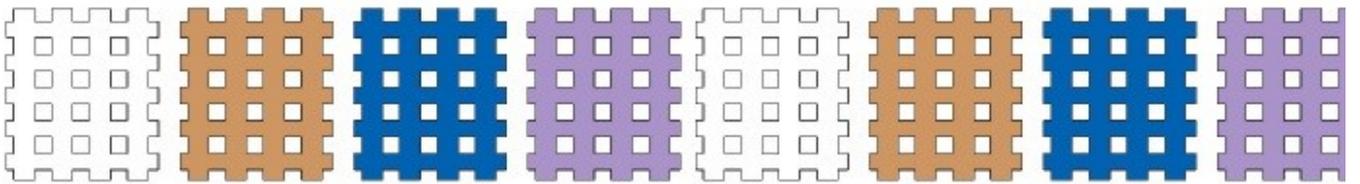


Meridian-Cross-Taping **„Kopf & Nacken“**



MARKUS HITZLER



Markus Hitzler, MBA

Meridian-Cross-Taping

Kopf & Nacken

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2023 Markus Hitzler, MBA

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7578-6228-2*

Markus Hitzler, MBA
Prucknergasse 14
3052 Neustift-Innermanzing
Österreich

office@markus-hitzler.at
www.markus-hitzler.at

Ich weise darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Optimierungs-System für den Bewegungsapparat dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin, wendet die Inhalte dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Weiter, um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) genutzt. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen und wertschätzend für alle Geschlechter.

In der weiteren Folge dieses Buches, verwende ich auch das respektvolle „Du“, anstatt der Höflichkeitsform „Sie“, um Inhalte möglichst unkompliziert zu vermitteln.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Markus Hitzler, MBA	2
Cross-Taping	3
Funktionelle Anatomie	15
Muskel-Meridiane	17
Bl = Blasen-Meridian	18
Ni = Nieren-Meridian	19
Gb = Gallenblasen-Meridian	21
Le = Leber-Meridian	23
Dü = Dünndarm-Meridian	24
He = Herz-Meridian	26
3EW = 3-Fach-Erwärmer-Meridian	28
Pe = Perikard-Meridian	29
Ma = Magen-Meridian	31
MP = Milz-Pankreas-Meridian	33
Di = Dickdarm-Meridian	35
Lu = Lungen-Meridian	37
Ashi-Punkte	39
Reguläre Akupunktur-Punkte	40
Xi-Punkte	41
Meister-Punkte	48
Kegel-System	48
Methodik – praktisches Vorgehen	54
Anlage-Technik	54

Kontraindikationen	58
Taping-Reihenfolge.....	59
Nacken.....	62
Zentraler Nacken.....	64
Seitlicher Nacken	65
Frontaler Hals.....	66
Meisterpunkte des Nackens.....	67
Kopf	72
Hinterhaupt.....	73
Stirn / Gesicht.....	74
Schläfe und Ohr	75
Meisterpunkte des Kopfes.....	77
Optimierendes Bewegung-Training	82
Taping-Tagebuch.....	91
Bildnachweise	96

Vorwort

Seit meinem ersten Grundlagen-Buch über Meridian-Cross-Taping im Jahr 2021 erfreut sich das triviale, aber oft effektive Bekleben von Spannungspunkten der Muskulatur und der Muskel-Faszien mit Cross-Patches, immer größerer Beliebtheit.

Gerade bei den Laien-Anwendern sind diese kleinen gegitterten Pflaster immer populärer und sie werden als einfache, kostengünstige und zuverlässige Möglichkeit, mit deren myofaszialen Ungleichgewichten in Eigenverantwortung umzugehen, gerne angenommen.

Bei Spannungen von Kopf und Nacken ist das Thema jedoch oft nicht so trivial behandelbar, indem man das Cross-Patch direkt auf den Spannungspunkt klebt. Denn häufig kommen Ungleichgewichte dieser Körperareale aus ganz anderen Bereichen des Körpers und wirken sich erst fühlbar bei Kopf und Nacken aus.

