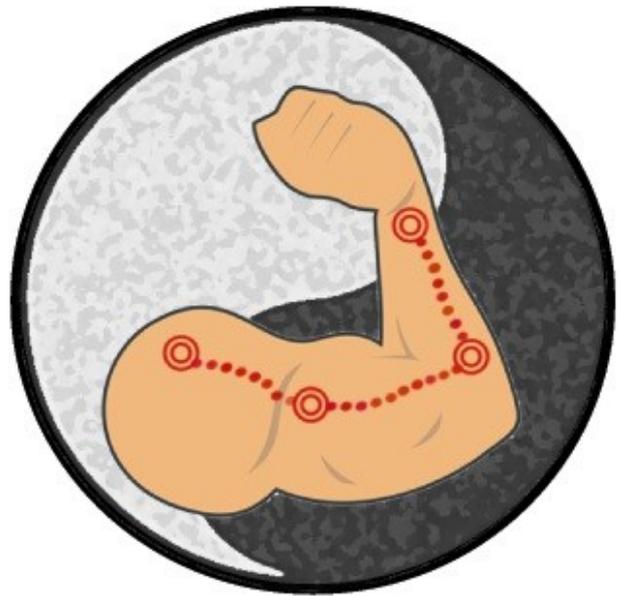


Akupressur & der Bewegungsapparat

Leitfaden für Trainer, Coaches & Sportler



Markus Hitzler

Markus Hitzler, MBA

**Akupressur
&
der Bewegungsapparat**

Leitfaden für Trainer, Coaches &
Sportler

*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.*

© 2021 Markus Hitzler, MBA

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7534-2189-6*

Markus Hitzler, MBA (Health-Management)
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-System 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.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Markus Hitzler, MBA.....	3
Akupunktur-Punkte der TCM.....	4
Myofasziale Meridiane.....	7
Übersicht Beine	10
Übersicht Arme	11
Übersicht Rumpf.....	12
Übersicht Nacken / Kopf.....	14
Meridianverläufe	15
Praktische Grundlagen.....	28
Selbstmassage / Akupressur	28
Cross-Taping	32
Praktisches Vorgehen.....	39
Fuß.....	43
Sprunggelenk	48
Unterschenkel	52
Knie	56
Oberschenkel	61
Becken / Gesäß.....	65
Unterer Rumpf.....	69
Oberer Rumpf.....	73
Handgelenk	77
Unterarm	80
Ellbogen	83

Oberarm	86
Schulter	89
Nacken	93
Kopf	98
Ausgleichspunkte (Xi-Punkte)	103
Literatur-Verzeichnis	106
Bildnachweise	107

Vorwort

Die gesundheitsorientierte Arbeit mit den Methoden der traditionellen chinesischen Medizin – konkreter mit den Meridianen und deren Akupunktur-Punkten – hält in den westlichen Ländern seit Jahrzehnten ihren Einzug. Dieser Popularität erfreut sie sich mit völligem Recht – sie ist effektiv, kostengünstig und richtig angewandt, auch annähernd nebenwirkungsfrei für den Hilfesuchenden. Aufgrund der jahrzehntelangen Arbeit mit diesem System, können wir allopathisch-medizinisch orientierten Länder, ihre Wirkung mittlerweile rational-wissenschaftlich begründen und die Arbeit mit Akupunktur-Punkten aus dem esoterisch-mystischen Weltbild der alten, traditionellen Naturheilkunden ausgliedern.

Weiter ist die Manipulation der Akupunktur-Punkte auch für den geschulten, medizinischen Laien gut durchführbar, da nicht nur der Nadelstich an den Punkten (ärztliche Tätigkeit), sondern auch u.a. der Fingerdruck, bzw. die Massage der Punkte und das Bekleben der Reflexpunkte mit Cross-Tapes hochwirksam ist.

