

**DEAMORING
TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1**



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Die Triggerpoint Massage wird oft fälschlicherweise als reine „Druckmassage“ verstanden, doch richtig ausgeführt, wird sie zu einer tiefgreifenden Erfahrung, die Verspannungen löst, die Beweglichkeit wiederherstellt und die natürlichen Heilungsprozesse des Körpers unterstützt.

Beim Dearmouring nutzen wir jegliches Wissen, dass uns dienen kann, nehmen jedoch nicht nur an einem Triggerpunkt eine Regung wahr, sondern auch an anderen Stellen im Körper und beziehen auch den Energiekörper mit ein.

Aber genauso wie beim Dearmouring geht es bei der Tiefengewebsmassage geht es nicht um starken Druck, sondern um intuitives und gefühlvolles Arbeiten.

Der Fokus liegt darauf, die tieferen Muskelschichten und Faszien präzise, technisch und bewusst zu erreichen. Die Faszien, das Bindegewebe, das jeden Muskel und jedes Organ umgibt, spielen dabei eine Schlüsselrolle. Sind die Faszien verhärtet, können Schmerzen, Steifheit und Funktionsstörungen im ganzen Körper auftreten. Diese Massageform zielt darauf ab, diese Verklebungen zu lösen und so die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

VERSCHIEDENE ARTEN VON TRIGGERPUNKTEN

Triggerpunkte sind bestimmte Stellen in den Muskeln und im Gewebe, die sich angespannt und empfindlich anfühlen. Diese Punkte sind normalerweise kleine, tastbare Knötchen oder Bänder in den Muskelfasern. Wenn man auf einen Triggerpunkt drückt, kann das Schmerzen und Unbehagen in **anderen** Körperteilen auslösen.

Die Triggerpunkt-Massage findet und zu löst, um Schmerzen zu lindern und die Muskelfunktion zu verbessern. Das Ziel ist es, diese kleinen Knoten durch verschiedene Techniken, wie direkten Druck, Tiefengewebsmassage, Dehnung zu deaktivieren oder zu „lösen“.

Charakteristisch für Triggerpunkte ist, dass die ausstrahlenden Schmerzen auch Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen verursachen können. Beispielsweise kann ein Knoten in den Schultermuskeln ausstrahlende Schmerzen im Nacken und Kopf verursachen.

Wenn sich die Muskeln zusammenziehen, wird der umliegende Bereich von Muskeln und Gewebe dünn gedehnt. Der umliegende Bereich kann zur Bildung von Triggerpunkten führen, die die normale Bewegung einschränken oder Schmerzen verursachen.

Du solltest auch beachten, dass es „aktive“ und „latente“ Triggerpunkte im Körper gibt.

Wenn die Muskeln angespannt sind und Knoten bilden, aber keine unmittelbaren Schmerzen verursachen, werden sie als latente Triggerpunkte betrachtet.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

PRIMÄRE/ZENTRALE TRIGGERPUNKTE

Primäre oder zentrale Triggerpunkte sind solche, die lokal starke Schmerzen bei Druck auslösen, die sich entsprechend der Referenzschmerzkarte ausbreiten. Sie befinden sich normalerweise in der Mitte eines Muskelbauchs.

SEKUNDÄRE ODER SATELLITÄRE TRIGGERPUNKTE

Sekundäre oder satellitäre Triggerpunkte entstehen als Reaktion auf vorhandene zentrale Triggerpunkte in den umliegenden Muskeln. Sie verschwinden normalerweise von selbst, wenn der zentrale Triggerpunkt geheilt ist. Sie können in Form einer Gruppe auftreten.

AKTIVE UND INAKTIVE/LATENTE TRIGGERPUNKTE

Ein aktiver Triggerpunkt ist jeder Punkt, der beim Hingreifen und Druck ausüben, ausstrahlende Schmerzen verursacht. Das Druck ausüben kann auch Symptome wie Hautrötungen, Schwitzen und Schwindel hervorrufen.

Ein latenter Triggerpunkt ruft nicht spontan Schmerzen hervor, und lokale oder ausstrahlende Schmerzen treten nur bei starkem Fingerdruck auf. Sie können die Muskelaktivierungsmuster verändern oder bei schmerzfreien Patienten Muskelschwäche verursachen.

DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

DIFFUSE TRIGGERPUNKTE

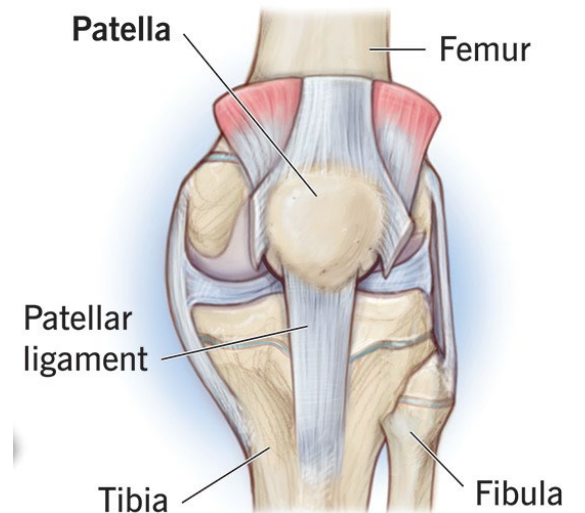
Treten häufig bei schweren Haltungsfehlern auf, bei denen zunächst mehrere primäre Triggerpunkte vorhanden sind, sodass sekundäre multiple Triggerpunkte nur eine Reaktion eines Mechanismus sind.

ANHAFTENDE TRIGGERPUNKTE

Treten an Sehnen-Knochen-Übergängen auf, die sehr empfindlich werden. Wenn sie nicht behandelt werden Prozesse eines benachbarten Gelenks auftreten.

BÄNDRIGE TRIGGERPUNKTE

Sogar Bänder können Triggerpunkte entwickeln. Das Vorhandensein von Triggerpunkten im vorderen Längsband der Wirbelsäule kann zu einer Instabilität des Nackens führen. Einige Knieschmerzsyndrome können erfolgreich geheilt werden, wenn das Ligamentum patellae und das fibulare Seitenband behandelt werden.





DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

WAS SIND DIE URSACHEN VON TRIGGERPUNKTEN?

Die Ursachen von Triggerpunkten können unterschiedlich.

Wiederholte Aktivitäten oder die Überbeanspruchung bestimmter Muskeln können zur Entstehung von Triggerpunkten führen.
Dies kann durch eine schlechte Körperhaltung, eine ungeeignete Ergonomie oder durch Aktivitäten geschehen, die längere oder wiederholte Muskelkontraktionen (Leistungssport vs Putzen oder Arbeit, die dieselben Bewegungen erfordert) erfordern.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Muskelverletzungen:

Direkte Verletzungen der Muskeln, wie Stürze, Unfälle oder Sportverletzungen, können zur Bildung von Triggerpunkten führen. Muskelfasern können beschädigt werden oder Verwachsungen entwickeln, was zur Bildung von Knoten führt.

Emotionaler Stress und Anspannung:

Hoher Stress, Angstzustände oder emotionale Anspannung können zur Entwicklung von Triggerpunkten beitragen. Stress kann Muskelverspannungen und eine eingeschränkte Durchblutung verursachen, was zur Bildung von Knoten in den Muskeln führt.

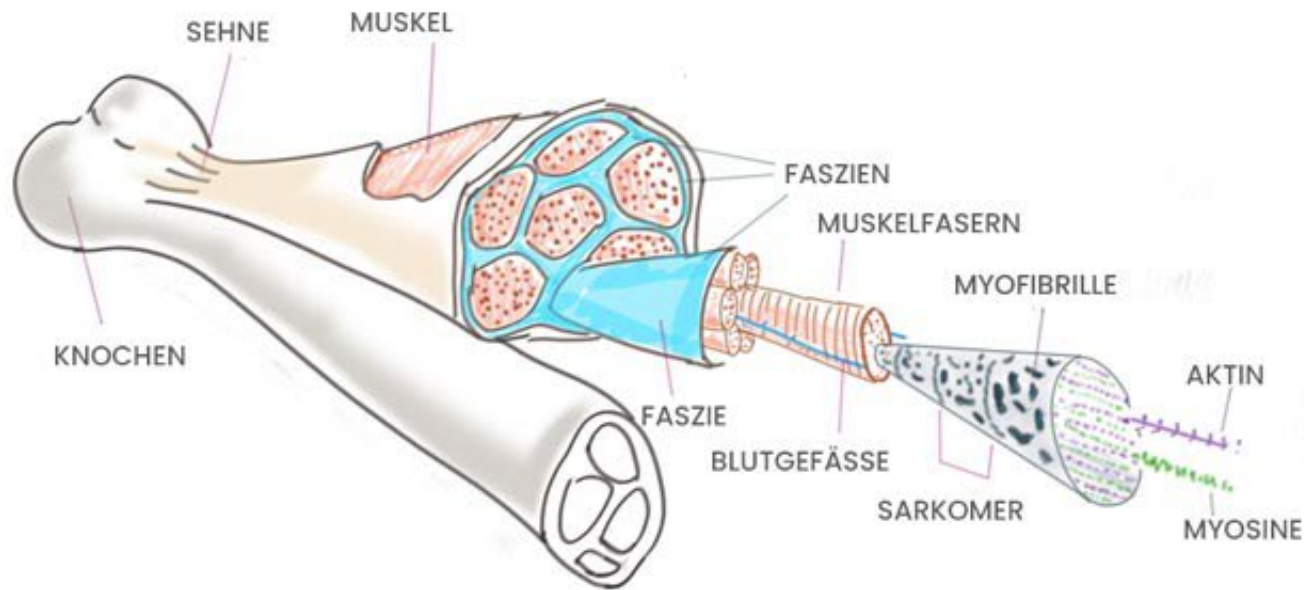
Muskelungleichgewichte und Haltungsprobleme:

