

## Akupressur und Tuina

### Was ist Akupressur und Tuina?

Die Akupressur basiert auf der Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und ist eine Form der Körpertherapie, welche mit Druck auf die Akupunkte am bekleideten Körper, sowie auch auf der Haut der behandelten Person arbeitet. Das prozessorientierte Gespräch und Tuina (eine Massagetechnik aus der TCM) ergänzen die Behandlung.

Die Akupressur-Therapie und die Tuina Massage führen zu einem freien Fluss des Qi in den Energiebahnen und wirken auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Symptome wie Blockaden aller Art, Störungen, Schmerzen und Erkrankungen (akute und chronische) des Bewegungsapparates werden nicht auf ihre Ursache reduziert, sondern als Teil der Gesamtheit betrachtet. Auch bei inneren Krankheitsverläufen kann Akupressur und Tuina unterstützende Anwendung finden. Die Selbstregulierungskräfte werden aktiviert, aufgebaut und gestärkt. Der Mensch findet zu Harmonie und Gleichgewicht zurück. Die Behandlung führt zu einer tiefen Entspannung und einer differenzierten Wahrnehmung auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Die Akupunkte, auch Reizpunkte genannt, sind mit den Akupunkturpunkten identisch. Sie sind die Zugänge zu den Leitbahnen. Mittels Beeinflussung der Punkte durch Drücken oder Pressen (punktuell Drücken mit Finger, Hand, Nagel, Ellenbogen ect.) wirkt sich dies auf das gesamte Netz der Leitbahnen aus. Mit Tuina werden ganze Energieleitbahnen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien und Gelenke einbezogen.

Das Qi in den Leitbahnen wird so beeinflusst und entsprechend der Wirkung der einzelnen Punkte gelenkt. Blockierte Emotionen und Gefühle können so erkannt und transformiert werden. Wenn das Qi frei und ungehindert fließen kann, befindet sich der Mensch auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene in einem ausgeglichenen, gesunden und harmonischen Zustand.

Dadurch wirkt die Akupressur- und Tuina-Behandlung auch auf die Organsysteme wie Atmung, den Kreislauf und die Verdauung.

### Wirkungen der Akupressur

- schmerzlindernde Wirkung
- vegetative-homöostatische Wirkung
- motorische Wirkung: Es kommt zu einer besseren Beweglichkeit.
- immunstimulierende Wirkung
- psychische Wirkung: Es lassen sich mit Akupressur auch psychisch sedierende und vitalisierende Wirkungen gezielt auslösen.

### Wann wird Akupressur angewendet

- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Schleuder-, Sturztrauma
- Verspannungen
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände, Depressionen
- Stressbedingte Beschwerden, Burnout-Syndrom
- Störungen des Immunsystem
- Chronische Schmerzzustände
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Menstruationsbeschwerden
- Sinusitis und Tinnitus
- Wirbelsäule-, Muskel-, und Gelenkerkrankungen
- Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
- psychosomatische Beschwerden

## Zur Person

Diana Vecchia geboren 1974.

Seit März 2018 diplomierte Akupressur Therapeutin.

Seit 1. September 2018 eigene Praxis in der Mediare  
Naturärztepraxis in Oberwil.



**MEDIARE**  
Naturärztegemeinschaft

## Methoden

Ich biete nebst Akupressur und Tuina auch Kinder Tuina, Schröpfen, Gua Sha (Schabetechnik) und Moxibustion (Wärmetherapie) an.

## Terminvereinbarungen unter

MEDIARE Naturärztegemeinschaft, Talstrasse 39, 4104 Oberwil

Telefonisch erreichbar Mo - Fr von 10 – 12 Uhr, Tel 061 401 41 41

Email: [diana.vecchia@mediare-ng.com](mailto:diana.vecchia@mediare-ng.com)

## Erreichbarkeit

Tram Nr. 10 / 17, Haltestelle Oberwil. Die Praxis befindet sich 3 Minuten von der Tramstation entfernt. Ein detaillierter Lageplan befindet sich auf unserer Homepage [www.mediare-ng.com](http://www.mediare-ng.com)

## Kosten

CHF 110.- / Stunde. Bei Abschluss einer Zusatzversicherung sind die Kosten in der Regel abgedeckt. Eine vorherige Abklärung mit Ihrer Versicherung wird empfohlen.

## Allgemeines

Behandlungen in Deutsch, Italienisch und Englisch möglich.

Wir behalten uns vor, Termine, die nicht 24 Stunden vorher abgesagt wurden, in Rechnung zu stellen.

# Akupressur-Therapie und Tuina-Massage

Therapeutin: Diana Vecchia