



Trénujte základní techniky čínských masáží tuina a objevujte jejich kouzlo

Pokud chcete pokračovat ve studiu tuiny nebo si chcete ukotvit techniky, do příštího semináře tuiny proveďte aspoň 1× každý níže uvedený masážní postup. Masáž by měla zabrat cca 30–60 minut. Vždy proveďte jen 1 masážní postup.

Proberte se svým partnerem, jak se cítil před masáží, okamžitě po masáži a pak po cca 2–3 dnech po masáži. **Zapište si dojmy, ty probereme na dalším kurzu.** Zkuste se vzájemně namasírovat s někým z kurzu, abyste pocítili efekt masáže také sami na sobě. Provádějte maximálně 1 masáž denně, masírovaný lépe pocítí efekt. Další masáž provádějte až za 3 dny.

Níže uvedené masážní postupy jsou cílené na trénink technik a metod z jednotlivých skupin. Můžete je použít i v terapeutické praxi, ale nejsou k tomu primárně určené. Pro regeneraci, prevenci a léčbu jsou vytvořené jiné masážní postupy, které kombinují techniky z různých skupin. Nepodceňujte však tyto cvičební masážní postupy, v nich můžete objevit kouzlo a účinek jednotlivých metod.

Seznam cvičebních masážních postupů:

1. Masáž: metody povrchové k prohřátí těla a utišení ducha
2. Masáž zad a šíje: metody uvolnění svalstva a šlachosvalů (fascií)
3. Bodová masáž: různé stimulace bodů
4. Doplnující masáž: techniky na navýšení energie celého těla
5. Nabuzující poklepová masáž zadní strany těla: poklepové techniky
6. Rozhýbávající a napravující masáž: uvolnění kloubů končetin

Nejsou vám některé techniky jasné? Podívejte se na videa s technikami

- tcm.cz → Studium → Pro studenty → 1. ročník → 6. seminář

1. Masáž: metody povrchové k prohřátí těla a utišení ducha

Klient leží na břicho

1. **Tuifa:** tlačení po linii prsty ve vlasech směrem od krku na temeno hlavy – 3–9×
2. **Fentuifa:** tlačení po linii dlaněmi od C/TH přechodu (cca bod GV14 dazhui) přes paže a dlaně směrem ven – 3–5×
3. **Tuifa:** tlačení po linii dlaněmi po zádech a přes dolní končetiny a plosky směrem ven – 3–5× obě DK
4. **Fentuifa:** tlačení po linii od středu ven po zádech postupně od krku až na hýždě – 3–5×
5. **Saofa:** smetání po krku, zádech, pažích a dolních končetinách – 1×
6. **Tuifa:** tlačení po linii dlaněmi po páteři směrem ke křížové kosti – 3–9×
7. **Mofa:** hlazení na lokalitách páteře v úrovních bodů – GV14, GV11, GV9, GV4, baliao (křížová kost) – 10–15 s na jedné lokalitě
8. **Mofa:** hlazení na lokalitách stran žeber kolem bránice 15–30 s na jedné lokalitě
9. **Cafa:** tření do pocitů tepla šířícího se do horních končetin na lokalitě bodu GV14
10. **Tuifa:** tlačení po linii dlaní od lopatky přes paži ven – 5–9× na každé HK
11. **Cafa:** tření do pocitů tepla šířícího se do dolních končetin na lokalitě baliao (osm otvorů v křížové kosti)
12. **Tuifa:** tlačení po linii pěstí zadní straně stehna od kolene nahoru k hýždím – 5–9× na každé DK
13. **Tuifa:** tlačení po linii prstem v drahách KI a BL na zadní straně stehna a na lýtku směrem k hlavě – 3–5×
14. **Tuifa:** tlačení po linii prstem v drahách KI a BL na lýtku směrem k hlavě – 3–5×
15. **Cafa:** tření do tepla v zákolenní na bodech BL40 a KI10
16. **Tuifa:** tlačení po linii dlaněmi po DK
 - po dráze KI stoupáme od KI1 až na bedra k bodům BL23
 - pak klesáme po dráze BL na opačné noze až k patě
 - opět stoupáme po dráze KI na noze, kde jsme skončili nahoru opět na bedra
 - poté klesáme druhou stranou po dráze BL
 - cyklus opakujeme 5–9×