Dies soll der privaten Anwendung der Patches, auch für dieses Körperareal nicht im Wege stehen.

Wie Du hier, sehr einfach und meistens erfolgreich, vorgehen kannst, will ich Dir in diesem Buch näherbringen.

Markus Hitzler (Wien, August 2023)

Markus Hitzler, MBA



Haltungs- und Bewegungstrainer

... über 20 Jahre Trainertätigkeit (Tennis als Gesundheitssport und Grundlagen-Fitness)

... über 10 Jahre sporttherapeutische Tätigkeiten

Ausbildungen & Kompetenzen:

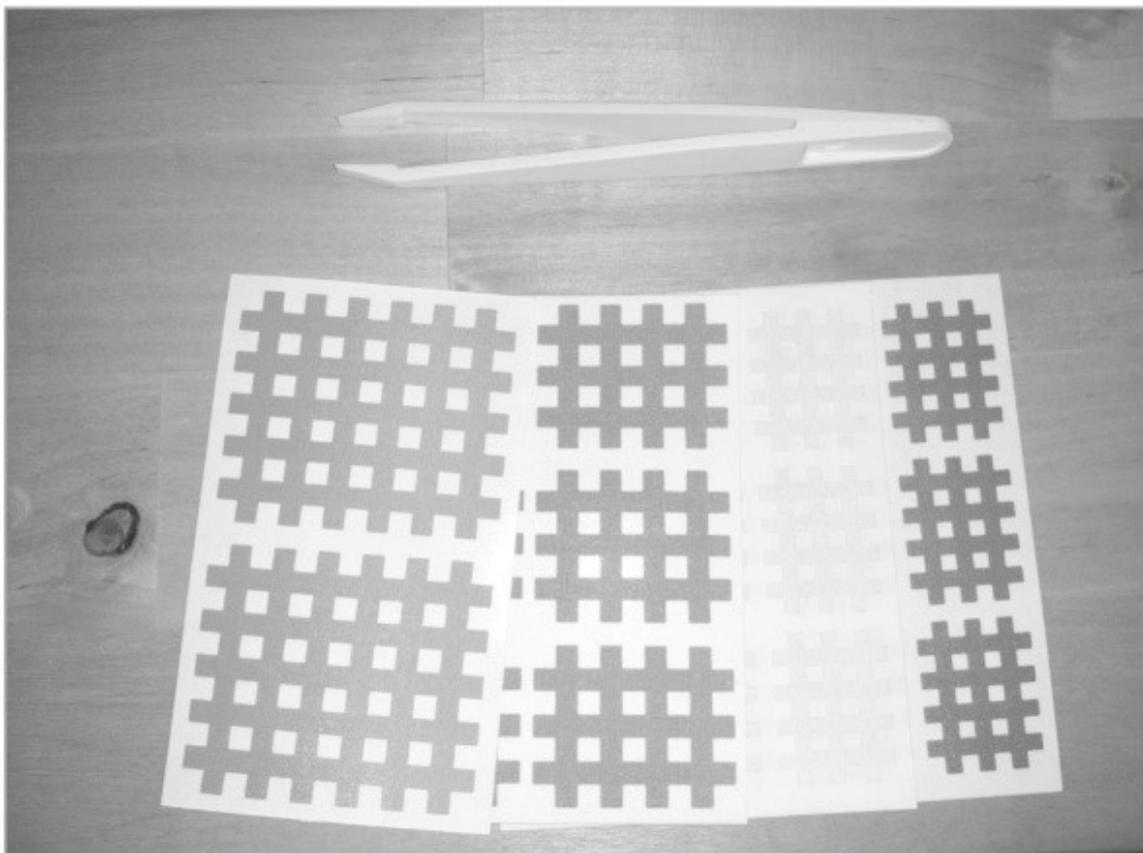
- Studium MBA Health-Management
- Diplomierter Sportmasseur mit Zusatzausbildungen
- TCM-Praktiker
- Kinesiologie
- Sportkinesiologie (Deutschland),
- sportkinesiologisches Taping
- traditionelle hawaiianische Medizin
- staatlich geprüfter Tennislehrer (Österreich)
- div. Fortbildungen zum Thema Gesundheitstraining & Fitness

