

An-Mo respektive Tuina ist eine manuelle Therapie, eine chinesische Heilmassage, die zu den Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört. An-Mo/Tuina ist eine Kombination aus verschiedenen manuellen Techniken wie Massage, Bewegungstherapie sowie Mobilisations- und Dehntechniken von Gelenken.

Grundlage der Tuina-Therapie sind die Theorien und Prinzipien der TCM. Dazu gehört die Lehre von den energetischen Prinzipien Yin und Yang, von den Fünf Elementen und von den Meridianen.

Bei einer Tuina-Behandlung werden Akupunkturpunkte und Meridiane gezielt stimuliert. Durch diverse Griffarten, wie Streichen, Greifen, Drücken, Kneten, Klopfen, Rotieren etc, werden oberflächliche und tiefe Gewebsschichten behandelt, um Blockierungen zu beseitigen und den Qi-Fluss zu regulieren.