Klient leží na zádech

1. **Mofa:** jemné rozhlazování po centrální linii čela a po obočí 3–9×
2. **Saofa:** smetání po HK, hrudi, bříše a DK – 1×
3. **Fentuifa:** tlačení po linii směrem ven na hrudníku (u mužů i přes prsa) a pak od hrudníku přes paže ven – 3–5×
4. **Nianfa:** mnutí prstů na rukou 3–9× každý prst
5. **Cafa:** tření do tepla na bodě PC8 – cca 30 s
6. **Tuifa:** tlačení po linii dlaněmi po bocích a přes dolní končetiny a nártý směrem ven – 3–5× obě DK
7. **Mofa:** jemné rozhlazování palci pod klíčky a pod bránicí od středu ven – 3–9×
8. **Cafa:** tření třemi prsty na hrudní kosti do pocitů tepla šířícího se do hrudi, avšak max. 2 min.
9. **Mofa:** hlazení na lokalitách stran žeber kolem bránice 15–30 s na každé straně
10. **Fentuifa:** tlačení po linii směrem ven palci na bříše – 3–5×
11. **Tuifa:** tlačení po linii pěstmi na bříše od solaru k symfýze – 5–9×
12. **Hetuifa:** tlačení po linii prstem směrem ke středu od žeber k pupíku až do podbříšku – 3–5×
13. **Mofa:** hlazení na bříše dlaní – 2–5 minut
14. **Mofa:** hlazení na bocích oběma dlaněmi kolem bodů GB25 – 1–2 minuty
15. **Cafa:** tření do tepla nad symfýzou přes body CV2 + CV3 a v tříslech (jedna linie) do pocitu tepla v podbříšku či šířícího se do DK
16. **Mofa + Cafu:** střídavé hlazení a tření na koleni – 1–2 minuty
17. **Tuifa:** tlačení po linii dlaní od pánve ke koleni po dráze ST – 3–9×
18. **Tuifa:** tlačení po linii prsty po dráze ST a SP na bérce směrem k hlavě 3–5×
19. **Tuifa:** tlačení po linii dlaněmi po DK
 - po dráze SP stoupáme od palce až do třísla k bodu SP12
 - pak klesáme po dráze ST na stejné noze přes nárt ven
 - cyklus opakujeme 5–9× pak přejdeme na druhou DK
20. **Cafu:** tření do tepla v linii na bodě KI1–KI2 – cca 1 min.

Nejsou vám některé techniky jasné? Podívejte se na videa s technikami

1. Metody povrchového působení

2. Masáž zád a šíje: uvolnění svalstva a šlachosvalů (fascií)

Klient leží na břiše

1. **Nafa a niefa** na šíji – nabírání na zadní straně krku cca 30 s, na závěr sevření a podržení cca 30 s
2. **Fenjinfa**: oddělování šlachosvalu svalstva na krku těsně pod lebkou směrem ven od páteře – 3× na každé straně
3. **Nafa a niefa** na trapézu: nabírání na horním segmentu trapézu cca 1 min. na závěr sevření a podržení cca 30 s
4. **Bojinfa**: přebrnkávání úponu zdvihače lopatky na horní hraně lopatky – 1 min. na každé straně
5. **Lijinfa**: napravování šlachosvalů – podél svalstva horní části trapézu – 3× na každé straně
6. **Nafa a niefa** na lopatce ze strany na širokém zádovém svalu – nabírání z boku na lopatce cca 1 min. na závěr sevření a podržení cca 30 s
7. **Bojinfa**: přebrnkávání svalstva v oblasti SI10 – 1 min. na každé straně
8. **Roufa**: hnětení dlaní na bodě GV14 – 1–2 min. ideálně do pocitu tepla
9. **Roufa**: hnětení po linii GV dráhy po páteři směrem dolů 3–5×
10. **Anfa**: stlačování dlaní po linii podél páteře směrem dolů – 3–5× na každé straně
11. **Roufa**: hnětení dlaní po linii podél páteře směrem dolů – 3–5× na každé straně
12. **Gunfa**: převalování přes malíkovou hranu na trapézech na pravé i levé straně – 30 s – 1 min.
13. **Gunfa**: převalování pěstí po linii podél páteře směrem dolů od krku až po spodní žebra – 2–3 min na každé straně
14. **Bojinfa**: přebrnkávání palcem (zevnitř ven od páteře) po linii podél páteře směrem dolů od krku až po spodní žebra – 3× na každé straně
15. **Gunfa**: převalování předloktím po linii podél páteře směrem nahoru od SI skloubení ke spodní hraně hrudního koše – 2–3 min. na každé straně
16. **Bojinfa**: přebrnkávání palci (směrem k páteři od vnější hrany svalstva) po linii podél páteře směrem nahoru od SI skloubení ke spodní hraně hrudního koše – 3× na každé straně
17. **Najinfa**: nabírání šlachosvalů na boku pasu kolem bodu GB25 – 3× na každé straně