Muskelungleichgewichte, bei denen bestimmte Muskeln über- oder unteraktiv sind, können zu einer übermäßigen Belastung bestimmter Muskeln führen, was die Entwicklung von Triggerpunkten zur Folge hat. Eine schlechte Körperhaltung, wie z. B. langes Sitzen mit rundem Rücken oder nach vorne geneigtem Kopf, kann ebenfalls zur Bildung von Triggerpunkten beitragen.

Ernährungs- und Stoffwechselfaktoren:

Schlechte Ernährung, Dehydrierung, Vitaminmangel und bestimmte Stoffwechselstörungen können die Gesundheit der Muskeln beeinträchtigen und zur Entstehung von Triggerpunkten beitragen.

DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1



Aufbau der Muskelfaser



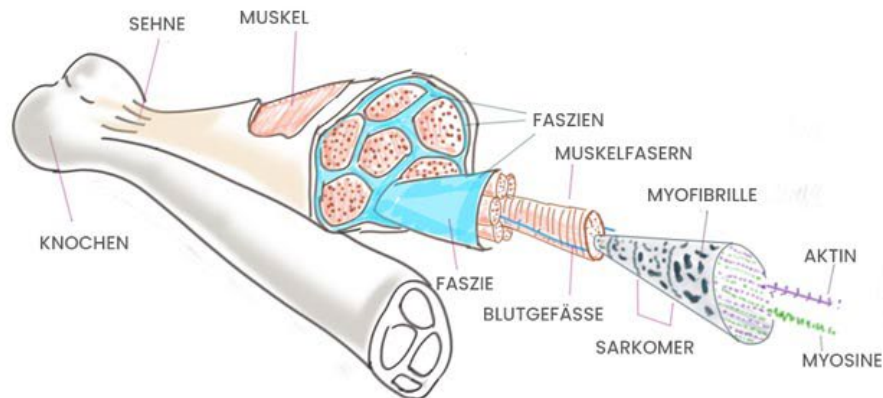
DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

FASZIEN?

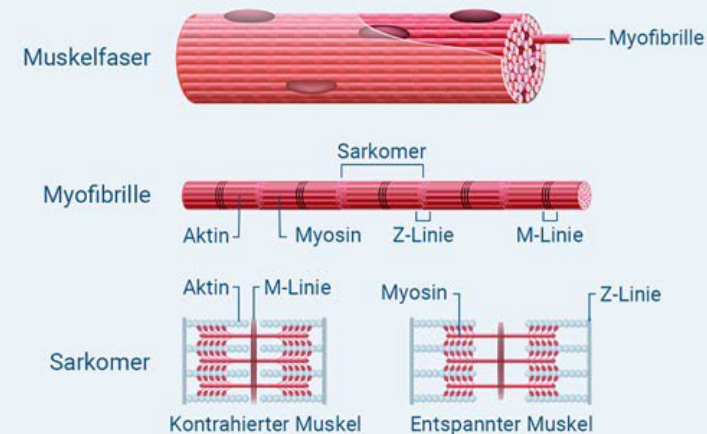
Faszien, haben sich seit etwa 2012 zu einem Mainstream-Thema entwickelt. Damals hatten viele Menschen keine Ahnung, was Faszien sind. Heute begegnen sie uns in den Medien, und Produkte wie Faszienrollen sind allgegenwärtig.

Was sind Faszien?

Faszien sind ein Netz aus Bindegewebe, dass den Körper durchzieht und Strukturen wie Muskeln und Organe umhüllt. In der Forschung gibt es jedoch Uneinigkeiten darüber, was genau Faszien sind und wie sie wirken. Faszien sind sie oft nur Hüllen, die Halt geben und vor Infektionen schützen. Dennoch ist ihre Relevanz umstritten.



Aufbau der Muskelfaser





DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

MYOFASZIAL ODER FASZIAL?

