

Akupressur und Kinesiologie

Geht das zusammen? | Von Dr. med. Werner Klingelhöffer

Die Akupunktur, hier bekannt als Teil der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist entstanden als Behandlungsmethode, die vor allem den Qi-Fluss in den Meridianen fördern soll. Man geht davon aus, dass jede Krankheit den energetischen Fluss stört und deshalb mit Kräutern, Bewegung (z. B. Shiatsu), und Nadeln an den Akupunkturpunkten behandelt werden kann. Die Zungen- und die Pulsdiagnostik spielen hier ebenfalls eine wichtige Rolle.

Gleich welche Methode Kinesiologen für sich anwenden, an Touch for Health (TfH) kommt man meist nicht vorbei. Hier werden Muskeln, sogenannte Kennmuskeln mit den Meridianen aus der TCM in Verbindung gebracht, die wiederum zu einer bestimmten Uhrzeit oder Aromen (nach Nicole Bredy) und ähnlichem ansprechbar sein sollen. Zusätzlich wenden wir die Massagepunkte (neurolymphatische Punkte), die Akupressurpunkte und die neurovaskulären Punkte an.

Und trotzdem haben viele Kinesiologen Berührungsgänge mit der TCM, obwohl sie daraus bereits einiges in Ihrer Therapie verwenden. Gehen wir davon aus, wie Medizinhistoriker behaupten, dass die Akupressur älter ist als die Akupunktur, nähern wir uns schon der kinesiologischen Therapie – zumindest der, die mit Berührung stattfindet. Es gibt eine Reihe von Quellen, die behaupten, dass mangels Nadeln die Akupressur älter ist und erst durch die Entdeckung von Bambussplintern zur Akupunktur geworden ist.

Andererseits müssen wir anerkennen, dass ca. 80 Prozent aller Triggerpunkte mit den Akupunkturpunkten gemein sind. Es besteht Dissens, ob diese Areale nicht einfach identisch sind. Was wir wissen, ist, dass Akupunkturpunkte tiefer liegen und vermutlich Primitivgefäßsprossungen durch Fasziennähte sind. Die Nadelung solcher Punkte ruft eine Serotonin-, Melatonin- und Endomorphinerhöhung – im nicht messbaren Bereich – vor. Triggerpunkte liegen wiederum häufig exakt über den Akupunkturpunkten, in einer höheren Schicht und imponieren als Verklebungen. Sie entstehen aus einer Ischämie einer Muskelspindele wie ein Kno-

ten [1]. Da hierfür verschiedene Ursachen möglich sind, ist der Gedanke nicht weit, dass Triggerpunkte letztlich auch ein Resultat einer Qi-Flussstörung in den Meridianen sind.

In der Akupressur nehmen wir das gemeinsam wahr. Verschiedene Massagetechniken ermöglichen uns eine gemeinsame Behandlung.

Was die Kinesiologie von der TCM unterscheidet ist die Anamnese über die Ursachen einer kinesiologischen Dysbalance zu einem Qi-Stau. Die zu behandelnden Punkte sind aber nicht immer die Gleichen. Beispiel: Im Element Metall mit dem Dickdarm- und Lungenmeridian haben wir in der Kinesiologie die Akupressurpunkte MP 3, Lu 9 (s. Abb. 1). Lu 9 stillt Husten und wandelt Schleim um, MP 3 stärkt die Milz und ordnet das Qi.

Mit diesen Punkten können wir die Kennmuskeln des Yin-Meridians, Lungenmeridian, unterstützen.

Die TCM greift hier wesentlich weiter und hat beispielsweise für die Atemverbesserung eine Reihe von Punkten, die auch in der Tuina, der chinesischen Massage, zum Tragen kommen.