18. **Anfa:** postupné stlačování předloktím na bodech huatuo jiaji podél páteře směrem dolů – 3-5× na každé straně
19. **Anfa:** stlačování špičkou lokte do bodu BL25 1–2 min. na každé straně
20. **Nieji:** řasení na páteři 3-5×
21. **Roufa:** hnětení předloktím na oblasti *baliao* (osm otvorů v křížové kosti) – 1–2min.
22. **Gunfa:** převalování předloktím na hýždích – 2 min. na každé straně
23. **Anfa:** stlačování špičkou lokte do bodu GB30 – 1 min. na každé straně
24. **Bojinfa:** přebrnkávání palci a předloktím na hýždích 2–3 min.
25. **Roufa:** oboustranné hnětení dlaněmi na hýždích – 1 min.
26. **Cuofa:** objímavé poválení stehenního svalu – 20–30 s na každé straně

Nejsou vám některé techniky jasné? Podívejte se na videa s technikami

2. Metody ovlivňující svalstvo

3. Metody ovlivňující šlachosvalové dráhy a fascie

3. Bodová masáž

Klient leží na zádech

1. **Dianfa + Roufa na LU1** – oboustranné tlačení 15 s na bodě LU1 poté hnětení 5–9×, opakujeme 3–5×
2. **Roufa na LU5** – hnětení na bodě LU5 – 30 s – 1 min.
3. **Roufa a niefa na LI4** – hnětení 3–5× a svírání / vytahování 30 s na bodě LI4 – opakujeme 1–3×
4. **Dianfa na PC6** – dlouhé stlačení v PC6 30 s, opakujeme 3×
5. **Dianfa na HT7** – naslouchání v bodě HT7 1–2 min.
6. **Roufa na CV17** – hnětení na bodě CV17 – 2–5 min
7. **Yizhichangfa na CV12** – kývání jedním prstem na bodě CV12 – 1–3 minuty
8. **Zhenfa na CV6** – vibrování prstem (prostředníčkem) na CV6 – 2–3 min.
9. **Dianfa na CV4** – pulsující stlačování na CV4 – 2–3 min.
10. **Dianfa + Roufa na ST36** – tlačení oběma palci najednou v bodě ST36 na jedné straně 15 s poté hnětení 5–9×, opakujeme 3–5×
11. **Roufa na SP6** – hnětení bodu SP6 1–2 min.
12. **Dianfa na KI3** – dlouhé stlačení v KI3 30 s, opakujeme 3×
13. **Niefa na LR2 nebo ST44** – svírání a vytahování 3–5× na bodech + sevření a podržení z tahem směrem ven 20 s, opakujeme 3–5×
14. **Dianfa na LR3** – oboustranné pulsující stlačování na LR3 – 1–2 min.
15. **Dianfa na KI1** – oboustranné naslouchání v bodě KI1 1–2 min.

Poznámka:

Pokud body na končetinách nejsme schopni stimulovat oboustranně, zároveň nechceme, aby masáž byla příliš dlouhá při oboustranném působení, pak zvolíme u mužů body na levé straně a u žen na pravé straně těla.