Cross-Taping

Die Nutzung von Cross-Patches ist technisch gesehen eine sehr einfache, aber hochwirksame Methode, mit der man Ungleichgewichte und funktionelle Störungen des Bewegungsapparates positiv beeinflussen kann. Die einfachsten Anwendungen können sogar von absoluten Laien auf diesem Gebiet, in wenigen Minuten erlernt werden und wirken dann auch annähernd gleich gut, wie von einem Professionisten durchgeführt. Durch die Anwendung der Cross-Patches sind wir nur minimal in unserem Alltag eingeschränkt – wir sollen uns sogar nach unseren aktuellen Möglichkeiten bewegen und uns nicht übermäßig schonen, damit die Patches ihre volle Wirkung entfalten können. Man kann sehr wahrscheinlich ein moderates, schmerzfreies Bewegungstraining mit Hilfe der Cross-Patches aufnehmen. Dies ist besonders wichtig: Denn meistens ist es unser Bewegungsverhalten, welches verändert gehört, um Spannungen und Ungleichgewichte im Bereich des Nackens und des Kopfes zu reduzieren. Aus diesem Grund habe ich Dir am Ende dieses Buches ein isometrisches Mini-Trainings-Programm für Kopf und Nacken inkludiert, damit Du die Wirksamkeit und somit den Optimierungsprozess durch die Anwendung der Cross-Patches beschleunigen kannst. Wie Du sehen wirst, ist die Nutzung der Patches nicht die Schwierigkeit – es ist gerade im Spannungsbereich von Kopf und Nacken oft knifflig herauszufinden, wo die wahren Ursachen für die Spannungen liegen und diese angemessen zu beeinflussen, um nachhaltige Erfolge zu erzielen. Genau diese Ursachenforschung will ich Dir in diesem Buch, mit Hilfe eines sehr einfachen, zuverlässigen Lösungsansatzes aus der traditionellen chinesischen Medizin darstellen.

Bevor wir jedoch über die Anwendung der Cross-Patches sprechen, werde ich Dir kurz erläutern, was Cross-Patches sind und wie sie funktionieren: Diese sind kleine Pflaster in Gitterform, die sich sehr gut

zur positiven Beeinflussung von funktionellen Ungleichgewichten im Körper / Bewegungsapparat eignen. Sie bestehen aus Acryl oder Polyester mit einem Acrylat- oder Polyuretankleber und enthalten keinerlei Wirkstoffe. Es ist deren Form und die einfache, aber effektive Klebtechnik, welche die Wirkung auf den Körper erzeugt. Die Patches sind in 3 Größen (Typ A – C) und häufig in 5 Farben (Beige, Weiß, Blau, Schwarz, Rosa) im Handel erhältlich. Cross-Patches können zur Anwendung sowohl direkt auf Ashi-Punkte / Spannungspunkte / Triggerpunkte, als auch auf Akupunktur-Punkte / Reflex-Punkte geklebt werden.

