behandlung wichtiger Punkte der Milz-Leitbahn an den unteren Extremitäten ... 59
9.6 Akupressur des Oberschenkels und des M. tibialis anterior ... 60
9.6.1 Flächige Akupressur der Magen-Leitbahn an den unteren Extrmitäten ... 61
9.7 Daumen-Akupressur der Magen-Leitbahn ... 61
9.7.1 Die Behandlung wichtiger Akupressurpunkte der Magen-Leitbahn an den unteren Extremitäten ... 62
9.8 Akupressur in leichter Adduktoren-Dehnung und die Behandlung der unteren Leber-Leitbahn ... 63
9.8.1 Palmsteps mit einem angewinkelten Bein ... 63
9.8.2 Behandlung der unteren Leber-Leitbahn am angewinkelten Bein ... 64
9.8.3 Wichtige Punkte der Leber-Leitbahn an den unteren Extremitäten ... 64
9.9 Flächige Akupressur der ischiokruralen Muskulatur mit den Füßen ... 65
9.10 Akupressur der Wade ... 66
9.11 Kombinierte bilaterale Dehnung der Waden und der ischiokruralen Muskulatur ... 66
9.12 Lumbale paravertebrale Hebelakupressur ... 67
9.12.1 Lumbale paravertebrale Hebelakupressur mit kombinierter Bauchakupressur ... 67
9.13 Kurzbehandlung der oberen *Yin*-Leitbahnen 67
9.13.1 Die Behandlung der *Yin*-Leitbahnen an den oberen Extremitäten ... 70
9.13.2 Thoraxakupressur ... 71
9.14 Handdehnung und Akupressur in Rückenlage ... 73
9.15 Handgelenksmobilisation ... 74

aus: Pape, Praxis Thai-Massage (ISBN 9783830491798) © 2009 Sonntag Verlag

9.16 Akupressur, Triggerpunktbehandlung und Mobilisation wichtiger Muskelgruppen der Hand 74
9.16.1 Rhythmische Vorakupressur bei gleichzeitiger Mobilisation 74
9.16.2 Akupressur bei gleichzeitiger Mobilisation wichtiger Akupressurpunkte an den Unterarmen und Händen 75
9.17 Große Armrotation in Rückenlage 83

10 Seitenposition 84

10.1 Übergangstechniken 84
10.1.1 Hüftrotation 84
10.1.2 Gleichzeitige Dehnung der Mm. quadriceps und tibialis anterior 84
10.1.3 Kombinierte Dehnung der ischiokruralen Muskulatur und des M. gastrocnemius mit postisometrischer Relaxation 84
10.2 Diagonale Seitendehnung 85
10.3 Behandlung der Gallenblasen-Leitbahn am seitlichen Oberschenkel 86
10.3.1 Behandlung der Gallenblasen-Leitbahn am Oberschenkel 86
10.3.2 Behandlung von lokalen Akupressurpunkten 87
10.3.3 Behandlung von lokalen Triggerpunkten . . 87
10.4 Rückführungsrotation 88
10.5 Ausblick 88

11 Sitzposition 90

11.1 Von der Rückenlage in die Sitzposition . . . 90
11.2 Kopfakupressur 90
11.2.1 Rhythmische Kopfakupressur 90
11.3 Palmsteps auf dem M. trapezius descendens 91
11.4 Rhythmische Thai-Daumenakupressur des M. trapezius descendens und die Behandlung von Gb 21 92
11.5 Vordehnung des M. pectoralis major und Akupressur der Knieregion der Mm. latissimus dorsi, quadratus lumborum und erector spinae 94
11.5.1 Paravertebrale Akupressur und pektorale Dehnung mit dem Knie 94
11.6 Armkreisen in Abduktion 95
11.7 Dynamische Strecktechnik 96
11.8 Einfache Dehnungen des M. pectoralis und Aktivierung der Lungen-Leitbahn 97
11.9 Akupressur und Triggerpunktbehandlung mithilfe der „flexiblen Kopflehne“ 98
11.10 Dehnung des M. rhomboideus, Akupressur- und Triggerpunktbehandlung 102
11.11 Beidseitige Dehnung des Brustkorbs bei gleichzeitiger paravertebraler LWS-Akupressur 103

12 Nacken- und Kopfbehandlung 105

12.1 Nackenausstreichung 105
12.2 Behandlungssequenz für die Kopfwendung 105

13 Gesichtsakupressur 108

13.1 Auswahl wichtiger Akupressurpunkte im Gesichtsfeld 108
13.2 Kurzakupressur 109

aus: Pape, Praxis Thai-Massage (ISBN 9783830491798) © 2009 Sonntag Verlag

III Exemplarische Behandlungsabläufe 111

14 Vorgehensweise 112

14.1 Therapeutisches Vorgehen bei primären Kopfschmerzen 112
14.1.1 Primärer Kopfschmerz 112
14.1.2 Echte Migräne, zervikogener Kopfschmerz und Spannungskopfschmerz 113
14.1.3 Behandlungsbeispiel 115
14.1.4 Erläuterung der gewählten Behandlungsstrategie 126

14.2 Lumbagobehandlung auf der Behandlungsbank 127
14.2.1 Behandlungsbeispiel 127
14.2.2 Erläuterung der gewählten Behandlungsstrategie 133

15 Anhang 134

Abbildungsnachweis 134
Adressen 134
Literatur 135

16 Sachverzeichnis 136

aus: Pape, Praxis Thai-Massage (ISBN 9783830491798) © 2009 Sonntag Verlag

Ulf Pape

Praxis Thai-Massage

148 pages, pb
publication 2008

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com