Der Unterschied zwischen myofaszialer Entspannung und Faszienstretching:

Dauerhafte Ergebnisse vs. fortlaufende Pflege

Sowohl die myofasziale Entspannung (MFR) als auch das Faszienstretching (FS) haben Anerkennung gefunden, weil sie Schmerzen lindern, die Beweglichkeit verbessern und die allgemeine Funktion steigern.

Obwohl diese Techniken einige gemeinsame Ziele verfolgen und sich auf die Faszien konzentrieren, unterscheiden sie sich erheblich in ihren Methoden, Ansätzen und langfristigen Ergebnissen.

Myofasziale Entspannung liefert tendenziell länger anhaltende Ergebnisse, während Faszienstretching oft fortlaufende Sitzungen erfordert, um eine anhaltende Wirksamkeit zu erzielen.

FASZIEN VERSTEHEN

Bevor wir uns mit den Unterschieden zwischen myofaszialer Entspannung und Faszien-Stretching beschäftigen, ist es wichtig, die Rolle der Faszien im Körper zu verstehen.

Faszien sind ein netzartiges Bindegewebe, das Muskeln, Knochen, Nerven und Blutgefäße umgibt und sowohl als Schutzschicht als auch als Bewegungsförderer fungiert. Gesunde Faszien sind flexibel und geschmeidig, aber Verletzungen, Überbeanspruchung, Stress oder längere Inaktivität können dazu führen, dass Faszien verspannen, einschränken und Schmerzen verursachen. Diese Verspannungen werden oft als Faszien Verklebungen oder -einschränkungen bezeichnet und können zu eingeschränkter Beweglichkeit, Muskelsteifheit und chronischen Schmerzen führen.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

MYOFASZIALE ENTSPANNUNG

Myofasziale Entspannung ist eine manuelle Technik, die auf die Faszien und die darunter liegenden Muskeln abzielt, um Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit wiederherzustellen. Es wird anhaltend, sanfter Druck und Energie angewendet, um Faszienbeschränkungen manuell zu lösen, indem man sich durch die Gewebeschichten arbeitet.

Die Technik wird normalerweise so lange angewendet, bis man eine „Entspannung“ oder Aufweichung der Faszien spürt. Das Ziel ist es, Faszienverklebungen zu lösen, um die Muskelfunktion zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

Die myofasziale Entspannung konzentriert sich auf Bereiche, in denen die Faszien aufgrund von Traumata, Entzündungen oder einer gewohnheitsmäßigen schlechten Körperhaltung verspannt oder verklebt sind.

Diese Einschränkungen können Triggerpunkte bilden – lokale Spannungsbereiche, die Schmerzen in andere Körperteile ausstrahlen können. Zum Beispiel kann eine verspannte Faszie im unteren Rückenbereich Schmerzen in den Hüften oder Beinen verursachen. Durch das Lösen dieser Verklebungen wird die myofasziale Entspannung Schmerzen lindern und die Beweglichkeit im ganzen Körper wiederherstellen.

Lang anhaltende Ergebnisse:

Eines der besonderen Merkmale der myofaszialen Entspannung ist, dass sie lang anhaltende Ergebnisse bringt.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Sobald die Faszienverklebungen gelöst sind, bleibt die Faszien oft flexibel und funktionsfähig, vor allem, wenn sie durch richtige Bewegung und Haltung unterstützt wird.

Deutlichen Verbesserungen in Sachen Beweglichkeit, Schmerzlinderung und allgemeiner Funktion entstehen schon nach wenigen Sitzungen. Der Grund dafür ist, dass die myofasziale Entspannung auf einer tieferen Ebene ansetzt, um die Ursache des Problems anzugehen, anstatt nur das Gewebe zu dehnen oder zu verlängern.

Auch wenn die myofasziale Entspannung während der Behandlung manchmal unangenehm sein kann, machen die dauerhaften Vorteile sie zu einer sehr begehrten Anwendung für Menschen, die mit chronischen Schmerzen, Fibromyalgie, Haltung Problemen oder der Genesung nach Verletzungen zu kämpfen haben.

Der Fokus liegt auf der Lösung tiefer Gewebespannungen.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

FASZIEN-STRETCHING (FS)

Faszienstretching ist eine bewegungsbasierte Technik, die sich auf die Verlängerung der Faszien und die Verbesserung der Flexibilität konzentriert. Im Gegensatz zur myofaszialen Entspannung, bei der an bestimmten Stellen anhaltender Druck ausgeübt wird, umfasst das fasziale Stretchen das dynamische Dehnen des Fasziennetzwerks durch geführte Bewegungen und passive Dehnungen. Man bewegt die Gliedmaßen und den Körper in verschiedene Positionen, um die Faszien zu dehnen und zu verlängern.