Akupunktur: Ma 40 wandelt Schleim um, besänftigt Atemnot, Bl 20 stärkt die Milz, mobilisiert Feuchtigkeit und leitet sie aus, Pe 6 stärkt die Milz und Bl 17 wird als Transportpunkt des Zwerchfells genannt. Wir sehen, TCM ist viel differenzierter und begründet sich meist in dem Shen-Zyklus – auch Schöpfungs- oder Ernährungszyklus. Die Mutter-Sohn- Beziehung ist der



EVFK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Dreieichstraße 23
63263 Neu-Isenburg
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474
www.kinesiologie-verband.de

bestimmende Teil der Leitbahnen. Und so verstehen wir auch, dass sich der Sohn (Metallelement) vieles von der Mutter (Erdeelement) holt. Das heißt, der Sohn stärkt sich durch die Mutter. Und zwar immer als Yangmeridian vom Yang der Mutter, und als Yin-Meridian vom Yin der Mutter. Beispiel: Erdelement-Akupressurpunkte Ma 41 Sohn und Dü 5 Mutter. Dies sind die Akupressurpunkte für die Nackenmuskulatur und eine Reihe von Armmuskeln. Wir haben das Feuer als Feuer 1 und 2 doppelt angelegt, da es jeweils zwei Yang- und zwei Yin-Meridiane hat. Dies spielt im Shenzyklus und den Entsprechungen keine hervorragende Rolle, aber im Meridianumlauf und in den Meridianpaaren.

So hat es sich in der kinesiologischen Therapie als günstig erwiesen, durchaus die Akupressurpunkte zu Eigen-therapie zu empfehlen. Für die Therapie durch Therapeuten sind aber die Grundkenntnisse der TCM sinnvoll.

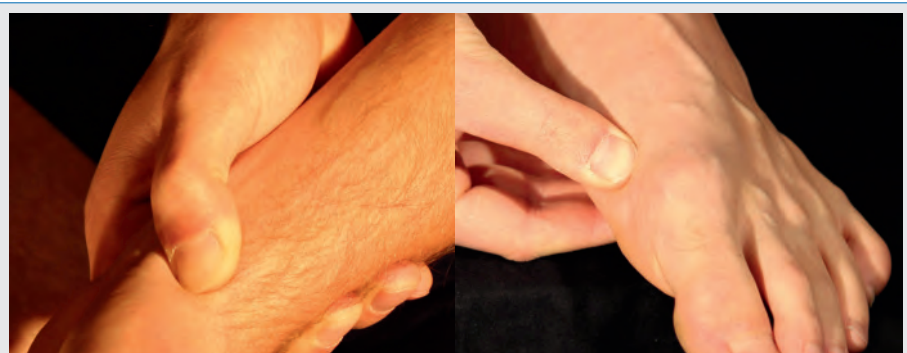


Abb. 1: Lu 9 an der radialen Handgelenksfalte (links), MP 3 hinter dem Knöchel des 1. Zehen Aus dem Behandlungsprogramm von Kinsporth® (rechts)

Kenntnisse über den Shenzyklus und den Meridianumlauf (den brauchen wir dann für die Sportkinesiologie, Meridianmassage und die One-Point-Therapie) sind von großem Vorteil. Auf dieser Basis können die Windpunkte, Krankheitsbilder, Schmerzbilder, die Bi-Syndrome und die One-Point-Therapie das Portfolio eines Kinesiologen enorm erweitern. Die Affirmationen beziehungsweise Entsprachen spielen in der Kinesiologie

eine hervorragende Rolle. Nach ihnen wird im Wesentlichen ausgetestet und danach die Behandlung festgelegt. Die kinesiologischen Akupressurpunkte werden dem Klienten, bei uns meist dem Sportler (Kin-sporth®) gezeigt, sodass diese eine Eigen-therapie darstellen. Wir erklären aber immer, warum diese Punkte für den Sportler wichtig sind. Bei Rückenschmerzen beispielsweise ist es Bl 67 als Endpunkt des Blasenmeridians im Wasserelement,

zusätzlich holt er sich noch Energie von der Mutter, dem Metallelement, hier Di 1 (Yang-Yang).

In der TCM sind es zum einen die Windpunkte für Rückenschmerzen, zum anderen firmiert der Rückenschmerz unter Krankheitsbilder der TCM, wobei der Arealfernpunkt Bl 40, der Neupunkt 67 und vor allem Ashi-Punkte hinzukommen. Damit sind wir bereits in den Massageformen, in der Sportkinesiologie mit der Meridianmassage und dem dynamischen Stretching im Meridianumlauf. In der reinen TCM bewegen wir uns in der Tuinamassage. Beide lassen sich übrigens hervorragend kombinieren.