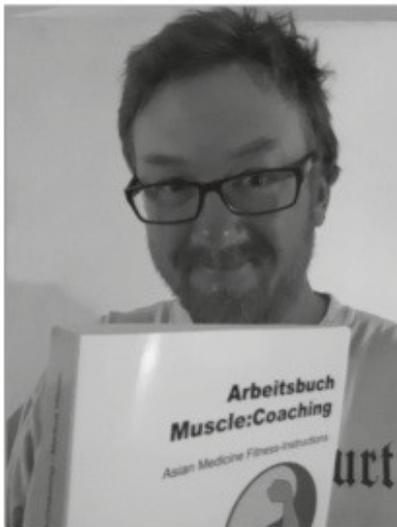
Während diese Stärke von der mental orientierten Gesundheitspflege bereits seit längerem erkannt wurde und es einige sehr gute Konzepte für Mental-Coaches und -Therapeuten gibt, die auf der Akupressur der TCM-Reflexpunkte aufbauen, so ist der Fokus auf den Bewegungsapparat für körperorientierte Gesundheitsberufe, wie optimierend arbeitende Gesundheits- und Fitness-Trainer noch nicht breit erfasst worden.

Dieses Buch soll einen praktischen Leitfaden, genau für diese Berufsgruppen darstellen, um ihre Klienten noch individueller und lösungsorientiert betreuen zu können. Weiter bringt dieses Buch auch

einen interessanten Mehrwert für Sportler und gesundheitsbewusste Personen, die sich einen nachhaltig gesunden und schmerzfreien Bewegungsapparat erhalten wollen.

Markus Hitzler, MBA (Wien, Februar 2021)

Markus Hitzler, MBA



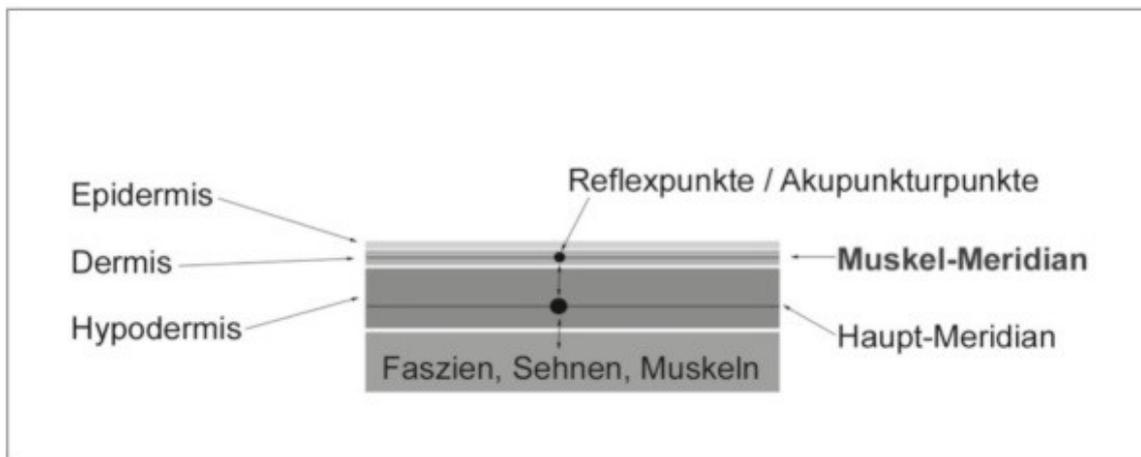
Markus Hitzler ist Bewegungs- und Haltungstrainer, mit den Schwerpunkten sporttherapeutisches Gesundheits-Training und körperliche Gesundheit im Körper-Geist-Ansatz. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt: komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie (fernöstlich, hawaiianisch und westlich orientiert) und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Themengebiet Gesundheit, hat er Professionen in den Bereichen Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis- und Fitnesstraining seit mehr als 20 Jahren). Ebenfalls seit rund 20 Jahren beschäftigt er sich privat mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung und betreibt seit 2012 eine eigene Trainings-Praxis (Schwerpunkt: alltägliche Themen des Bewegungsapparates) in Wien. Er ist weiter Autor von etlichen Ratgebern, Ratgeberserien und Fachbüchern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.