In der Regel sind es lange, ausladende Dehnungen, bei denen oft mehrere Muskelgruppen und Faszienlinien gleichzeitig einbezogen werden. Man arbeitet mit der Atmung und nutzt Traktion (gezieltes "Ziehen" an einem Körperteil) und sanfte Schwingen, um Raum innerhalb der Gelenke und Faszien zu schaffen. Diese Dehnung hilft, die Gelenke zu entlasten, die Durchblutung zu fördern und die allgemeine Flexibilität und Bewegungsfreiheit zu verbessern.

Faszien-Stretching wird oft eingesetzt, um Probleme mit der Flexibilität, Beweglichkeit und Gelenkgesundheit anzugehen. Durch seine dynamische Natur eignet sich FS auch gut, um Verspannungen und Steifheit im ganzen Körper zu behandeln, vor allem bei Leuten, die verspannte oder eingeschränkte Bewegungsmuster haben.

Im Gegensatz zur myofaszialen Entspannung, die eher eine langfristige Linderung bringt, braucht man beim Faszienstretching oft regelmäßige, fortlaufende Sitzungen, um die Vorteile zu behalten. Das liegt daran, dass sich das Faszienstretching hauptsächlich darauf konzentriert, die Faszien vorübergehend zu dehnen und die Beweglichkeit zu verbessern, anstatt die zugrunde liegenden Faszienverklebungen oder -einschränkungen zu behandeln.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Deshalb kann die Faszie mit der Zeit wieder in ihren verspannten, eingeschränkten Zustand zurückfallen, vor allem wenn man zu alten Bewegungsgewohnheiten oder einer schlechten Körperhaltung zurückkehrt oder außerhalb der Sitzungen nicht regelmäßig stretcht.

Es bietet es möglicherweise nicht die gleiche langfristige Lösung für Schmerzen oder tiefe Faszienbeschränkungen wie die myofasziale Entspannung.

EIGNUNG BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Myofasziale Entspannung: Besonders gut für Leute mit Schmerzen, Haltungsproblemen oder Erkrankungen wie Fibromyalgie, bei denen tiefe Faszienbeschränkungen eine wichtige Rolle bei den Beschwerden spielen.

Faszien-Stretching: Ideal für Sportler, Tänzer oder Leute, die regelmäßig ihre Flexibilität und Beweglichkeit pflegen müssen, aber vielleicht nicht so effektiv für Leute mit chronischen Schmerzen, die durch tiefe Faszienbeschränkungen verursacht werden.

Für Viele kann eine Kombination beider Anwendungen die besten Ergebnisse bringen – dauerhafte Linderung durch myofasziale Entspannung und anhaltende Flexibilität durch regelmäßiges Faszienstretching.

Das Erkennen der Unterschiede zwischen diesen beiden Techniken ist wichtig, um Entscheidungen zu treffen und auf eine optimale körperliche Gesundheit und ein optimales Wohlbefindens hinzuarbeiten.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

KRITIK: FASZIENTHERAPIE – MYTHOS ODER REALITÄT?

Die Behauptung, Faszien durch manuelle Techniken oder spezielle Übungen maßgeblich verändern zu können, ist laut Studien eher unwahrscheinlich. Enorme Kräfte wären nötig, um Faszien zu manipulieren. Faszientraining, etwa durch Laufen, hat jedoch einen gewissen Einfluss auf die Festigkeit.

In den 1990er Jahren entwickelte der Arzt Stephen Typaldos das „Fascial Distortion Model“ (FDM), das besagt, dass viele muskuloskelettale Beschwerden durch Verformungen der Faszien entstehen. Diese können laut ihm durch manuelle Techniken korrigiert werden. Die Theorie erlangte Popularität, obwohl es bis heute keine wissenschaftlichen Belege für die Existenz solcher „Faszienstörungen“ oder die Wirksamkeit der Methoden gibt.

KRITIK AM FDM

Studien wie die von Christoph Thalhamer (2017) zeigen, dass es keine empirischen Beweise für das FDM gibt. Thalhamer bemängelt, dass FDM-Methoden Schmerzen verstärken können und die Wirksamkeit durch Schmerzmodulation (Prozesse, durch die das zentrale Nervensystem die Schmerzwahrnehmung reguliert und verändert) entsteht.