Die Bi-Syndrome beschreiben die Stase von Qi und Blut (Xue). Hier werden Schmerzmuster, die aus Wind, Hitze, Kälte, Nässe und Trockenheit entstehen, klassifiziert. Als Beispiel sei hier der Näs-seschmerz mit Schweregefühl, Ödeme und Anlaufschmerz genannt. Die zugehörigen Akupressurpunkte sind sehr gut geeignet, zusätzlich zu kinesiologischen Möglichkeiten, eine Besserung zu erreichen. Mit kleinen kreisenden, im Druck wechselnden Bewegungen (Akupressur) spüren wir den Akupunkturpunkt bzw. Triggerpunkt auf. Dieser wird dabei gelöst und es kommt zum Fluss des Qi. Beim Näs-seschmerz haben sich MP 9, Ma 40, Mp 1 und Blase 20 bewährt. Trockenem Schröpfen ist ein gutes Adjuvans. In der Sportkinesiologie führen wir zusätzlich die Fußpunkte, die Schritt-Koordination der Beine, hinzu.

Die One-Point-Therapie nach Radha Thambirajah nutzt auch den Meridianumlauf, allerdings in umgekehrter Reihenfolge. Hierfür wird auch nicht mehr vom Umlauf gesprochen, sondern einfach von Meridianpaaren oder -achsen. Im Umlauf haben wir die Weitergabe des Qi von einem Yang bzw. Yin in das nächste Element. Bei der One-Point-Therapie gehen wir rückwärts. Liegen zum Beispiel Schulterschmerzen im Dickdarm-Meridian (Yang) vor – ganz typisch Di 16, so therapieren wir den Akupressurpunkt aus dem Magenmeridian Ma 38. Oder bei Atembeschwerden in der Hypochondralregion (Seitenstechen beim Läufer): der dort verlaufende Gallenblasenmeridian (Yang) geht zurück auf Sj 8 als Akupressurpunkt. Unterstützt werden kann die mit einem weißem Kinesiotape (Metallelement!). Und der Blasenmeridian, im Prinzip Verlauf für alle Rückenschmerzen von Gesäß bis Hals, benutzt Punkte aus dem Dünndarmmeridian – Dü 3 für HWS, Dü 7 für

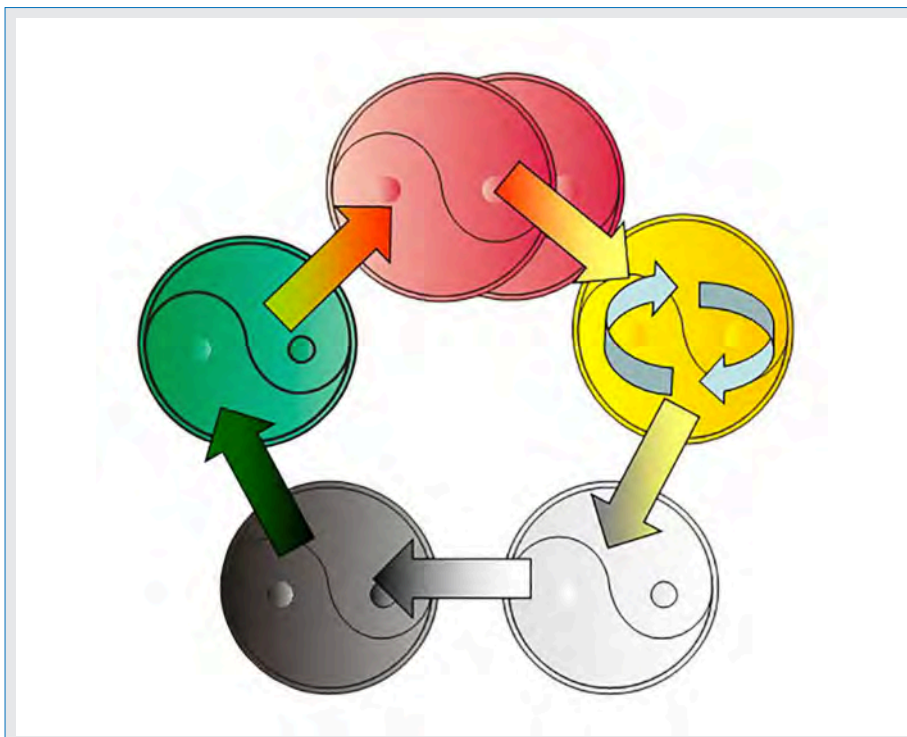


Abb. 2: Die Mutter-Sohn Beziehung der Elemente.