Akupunktur-Punkte der TCM

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist eine der ältesten, dokumentierten Heiltraditionen der Welt. Der wohl bekannteste Bereich der TCM, in der westlichen Welt, ist die Arbeit mit den chinesischen Reflexpunkten des Meridiansystems – den Akupunktur-Punkten. Meridiane sind funktionelle Zuglinien, welche den Körper durchziehen und eine reflektorische Zugehörigkeit zu Organen, Muskeln und anderen Geweben haben. Daher, wenn die Meridiane in diesem Buch auch später für den Kontext des Bewegungsapparates gebraucht werden, tragen sie auch hier ihre originalen, organisch bezogenen Bezeichnungen. Über deren Reflexpunkte lassen sich einerseits internistische Beeinflussungen durchführen, aber auch der Zustand des Bewegungsapparates beeinflussen. Diese Punkte agieren sozusagen wie Schleusen, an denen man eine Wirkung, bis tief in das Gewebe des menschlichen Körpers erzielen kann – auch fernab des eigentlichen Reflexpunktes. Hierbei können die Akupunktur-Punkte (durch den ausgebildeten Arzt oder Heilpraktiker mit Nadelstich) auf verschiedene Art und Weise beeinflusst werden.

Da der Wirkungsbereich auf myofasziale Strukturen (Muskeln und Faszien) bei Akupunktur-Punkten sehr oberflächlich liegt – in der Epidermis (der obersten Hautschicht des menschlichen Körpers) – ist das myofasziale Meridiansystem / die Muskel-Meridiane der TCM ausgezeichnet für die Selbstbeeinflussung des Bewegungsapparates durch den medizinischen Laien geeignet. Hier ist kein Nadelstich für eine starke Wirkung nötig – die Selbstmassage mit Hilfe eines Balles oder das Anbringen von Cross-Tapes an relevanten Akupunktur-Punkten, erzeugt eine gezielt starke Wirkung auf Muskeln / Sehnen / Faszien und ist daher ausgezeichnet für die Unterstützung von Gesundheits-Trainings geeignet. Wie diese Herstellung eines myofaszialen

Gleichgewichts durch die Arbeit mit den Akupunktur-Punkten funktioniert, ist der Inhalt dieses Buches.



Aufgrund besagter, jahrzehntelanger Forschungen über die Wirkmechanismen des chinesischen Akupunktur-Systems, weiß man heute, dass ein Großteil der Akupunktur-Punkte über markanten Nervengeflechten des menschlichen Körpers liegen. Daher können diese als neurologische Beeinflussungspunkte gesehen werden, durch deren Hilfe viele funktionelle Störungen des Körpers positiv beeinflusst werden können (vgl. Pape, 2009, Seite 10). Die Akupunktur-Punkte, welche in diesem Buch ihre Anwendung finden, sind so gewählt, dass diese Großteils über Golgi-Sehnen-Organen (GTO) der Skelett-Muskulatur liegen. Diese sind spezielle Nervengeflechte (Muskel-Sinnesorgane), welche in den Übergang der Sehne in den Muskel eingebettet sind und an der konstanten Erhebung und Steuerung des Spannungszustandes der Muskeln beteiligt sind. Durch deren Manipulation können Spannungsungleichgewichte der Muskulatur reguliert werden.