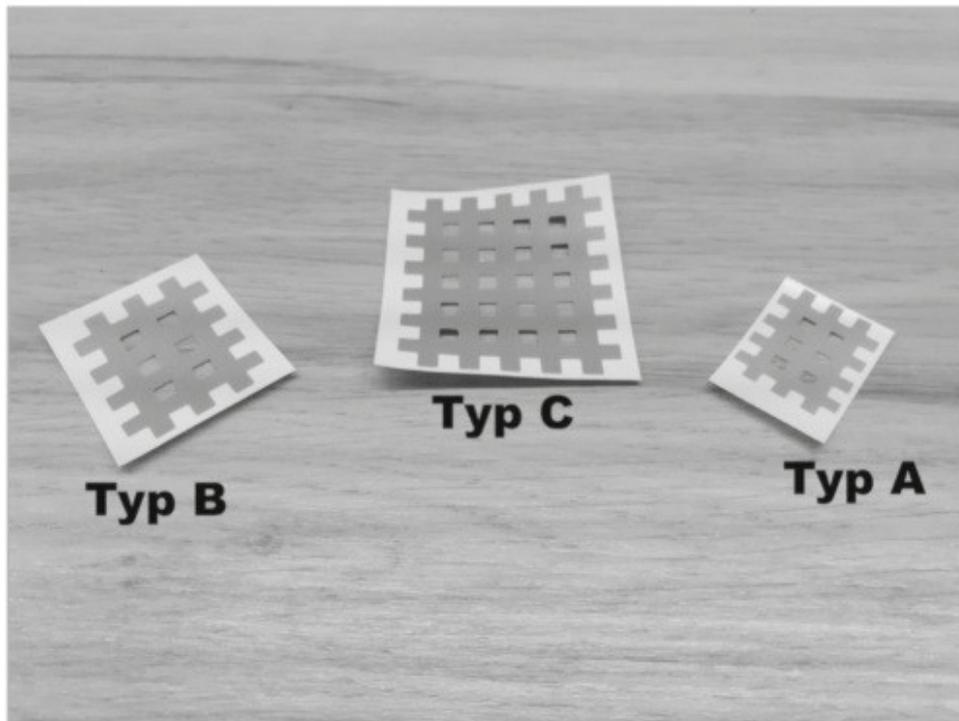


(Cross-Tapes / Cross-Patches / Gitter-Pflaster und Kunststoff-Pinzette)

Die verschiedenen Farben der Patches haben einen farbpsychologischen Hintergrund:

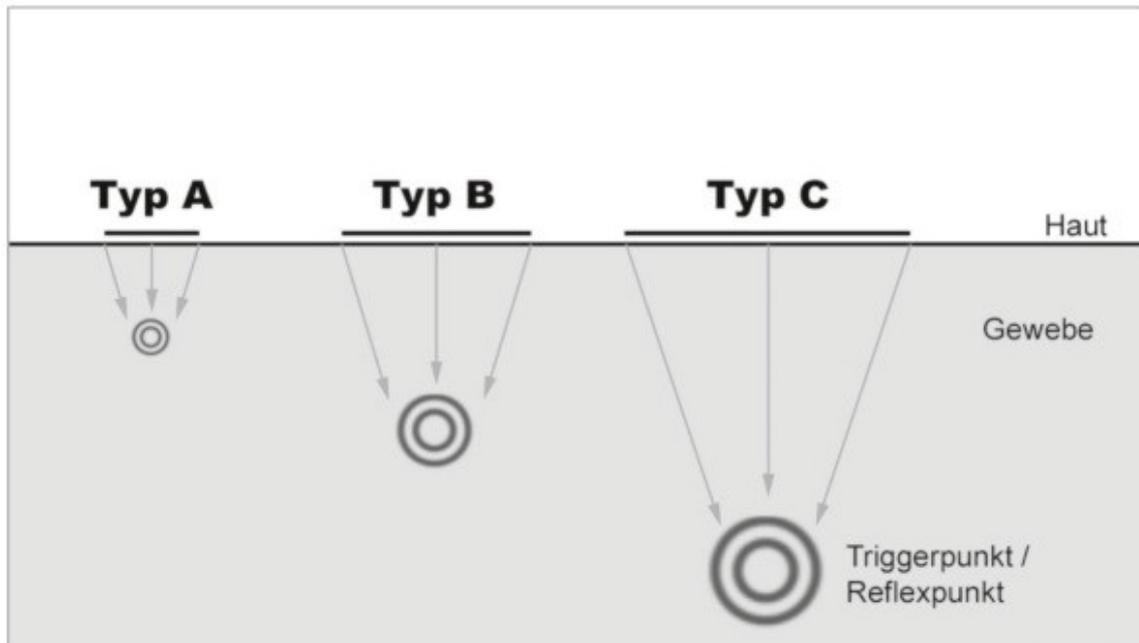
- Rosa (wärmende Farbe) kann bei chronischen Themen (länger als 2 – 3 Wochen bestehend) angewandt werden.
- Blau und Schwarz (kühlende Farben) soll eine bessere Wirkung bei akuten, entzündlichen Themen (z.B. heiße, geschwollene Körperstellen) entfalten.
- Die Farben Beige und Weiß sind je nach Hauttyp besonders unauffällig, wenn Du eine diskrete Anwendung der Patches, an sichtbaren Körperstellen, benötigst.

