

Qiina

Birgit Scheiner



TCM-PRAXIS



Es gibt viele Wege zur Gesundheit. Finden wir gemeinsam den für Sie richtigen.

Das Spektrum an Therapien, aus denen ich schöpfen kann, ist reich, Jahrtausende alt und genauso lange erprobt. Das ist gut zu wissen, denn oft ist es nicht nur ein einziger Weg, der zu Gesundheit und Wohlbefinden führt, sondern verschiedene. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat mich gelehrt, den Menschen in seiner mentalen und physischen Einzigartigkeit wahrzunehmen, auf seine persönlichen Zeichen einzugehen und die Sprache des Körpers zu verstehen. Ein wichtiger Teil meiner Arbeit ist daher genau hinzuhören und achtsam wahrzunehmen, wo es zwickt, was Ihnen fehlt und was Ihnen gut tut.

Für mich ist Gesundheit kein Produkt, das man einfach bestellen kann. Sie ist Ergebnis eines Weges, den man geht und auf dem man lernt, Verständnis für die Zeichen seines Körpers zu entwickeln und die Verantwortung für sich zu übernehmen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen und zu erhalten. Dabei bin ich gerne Ihre Begleiterin.

*Birgit Scheiner
Tuina An Mo Praktikerin,
Yoga Lehrende und Mentaltrainerin*



TCM. Die richtige Antwort auf viele Fragen.

Das monatliche Unbehagen in der Unterbauchgegend, ein Stechen im Knie, die Schulter, die bei der kleinsten Bewegung Schmerzen hervorruft unser Körper zeigt uns durch seine Sprache, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist.

Mit der TCM kann man diese Punkte orten, erkennen und wieder ins Lot bringen. Ein Weg dorthin ist genaues Nachfragen: „Tritt der Schmerz in Ruhe oder in Bewegung auf? Ist er stechend, ziehend oder pulsierend? Ist er punktuell oder wandernd? Wie ist der Schlaf, die Verdauung und wie sind die Essgewohnheiten?“

Die Antworten geben mir wichtige Hinweise, was zu tun ist. Und durch die Fülle an Behandlungsmöglichkeiten in der TCM kann das Gleichgewicht wiederhergestellt werden, wodurch Folgeerkrankungen mitunter vermieden werden können.

So leistet die TCM einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung des Menschen und kann, richtig eingesetzt, die moderne Medizin wunderbar ergänzen. Genau das ist es, was mich an der Traditionell Chinesische Medizin so begeistert.



Tuina. 4.000 Jahre der Heilung.

Es gibt für alles einen Ursprung, ein erstes Mal. Dem voraus geht oft eine lange Entwicklung. So ist das bei Tuina, der ältesten Massageform in der traditionellen chinesischen Medizin. 4.000 Jahre ist sie alt, aus ihr heraus haben sich viele andere Massagetechniken entwickelt. Tuina ist die erste Wahl, wenn es um die Wiederherstellung der Beweglichkeit nach Unfällen, Operationen, Knochenbrüchen, Sehnenverletzungen und bei Gelenksproblemen geht. Ich wende Tuina gerne bei Schulterproblematiken oder bei der Traumaarbeit an. Gerade bei Unfällen, die vor langer Zeit passiert sind und die eingeschränkte und schmerzhaftige Bewegungsmuster zur Folge haben, ist Tuina meine „Meisterin“.

Was passiert bei einer Tuina-Behandlung?

Durch spezielle Griffe, Stimulation von Akupunkturpunkten und der Energiebahnen im Körper gelingt es, Muskeln, Sehnen und Gelenke durchgängig beweglich zu machen. Der verbesserte Energie- und Blutfluss kurbelt den Regenerationsprozess an. Tuina unterstützt aber auch bei Nacken- und Schulterverspannungen, Rückenschmerzen, Migräne und Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen sowie Schlafstörungen. Präventiv angewendet, stärkt die Tuina Behandlung das Immunsystem, fördert die Gesundheit und entspannt Körper und Geist.

MOXIBUSTATION – intensive Tiefenwärme

Diese Wärmetherapie eignet sich besonders bei Rückenbeschwerden, Müdigkeit, Erschöpfungszuständen, Problemen mit der Verdauung, Menstruationsschmerzen oder Grippalen Infekten. Präventiv angewendet, stärkt die Moxa-Therapie das Immunsystem und fördert die Gesundheit bis ins hohe Alter.

SCHRÖPFEN – belebt den Energiefluss

In der TCM wird Schröpfen seit Jahrhunderten eingesetzt. Das hat viele gute Gründe. Immer dann wenn ein Zuviel an Kälte, Wärme oder Verspannungen im Körper vorherrschen, schafft Schröpfen Abhilfe.

GUA SHA – aktiviert die Selbstheilungskräfte

Gua Sha ist in der Traditionell Chinesischen Medizin eine beliebte und effektive Methode, um Verspannungen und Verklebungen zu lösen, die sich tief im Körper festgesetzt haben.

KINESIOLOGISCHES TAPEN – kleines Wunderwerk

1973 in Japan entwickelt, wird es heute in der Orthopädie, der Schmerz-Therapie und in der Sportmedizin eingesetzt. Chronische und akute Schmerzsymptome können vermindert, Entzündungen reduziert und Fehlstellungen verbessert werden.

CHU NADELN – Akupunktur durch Berührung

Eine mehrere hundert Jahre alte, taoistische Methode. Sie stammt aus der Zeit, als Tuina und Akupunktur noch eins waren; die heute bekannten Nadeln gab es damals noch nicht. Die Methode ist absolut schmerzfrei.

LASERTHERAPIE – Ein Wiedergutmachungsprinzip

Auch in der TCM schätzt man die Wirkung der Lasertherapie. Tennisellenbogen, schmerzhaftes Schulter, Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen können damit gut behandelt werden. Auch zur Entstörung von Narben, die oftmals den Energiefluss stoppen, setze ich den Laser ein.

Hier sind Sie am besten Weg.



Birgit Scheiner

TUINA – TCM – MASSAGE

Alserstraße 53/13a,
5. Stock (Lift)
1080 Wien

Terminvereinbarungen unter:

info@birgitscheiner.com
+43 699 15 18 31 37

www.tuina-praxis.wien