MYTHEN UND FAKTEN

Begriffe wie „Verklebungen“ oder „Verfilzen“ der Faszien sind wissenschaftlich nicht haltbar. Während nachweisbare Veränderungen wie Faszien-Vernarbungen existieren, fehlen Belege für die Behauptungen vieler Therapeuten. Studien zur Faszienstiffness und Mobilität zeigen, dass Beweglichkeit und Schmerz nicht von der Fasziensteifigkeit abhängen.

Der Hype um Faszien überschätzt wahrscheinlich deren Einfluss auf den Körper. Faszien sind stabil, ihre Kontraktionsfähigkeit ist gering und ihre Beeinflussbarkeit durch Therapien fraglich. Statt Faszien zu manipulieren, sollte der Fokus auf der Anpassung des Körpers durch gezielte Belastung liegen. Dennoch kann es bei gewissen körperlichen Problemen, meiner Erfahrung nach sehr hilfreich sein. Besonders, wenn Beschwerden länger als 5 Jahre bestehen.

DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

SCHMERZMUSTER

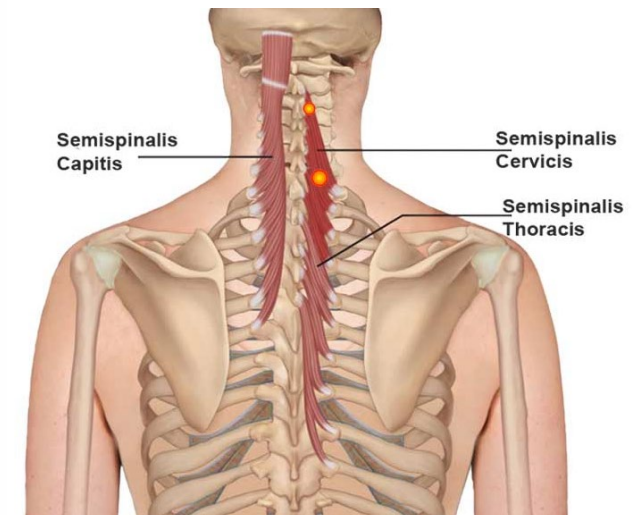
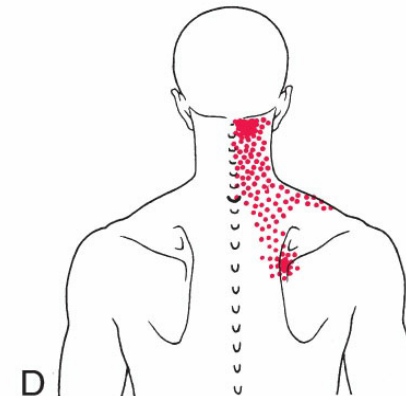
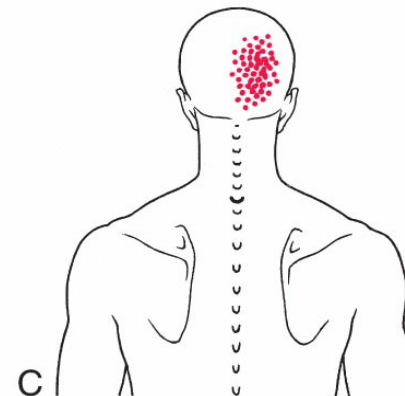
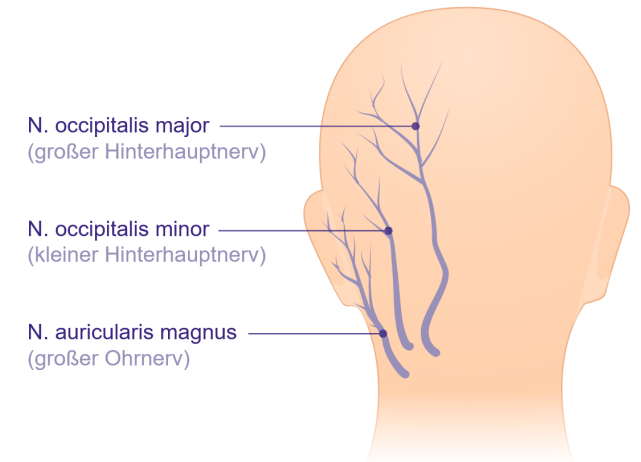
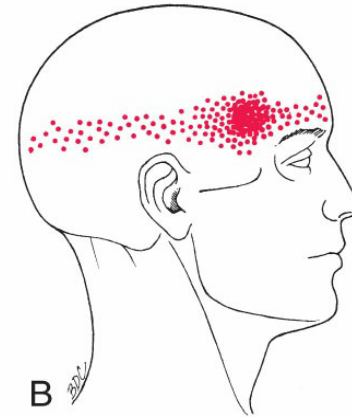
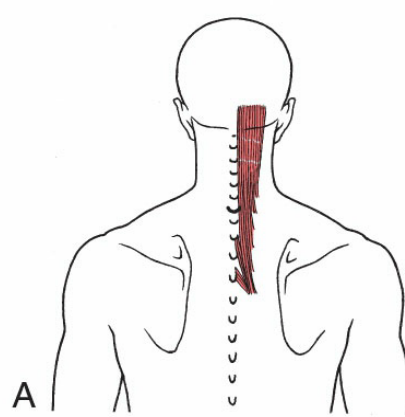
Ausstrahlende Schmerzmuster von den hinteren Halsmuskeln