An dieser Stelle möchte ich den lehrenden Gesundheits-Trainer, aber auch Sportler und Coaches zur eigenverantwortlichen Vorsicht aufrufen: Es gibt viele Störungen des Bewegungsapparates, welche in

konventionell-medizinische Hände gehören. Senden Sie daher ihre Klienten mit undefinierbaren Problemen immer zuerst zu einer schulmedizinischen Abklärung, bzw. begeben Sie sich zu dieser, wenn Sie selbst betroffen sind. Hat diese erfolgt und ist kein absolutes Trainingsverbot erteilt worden, spricht in der Regel nichts gegen eine Unterstützung eines Gesundheits-Trainings mit der Hilfe der Inhalte dieses Buches. Im Zweifelsfall sollte dieses Thema beim Arzt klar angesprochen werden. Weitere Kontraindikationen für die vorgestellten Beeinflussungsmethoden finden Sie in den jeweiligen Kapiteln.

Grundsätzlich – abseits der seriösen Verpflichtung des Gesundheits-Trainers, Klienten mit ungeklärten Problemen, an einen Arzt zu verweisen, bzw. mit ungeklärten Problemen einen Arzt zu konsultieren – ist klarzustellen, dass der Wirksamkeit der Akupunktur-Punkte-Arbeit auch ihre Grenzen gesetzt sind. Jegliche Beeinflussung über das Meridian-System (sowohl Selbstakupressur als auch Cross-Taping) sind regulative Maßnahmen. Diese können den menschlichen Körper nur beim Ausheilen von Ungleichgewichten im Bereich des Bewegungsapparates unterstützen, die er prinzipiell selbst (mit Hilfestellungen) bewältigen kann. Pathogene Veränderungen (merkbar Veränderungen am Gewebe, welche z.B. eines schulmedizinisch-invasiven Eingriffs bedürfen), können durch die Methoden der TCM nur gelindert, aber nicht beseitigt werden. Hierbei werden funktionelle Begleiterscheinungen, wie Muskelverspannungen, entzündliche Prozesse, usw. adressiert. Mit anderen Worten können die in diesem Buch vorgestellten Methoden nur funktionelle Ungleichgewichte re-optimieren und keine pathogenen Krankheiten ausheilen – diese gehören, wie bereits gesagt per-se noch immer in die Hände eines Arztes oder Physiotherapeuten.

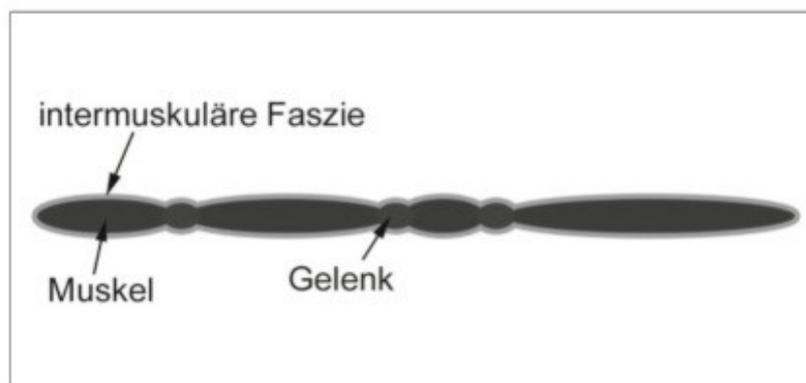
Auch möchte ich in diesem einführenden Kapitel, abschließend anmerken, dass dieses Buch keine tiefgreifende Einführung in die Philosophie der TCM darstellt – dies würde einerseits den Rahmen dieses Buches sprengen, andererseits ist dies für die vorliegenden Zwecke auch nicht notwendig. Sie werden in diesem Buch die relevantesten Akupunktur-Punkte für Themen des Bewegungsapparates bzw. die funktionell-ganzheitliche Sicht der Meridiane auf den Bewegungsapparat kennenlernen. Das vorgestellte Konzept dient als effektives Pendant zu Philosophien wie der westlich orientierten Faszien-Arbeit mit deren populären Faszienketten (vgl. Myers, 2015).