Da die Farbpsychologie, meines Erachtens, wissenschaftlich nicht ausreichend untermauert ist, kann die Farbwahl der Patches im Bereich des Meridian-Cross-Tapings, vernachlässigt werden. Viel wichtiger ist es, wie bereits erwähnt, die richtigen Punkte für die Anlage der Cross-Patches auszuwählen. Ich rate Dir daher, einfach die neutralen Farben Beige und Weiß, je nach Hauttyp, zu verwenden, sodass die Patches möglichst unauffällig getragen werden können. In Wirklichkeit kannst Du aber die Farbe nach deinen Vorlieben wählen.



(Cross-Patches Größen, Typ A – C)

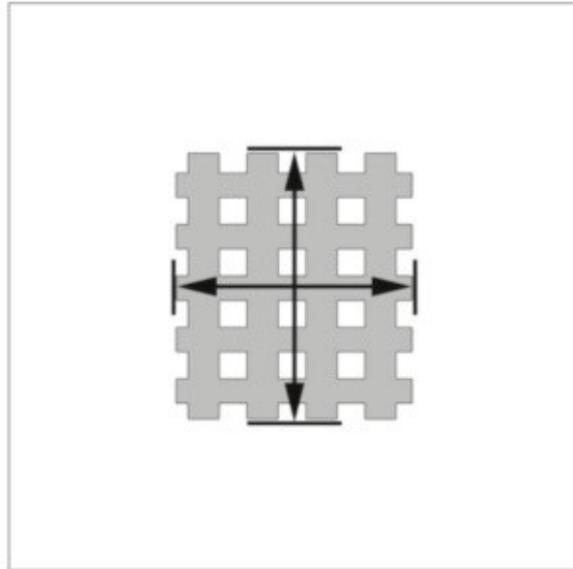
Sehr wichtig ist die genutzte Größe der Patches – je tiefer sich ein zu beeinflussender Punkt im Gewebe befindet, umso größer sollte das benutzte Cross-Patch sein. So ist es bei Erwachsenen ratsam, das Patch der Größe C auf Ashi-Punkten / Spannungspunkten / Triggerpunkten zu verwenden, die tiefer, direkt im Muskel- bzw. Faszien-gewebe, liegen. Die Größen A und B sind für die Arbeit mit Akupunktur-Punkten / Reflex-Punkten besonders gut geeignet, da deren neurologischer Wirkungsbereich auf den Bewegungsapparat sehr oberflächlich in der Haut liegt. Bei der Anwendung von Cross-Patches an Kindern ist besondere Vorsicht geboten, da diese auf Reize der Patches besonders stark reagieren können. Hier sollte je nach Körpergröße des Kindes, die Patch-Größe um eine Größe kleiner, im Vergleich zum Erwachsenen, gewählt werden.



(Wirktiefe Cross-Patches)