A: Der Musculus semispinalis capitis

B: Ausstrahlendes Schmerzmuster von Triggerpunkten im oberen Teil des Musculus semispinalis capitis. Triggerpunkte im oberen Drittel des Muskels können dazu beitragen, dass der Nerv Nervus occipitalis major eingeklemmt wird

C: Ausstrahlendes Schmerzbild von Triggerpunkten im mittleren Teil des Musculus semispinalis capitis. Der Musculus semispinalis cervicis kann auch Schmerzen in einem ähnlichen Muster ausstrahlen

D: Ausstrahlendes Schmerzbild der tief liegenden Triggerpunkte des Musculus multifidus cervicalis.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

TRIGGERPUNKTE HALS

Vielleicht ist es angenehmer, nicht gleich am Kopf zu arbeiten, sondern zuvor am Hals und Nacken abzutasten, wo aktive Punkte vorhanden sind.

Übe nie direkten Druck auf die Wirbelsäule aus.

Arbeite beim direkt beim Hals nie auf beiden Seiten gleichzeitig mit Druck, sondern auf auf einer Seite und lasse die andere offen, damit das Blut ein- und ausfließen kann.

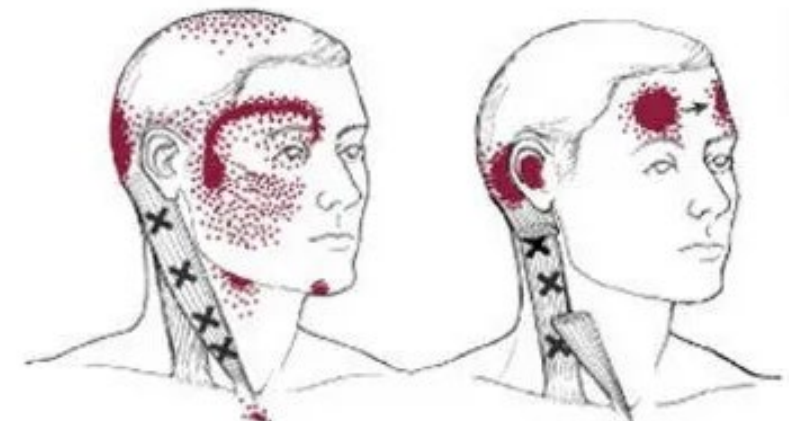
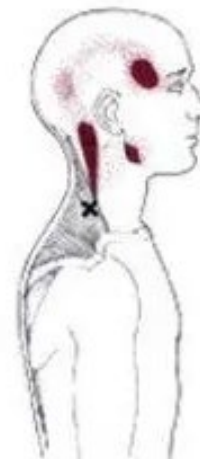
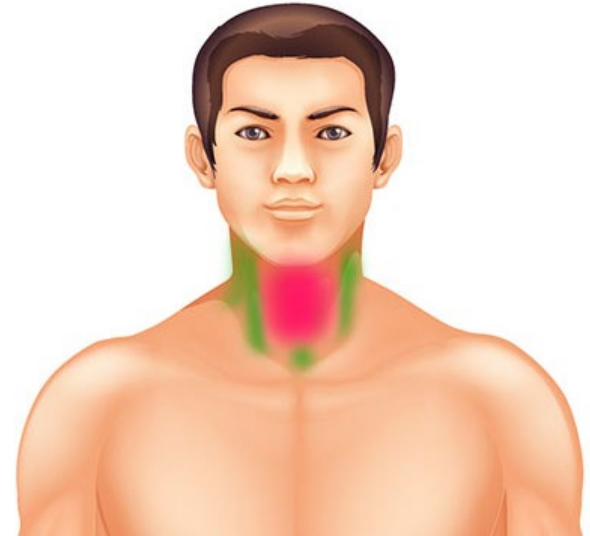
Teile es der anderen Person auf jeden Fall zuerst mit, wenn du sie am Hals berühren möchtest. „Ich werde mich deinem Hals nähern und an deinem Hals arbeiten, und ich brauche deine Zustimmung.“ Der gesamte Halsbereich ist bei vielen Menschen emotional sehr empfindlich.