Myofasziale Meridiane

In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es das bereits erwähnte Konzept der Meridiane. Diese sind Leitbahnen, welche den Körper durchziehen und deren Manipulation sowohl körperliche als auch psychische Auswirkungen auf den Menschen hat. Es gibt in der TCM 12 Haupt-Meridiane, welche paarweise am Körper (symmetrisch auf linker und rechter Körperhälfte) vorhanden sind – daher in Summe 24 reguläre Meridiane am menschlichen Körper. Zusätzlich gibt es noch etliche Sonder-Meridiane.

Die myofaszialen Meridiane selbst, mit denen vorwiegend für den Bewegungsapparat gearbeitet wird, sind Sekundär-Meridiane. Sie sind oberflächliche und breitere Ausprägungen der 12 Haupt-Meridiane. Diese speziellen Meridiane haben Einfluss auf zugehörige Muskeln, Sehnen und Faszien und bilden mit diesen im Zusammenschluss / Zusammenspiel, Arten von Zugseilen, mit denen der menschliche Körper aufrecht gehalten werden kann, aber auch sehr genaue willentliche Bewegungsmuster ausführen kann.

Die untere Grafik veranschaulicht Ihnen, wie die einzelnen Muskeln eines Meridians in Serie geschaltet sind – diese sind über intermuskuläre Faszien miteinander verbunden und reichen damit auch über Gelenke, welche durch die aktive Muskelarbeit bewegt, aber auch gestützt werden. Über das System der Faszienübertragung, können sich Ungleichgewichte fortsetzen, aber auch positiv wirkende Reize (z.B. Akupressur) übertragen.



Nach chinesischer Philosophie sind Trigger- und Schmerzpunkte (A shi xue) von Muskeln, die Manifestation von Ungleichgewichten in diesem Meridian-System (vgl. Focks, et. al, Seite 54), welches westlich gesehen ein ausgeklügeltes, ganzheitliches Konzept der funktionellen Anatomie darstellt.

In den folgenden Unterkapiteln wird zuerst eine Übersicht gegeben, welcher Meridian, welches Körperareal beeinflusst. Weiter werden alle myofaszialen Meridiane in ihren funktionellen, muskulär-faszialen Verläufen beschrieben.

Grundsätzlich können die Meridiane in drei Kategorien eingeteilt werden:

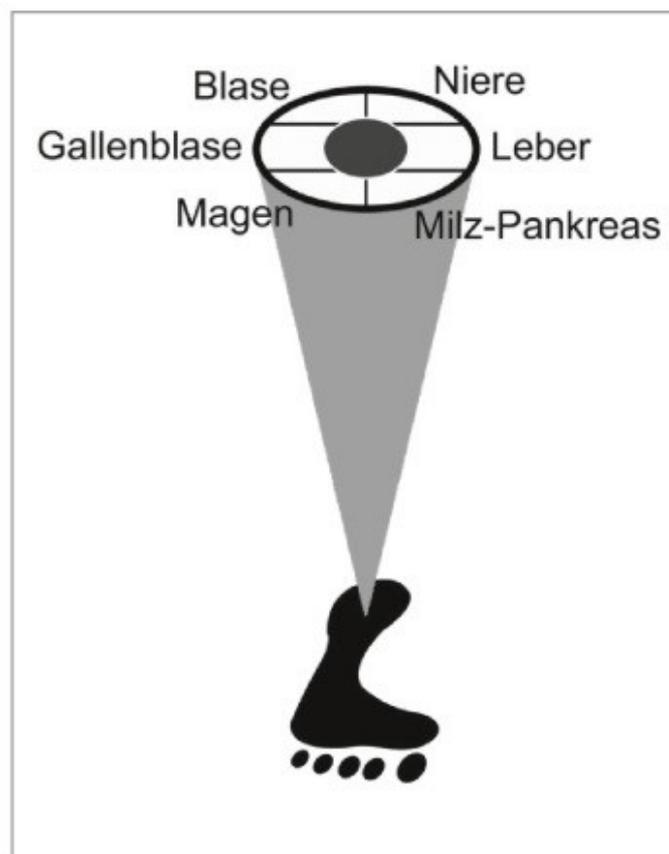
1. Ganzkörper-Meridiane: Diese haben einen Einfluss auf den ganzen Körper – von den Füßen bis zum Kopf.
2. Bein- und Rumpf-Meridiane: Diese haben einen Einfluss auf die Beine und auf den Rumpf – Großteils bis zum Bereich des unteren Brustkorbs.
3. Arm-Meridiane: Diese haben einen Einfluss auf die gesamten Arme, aber auch bereits auf den oberen Rumpf, die Schultern, den Nacken und den Kopf.