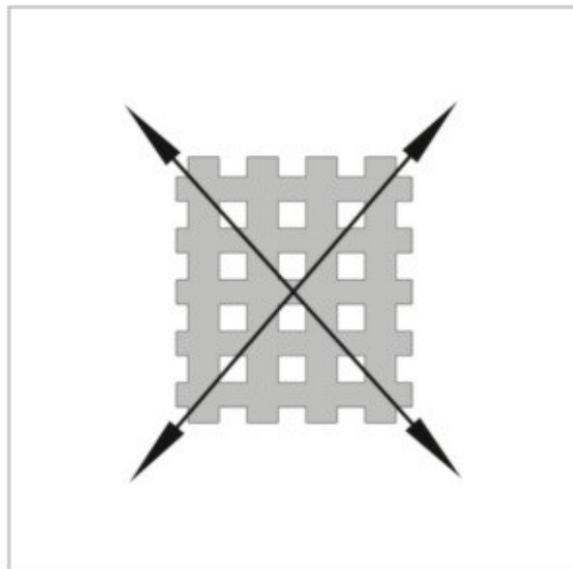
Wie bereits zu Beginn dieses Kapitels angedeutet, ist die Wirkung der Patches aufgrund ihrer besonderen Form, in Kombination mit einer speziellen Anlagetechnik begründet, welche ich Dir im Kapitel „Methodik – praktisches Vorgehen“ erkläre. Aber nun zu dem Thema, weshalb Cross-Patches so wirken, wie sie es tun – diese haben nämlich folgende Grundeigenschaften:

In Längs- und Querrichtung sind die Patches unelastisch und stabilisieren daher das beklebte Gewebe des Körpers, indem sie es fixieren.



(stabile Richtungen des Cross-Patches)

In diagonaler Zugrichtung sind die Patches elastisch und erzeugen in Bewegung eine abwechselnd streckende und stauchende Wirkung auf das Gewebe an der beklebten Körperstelle.

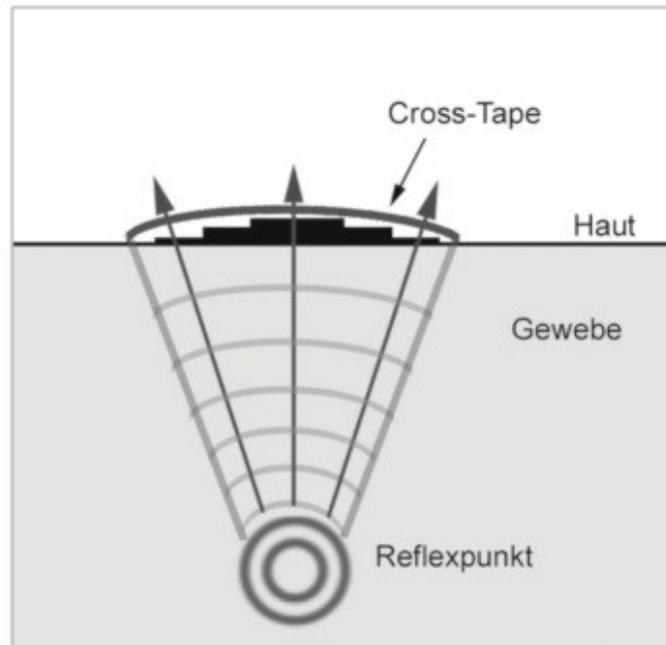


(elastische Richtungen des Cross-Patches)

Aus diesen wechselnden Eigenschaften und dem Mitbewegen des geklebten Patches, mit den Bewegungen des Körpers, ergeben sich folgende Wirkmechanismen auf das beklebte Gewebe.

Schwamm- und Pump-Effekt der Körperflüssigkeiten:

Durch das abwechselnde Stauchen und Strecken des beklebten Gewebes, wenn dieses sich bewegt, wird in der Dilatationsphase (Versorgungsphase, Stauchung) Platz in und zwischen den Gewebeschichten geschaffen, in den folglich mehr Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, interzelluläre Flüssigkeit) einfließen können. Bei der Streckung des Gewebes entsteht eine anschließende Kompression und ein Pumpeffekt, bei dem die zuvor eingeleiteten Flüssigkeiten, aktiv aus dem Gewebe gedrückt / gepresst werden. Durch das Wechselspiel zwischen den beiden Zuständen entsteht eine Mehrzirkulation der Körperflüssigkeiten an der beklebten Körperstelle, was eine beschleunigte Regeneration des Gewebes, durch den vermehrten Abtransport von Schlacken und Schadstoffen, mit sich bringt. Immer unter der Voraussetzung, dass die beklebte Körperstelle situationsangepasst, schmerzfrei bewegt wird. So können auch entzündliche Stauungen, Ansammlungen von Körperflüssigkeiten und Irritationen wie Hämatome schneller vom Körper resorbiert werden, was vergleichbar mit dem Effekt einer manuellen Lymphdrainage ist. Es entsteht zusätzlich eine Entlastung des Gewebes durch die veränderten Rahmenbedingungen – einerseits durch die Fixierung der Haut (in Längs- und Querrichtung des Patches) aufgrund des Cross-Patches, andererseits durch die Platzschaffung (Schröppeffekt, Anhebung des Hautgewebes in diagonalen Richtung des Patches und der Dilatation). Durch die Mehrzirkulation an Körperflüssigkeiten, werden auch Nervengeflechte unter den Akupunktur-Punkten belebt - so kann u.a. ein positiver Effekt auf diese Reflexpunkte erklärt werden.

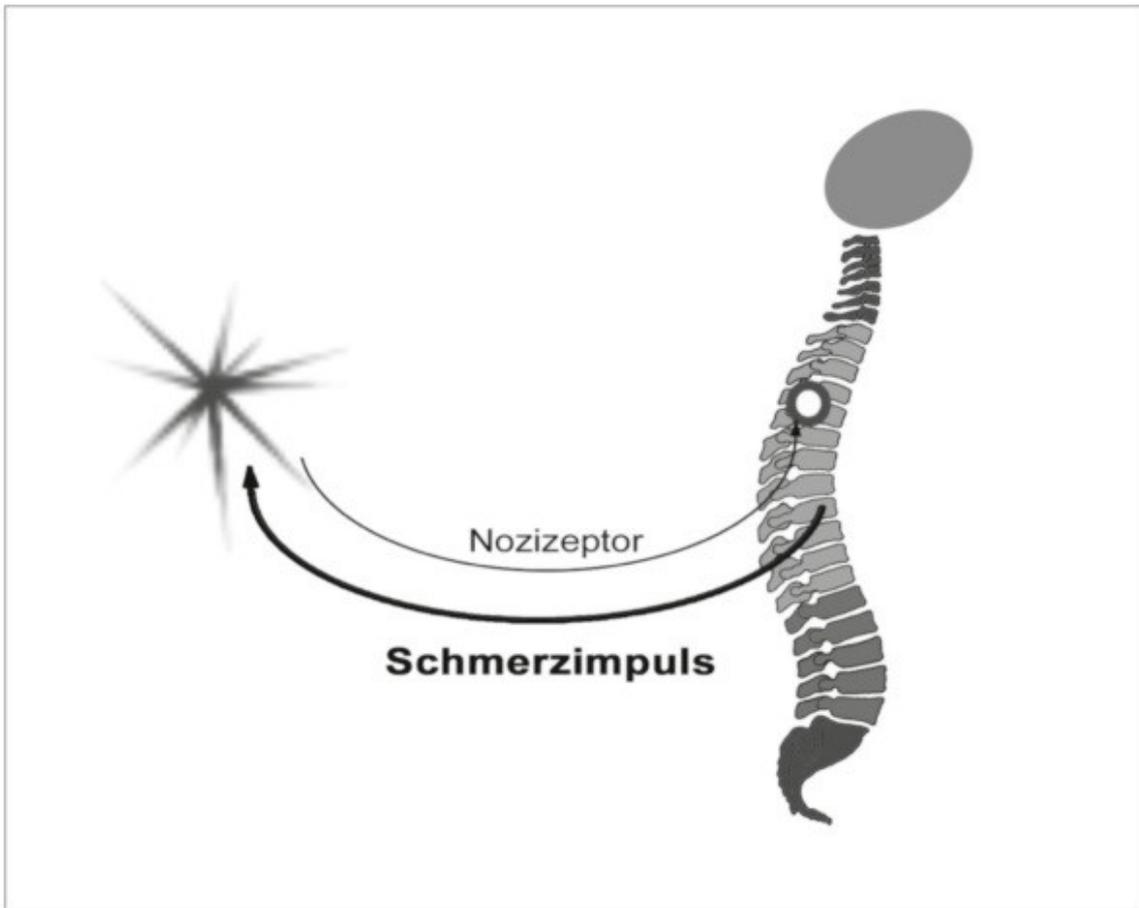


(Schröpfungwirkung der Cross-Patches)