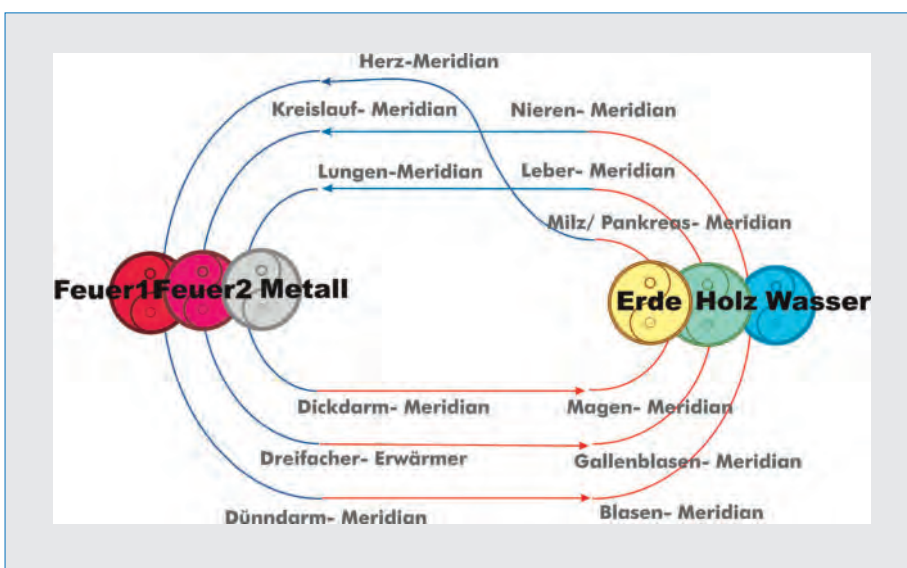


Abb. 3: Im Meridianumlauf wird die Energie von einem Meridian zum nächsten gegeben.

BWS/LWS. Wir unterstützen das gerne mit der Moxa-Therapie.

Die sportkinesiologische Meridianmassage ist zur schnelleren Regeneration des Klienten dann der schlüssige Schritt. (s. Abb. 4). Gleich welcher Überforderung sich unser Körper befindet, ob sich das auf physischer oder psychischer Grundlage befindet, bedarf einer Flussverbesserung unseres Qi. So haben wir die Meridianmassage als muskuläre Regeneration nach körperlicher Belastung eingeführt. Wir haben dabei festgestellt, dass ein sogenannter Muskelkater, also Anhäufung von Abbauprodukten im Muskel, als Qi-Stau in den Meridianumlauf imponiert. Nach der

sportlichen Belastung führt eine solche Massage, die je nach Stärke im myofaszialen Bereich oder nur nach Muskelstreichungen stattfindet, zu einer deutlich verbesserten Regeneration. So ist es eine hervorragende Möglichkeit, bei mehrtägigen Beanspruchungen einen gesunden Verlauf und damit eine Verletzungsreduktion zu erzielen. Genauso setzen wir diese Massage auch bei psychischen Beanspruchungen, auch beim Burnout, erfolgreich ein. Den Fluss des Qi zu spüren, führt zu einer Klärung und Strukturierung vieler Probleme.

Kenntnisse der Traditionellen Medizin ermöglichen nicht nur das Angehen der Akupressurpunkte, sondern machen auch den Zusammenhang verständlich, warum bestimmte Affirmationen zum Beispiel dem Holzelement zugeordnet werden und nicht einem anderen Element. So tragen viele Menschen ihre Affirmationen wie eine Monstranz vor sich her! Es ist ein Plus für jeden Kinesiologen, das schnell zu erkennen. Der Grübler, der nach Geborgenheit sucht, ist der Erdeelement-Typ, der gebückte Gang mit Kreuzschmerzen hat einen Nieren-Yin-Mangel aus dem Wasserelement. Der Klient mit schwacher Stimme und Infektanfälligkeit findet sich eher im Metallelement. Und der, der zu viel redet ist im Feuerelement angesiedelt (Beziehungsorgan des Feuers ist die Zunge).