Nejsou vám některé techniky jasné? Podívejte se na videa s technikami

5. Bodové působení

4. Doplnující masáž

Klient leží na břiše

1. **Róumìngmén:** hnětení mingmenu GV4 – 5 min.
2. **Yāobù ànyàfǎ:** technika stlačování bederní oblasti – 3 min.
3. **Neiláogōng tòuqìfǎ:** metoda penetrování čchi přes vnitřní *laogong* PC8 – 9x

Klient leží na zádech

4. **Mofa:** hlazení břicha – 1–2 min.
5. **Róufùfǎ:** metoda hnětení břicha – 10 min.
6. **Sōngzhènfǎ:** metoda uvolňujících vibrací – 5 min.
7. **Zhǎngzhèn guānyuán:** vibrování dlaní na CV4 *guanyuan* – 5 min.
8. **Fùbù ànyàfǎ:** technika stlačování břišní oblasti na CV12 – 7 min.

Nejsou vám některé techniky jasné? Podívejte se na videa s technikami

4. Silně doplňující

5. Nabuzující poklepová masáž zadní strany těla

Klient leží na břiše

1. **Paifa:** popleskání zad a zadní části dolních končetin od shora dolů – 3×
2. **Jifa:** hřbetem pěsti pobouchání trápezu – 30 s – 1 min. každá strana
3. **Koufa:** poklepání svalstva podél páteře – 3–5× směrem dolů
4. **Zhuofa:** zobání na páteři (dráha GV) směrem dolů po linii – 3–5 min.
5. **Tuifa:** stlačení po linii po páteři směrem dolů pro zklidnění energie – 3–9×
6. **Koufa:** poklepání svalstva zadní straně stehen a na hýždích – 3–5×
7. **Jifa:** spojenými dlaněmi malíkovými hranami pobouchání hýždí zadní části DK
8. **Paifa:** pomalé popleskání prázdnou dlaní oblasti *baliao* (osm otvorů křížové kosti) do prohřátí cca 2–3 min.
9. **Jifa:** srdcem dlaně pobouchání svalstva podél páteře a na *baliao* – 3–5×
10. **Jifa:** srdcem pěsti pomalé pobouchání a zpevnění hranic těla na závěr masáže od shora dolů až na DK – 3–5×

Nejsou vám některé techniky jasné? Podívejte se na videa s technikami

6. Metody poklepové

6. Rozhýbávající a napravující masáž

Klient leží na zádech

Horní končetiny

1. **Nafa:** uchopování a uvolnění svalstva na HK – 1–2 min.
2. **Yaofa:** kroužení v zápěstí – 1 min.
3. **Yaofa:** ohýbání v lokti – 1 min.
4. **Yaofa:** kroužení v rameni – 1 min.
5. **Bashenfa HK** – trakce horní končetiny různými směry cca 1–3× max. 20 s
 - směrem dolů k nohám
 - směrem ke stropu
 - směrem do strany 2 typy
 - směrem nad hlavu
6. **Cuofa:** poválení horní končetiny – 3–5×
7. **Doufa:** trakce a potřesení HK – 3–5×

Dolní končetiny

8. **Nafa:** uchopování a uvolnění svalstva na HK – 1–2 min.
9. **Doufa:** trakce a potřesení HK – 3–5×
10. **Yaofa:** kroužení v kotníku – 1 min.
11. **Yaofa:** ohýbání v koleni – 1 min.
12. **Yaofa:** kroužení v kyčli + natažení a trhnutí – 2 min.
13. **Bashenfa DK** – trakce DK – tah směřujeme do SI skloubení cca 1–3× max. 20 s
14. **Cuofa:** poválení dolní končetiny – 3–5×
15. **Doufa:** trakce a potřesení DK – 3–5×

Krční oblast

16. **Nafa:** uchopování a uvolnění svalstva na krku – 1 min.
17. **Yaofa:** jemné kroužení v krční páteři v leže na zádech – 1 min.
18. **Bashenfa:** trakce krční páteře různými směry – cca 1–3× max. 20 s
 - směrem do prodloužení páteře s podporou:
 - v dlaních
 - v bodech GB20
 - v bodech GV16
 - směrem do strany s podporou o prsní svaly pod klíčkem
 - směrem do strany a předklonu v k rameni s podporou o lopatku
 - směrem do předklonu s podporou zkřížených rukou za zátylkem
22. **Nafa:** uchopování a uvolnění svalstva na krku – 1 min.

Nejsou vám některé techniky jasné? Podívejte se na videa s technikami

2. Metody ovlivňující svalstvo

7. Metody rozhýbavající a napravující