Subkutane Irritation (Gate-Control-Theory):

Durch den konstanten Wechsel zwischen Stabilisation des beklebten Gewebes in Längs- und Querrichtung des Patches und der Stauchung / Streckung des Gewebes in der Diagonalrichtung, wenn man mit den Cross-Patches am Körper Bewegungen ausführt, entstehen spezielle Mikromassage-Impulse auf kleinstem Raum, aber mit sehr intensiver Wirkung, welche zu einer subkutanen Irritation führen. Dies ist besonders für das Bekleben von direkten Ashi-Punkten / Schmerzpunkten relevant, aber auch die Manipulation von Aku-Punkten ist hierdurch vergleichbar mit manuellen Techniken einer dynamischen Light-Akupressur, da das Gewebe positiv aktiviert wird. Was bedeutet subkutane Irritation genau? Mittels dieser Mikromassagen werden, die neurologischen Rezeptoren für Druck und Schmerz unter der Haut beeinflusst. Mechanorezeptoren (zuständig für das Druckempfinden der Haut) werden stimuliert und senden einen Impuls an das Zentralnervensystem. Nozizeptoren (regeln die Schmerzwahrnehmung) der gleichen Körperstelle senden ebenfalls – aufgrund der funktionellen Störung unter dem beklebten Punkt, einen potenziellen Alarmschmerzreiz – neutral ausgedrückt, einen Impuls an das Zentralnervensystem. Da jedoch die Impulsübertragung der Mechanorezeptoren schneller als die der Nozizeptoren ist, blockiert der Druckreiz des Mechanorezeptors den Zugang des potenziellen Schmerzreizes (Nozizeptoren) zum Zentralnervensystem. So ist die Rücksendung eines bewerteten Schmerzimpulses an das lokale Gewebe nicht möglich, weil dieser nie beim Zentralnervensystem angekommen ist. Denn ein Schmerzreiz wird erst wirklich als Schmerz wahrgenommen, wenn dieser als solcher durch das Zentralnervensystem bewertet wurde und dieses den neuronalen Schmerzimpuls zurück an die Stelle gesandt hat, wo er eigentlich herkommt. Erst dann wird der Schmerz an der lokalen Stelle, als solcher wahrgenommen. Man blockiert den Schmerzimpuls in Richtung des

Zentralnervensystems, was in der Fachsprache als Gate-Control-Theory (deutsch: Kontroll-Schranken-Theorie) bezeichnet wird.



(Schema Schmerzentstehung)

Schmerzfrei mit wenig Aufwand!

Dies ist mit Meridian-Cross-Taping möglich!

Seit meinem ersten Grundlagen-Buch über Meridian-Cross-Taping im Jahr 2021 erfreut sich das triviale, aber oft effektive Bekleben von Spannungspunkten der Muskulatur und der Muskel-Faszien mit Cross-Patches, immer größerer Beliebtheit.

...

Bei Spannungen von Kopf und Nacken ist das Thema jedoch oft nicht so trivial behandelbar, indem man das Cross-Patch direkt auf den Spannungspunkt klebt. Denn häufig kommen Ungleichgewichte dieser Körperareale aus ganz anderen Bereichen des Körpers und wirken sich erst fühlbar bei Kopf und Nacken aus.

...

Wie Du hier, sehr einfach und meistens erfolgreich, verfahren kannst, will ich Dir in diesem Buch näherbringen.

Autor: Markus Hitzler, MBA

- + sportkinesiologischer
Bewegungs- und Haltungstrainer
- + diplomierter Sportmasseur
- + TCM-Praktiker
- + MBA Health-Management