Übersicht Beine

Folgende Unterteilung zwischen Ganzkörper-Meridianen und Bein- und Rumpf-Meridianen kann getroffen werden:

Ganzkörper-Meridiane	Bein- und Rumpf-Meridiane
Blasen-Meridian	Nieren-Meridian
Gallenblasen-Meridian	Leber-Meridian
Magen-Meridian	Milz-Pankreas-Meridian

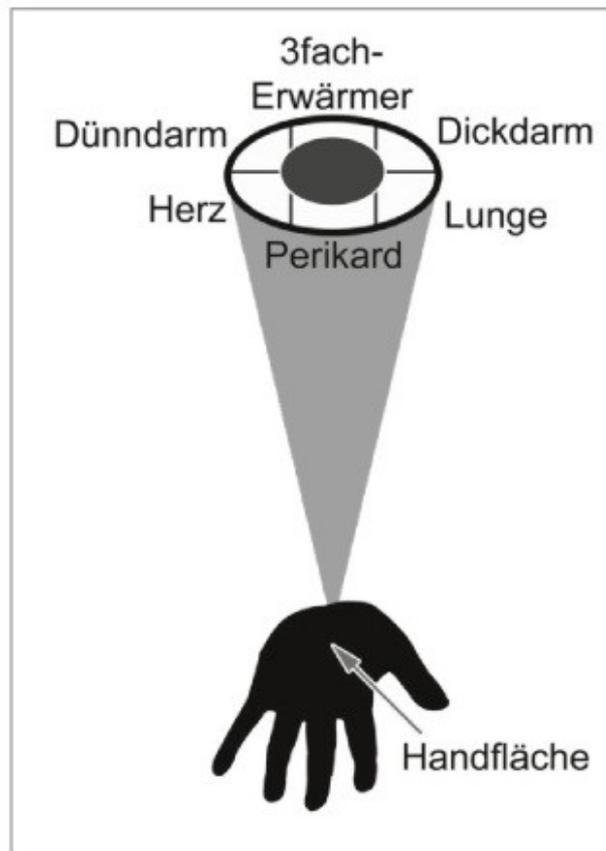
Hierbei haben die Ganzkörper-Meridiane die Betreuung des äußeren Beins und der äußeren Hüfte, des Gesäßes und des Beckens über. Die Bein- und Rumpf-Meridiane betreuen die Innenseite des Beins, die innere Hüfte, teile der Leistengegend und weiter des Unterbauchs.



Übersicht Arme

Auch die Arme werden – gleich wie die Beine – von je 6 Meridianen betreut. Hierbei sind 3 Meridiane auf der Arm-Innenseite und 3 Meridiane an der Arm-Außenseite vorhanden, wobei diese unterschiedliche Ausläufe an deren kranialen Enden haben.