Das kinesiologische Portfolio wird erweitert. Natürlich lernt man in Kursen nicht sämtliche Facetten der Chinesischen Medizin, aber jeder Kinesiologe wird sich seinen Anteil rauspicken können, der ihn weiterbringt und den er für sein Schaffen einfließen lassen kann.

Aus diesem Grund hat sich die IfKA GmbH – Kinesiologie und Ausbildung (www.kinesiologie-ifka.de) entschlossen, genau zu diesem Thema vom 20. – 22. September 2019 einen Kurs anzubieten. Im Kurs „TCM-Akupressur-Massage-Punkte-Meridian-Massage“ sollen nicht nur die theoretischen Grundlagen, sondern vor allem das „learning by doing“ vermittelt werden. Es sind noch wenige Plätze frei! ■

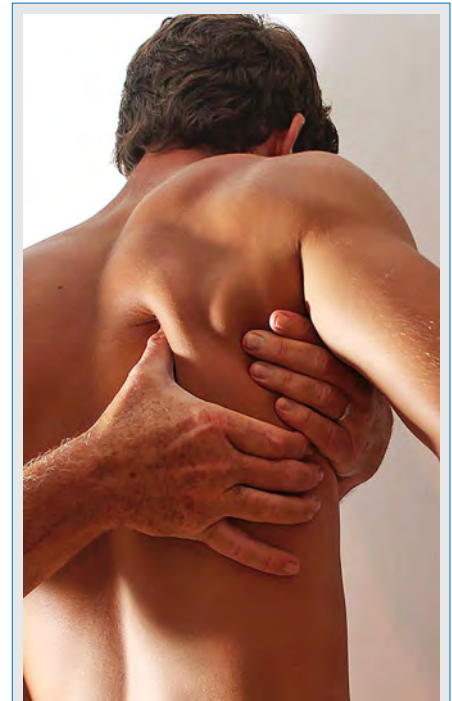


Abb. 4: Der *Musculus subscapularis* als einziger Kennmuskel des Herzmeridians. Er zieht von der ventralen Seite des Schulterblatts zum *Tuberculum minus* des Oberarms und gehört zur Rotatorenmanschette.

Erklärung: He = Herz, Dü = Dünndarm, Bl = Blase, Ni = Niere, Le = Leber, Gb = Gallenblase, Lu = Lunge, Di = Dickdarm, Pe = Pericard oder Kreislauf/ Sexus, Sj = Sanjao oder 3-f-Erwärmer, Ma = Magen und Mp = Milz/Pankreas

Literaturhinweis

- [1] Dr. Janet Travell, Dr. David G. Simons: *Myofascial Pain and Dysfunction*, 1983.
- [2] Dr. Werner Klingelhöffer: *Basics der Sportkinesiologie*, 2014.
- [3] Thomas W. Myers: *Anatomy trains*, 2004.
- [4] Leon Chaitow: *Neuromuskuläre Techniken*, 2002.
- [5] Frank R. Bahr et al.: *Das große Buch der klassischen Akupunktur*, 2006.
- [6] Alexander Meng: *Lehrbuch der Tuina-Therapie*, 2013.



Dr. med. Werner Klingelhöffer

Dr. Klingelhöffer ist Facharzt für Orthopädie, Neurophysiologische Krankengymnastik, Akupunktur, Sportmedizin und Sportkinesiologie. Er ist Kooperationspartner der IfKA und der Sportjugendherberge Bad Tölz und leitet das Kinsporth®-Institut – ein Ausbildungszentrum für sportkinesiologische Trainingsmethoden. Dr. Klingelhöffer ist außerdem Buch- und Filmautor.

Weitere Informationen:

Dr. med. Werner Klingelhöffer
Peterbauerweg 18
83646 Wackersberg
info@kinsporth.de
www.kinsporth.de

Viele weitere interessante Informationen rund um den Europäischen Verband für Kinesiologie e.V. finden Sie unter:

www.kinesiologie-verband.de