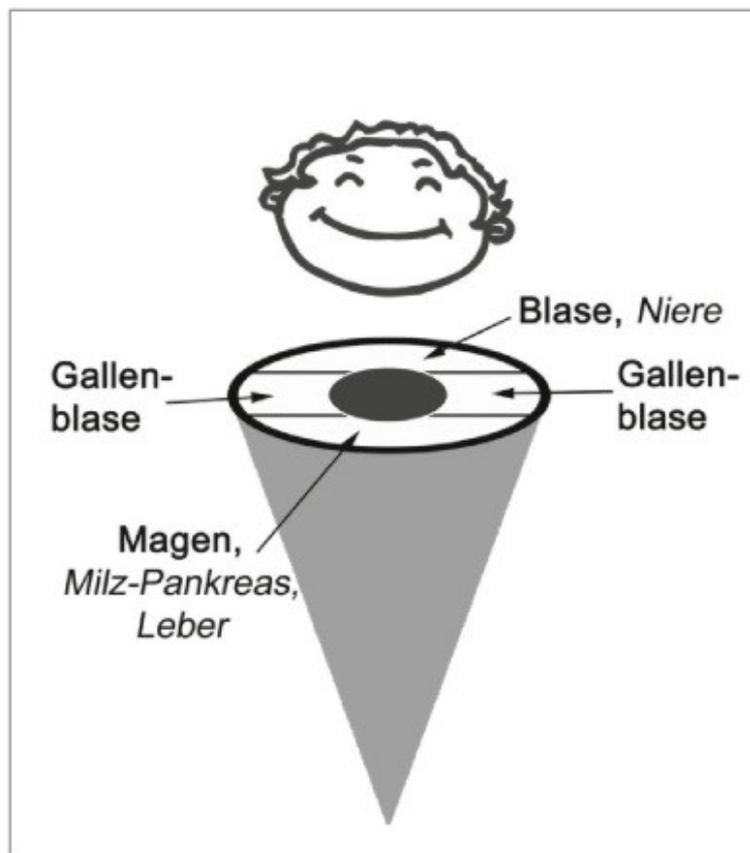
Ende am Kopf (äußerer Arm)	Ende am oberen Rumpf (innerer Arm)
Dünndarm-Meridian	Herz-Meridian
3fach-Erwärmer-Meridian	Perikard-Meridian
Dickdarm-Meridian	Lungen-Meridian



Übersicht Rumpf

Folglich ergeben sich für unteren und oberen Rumpf, die unteren Zusammenhänge durch die myofaszialen Meridiane. Hierbei stellen die normal geschriebenen Meridiane, die Ganzkörper-Meridiane und die kursiv beschrifteten Meridiane, Bein- und Rumpf-Meridiane, bzw. Arm-Meridiane dar. Es wird der untere Rumpf durch die Bein- und Rumpf-Meridiane unterstützt und der obere Rumpf durch die Arm-Meridiane betreut.

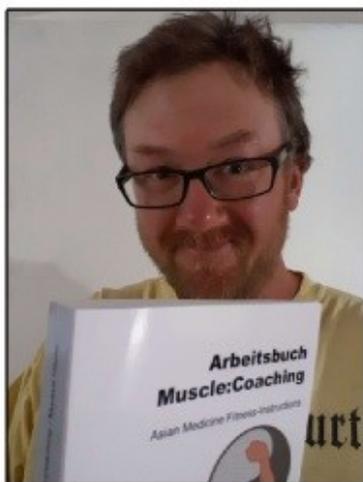
Unterer Rumpf:



Es gibt in der traditionellen chinesischen Medizin 309 reguläre Reflexpunkte, die eine Wirkung auf den Bewegungsapparat besitzen.

In diesem Buch werden Ihnen die wichtigsten 62 dieser Akupunktur-Punkte dargestellt. Denn es ist keine Meisterschaft alle 309 Punkte zu kennen, sondern die Wichtigsten und effektivsten Punkte zu wissen und anzuwenden.

Weiter lernen Sie zwei einfache Methoden kennen, wie Sie diese Punkte, ohne Schmerz und viel Aufwand beeinflussen können.



Markus Hitzler, MBA

Health-Management

Bewegungs- und Haltungstrainer

TCM-Praktiker

sportkinesiologisches Training

Faszien-Training



9 783753 421896