Es gibt viele Triggerpunkte und ich stelle dir hier nur ein paar vor.

Beim Hals gibt es den Bereich des Kehlkopfes und dieser ist sehr empfindlich. Es kann viel schiefgehen, wenn man daran arbeitet, sodass man ihn eigentlich nicht berührt. Wenn du nicht medizinisch ausgebildet bist, solltest du es vermeiden, den Bereich des Kehlkopfes, oder auch Adamsapfels zu berühren.

Aber du kannst die Muskeln an der Seite zu bearbeiten. Alle Muskeln sind völlig in Ordnung, aber dieser ist in Ordnung.

Es gibt viele, viele Punkte am Hals und am Kopf. Mögliche Punkte, und was ich dir jetzt zeigen werde, sind überall sonst nur mögliche Punkte. Es sind keine Abläufe, denn wenn du alle Triggerpunkte am Hals und am Kopf machen würdest, würdest du zwei oder drei Stunden brauchen, um alle Punkte abzudecken. Das hält keiner durch.





DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

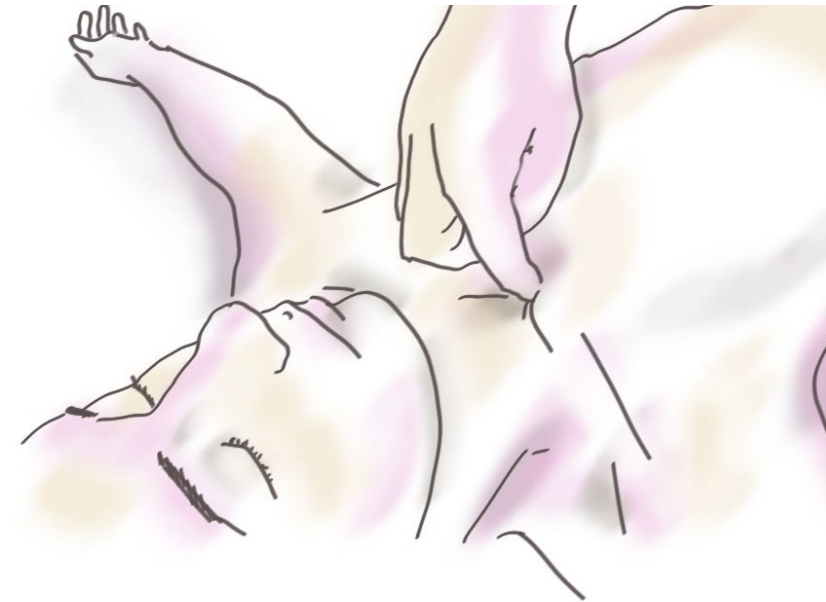
Der Punkt ist, tatsächlich an den aktiven Triggerpunkten zu arbeiten. Du kannst zum Beispiel vom Schlüsselbein aus nach innen gehen. Das ist der Knochen, und du gehst einfach mit relativ leichtem Druck an der Innenseite entlang in Richtung Hals und hältst dann inne. Es kann sein, dass du etwas ausstrahlen spürst, einen Schmerz, ein ziehen. Da kannst du dann ein wenig bleiben.

Bewege dich entlang des Schlüsselbeins und gehe darunter und halte dann inne. Dann gehe nach links und rechts Richtung Schultern und halte inne.

Dann versuche, mit deinem Finger unter das Schlüsselbein zu gehen. Bei manchen Menschen kann man die Finger tatsächlich direkt darunter legen. Aber manche haben wiederum einen ziemlich starken Hals, da kann man dann nicht wirklich darunter gehen.

In der Mitte zwischen dem Schlüsselbeinansatz kannst du deinen Finger ziemlich tief hineinstecken. Manchmal kann man tatsächlich (vorsichtig) darunter gehen und es anheben. Es gibt viele Menschen, die extreme Angst davor haben, am Hals berührt zu werden. Die Angst kann zum Beispiel dadurch entstehen, dass jemand mit einer Nabelschnur um den Kopf geboren wurde. Das hat ein Trauma verursacht. Die Angst kann aber auch karmische Gründe haben. Zum Beispiel könnten sie in einem früheren Leben erwürgt worden sein, oder jemand könnte ihnen den Kopf abgeschnitten haben, oder so was in der Art. Oder sie könnten vor dem Ertrinken geflohen sein, in diesem Fall würde die Kehle ebenfalls eine große Belastung darstellen.

Dann lege wieder die Hand flach auf die Stelle, um zu beruhigen.

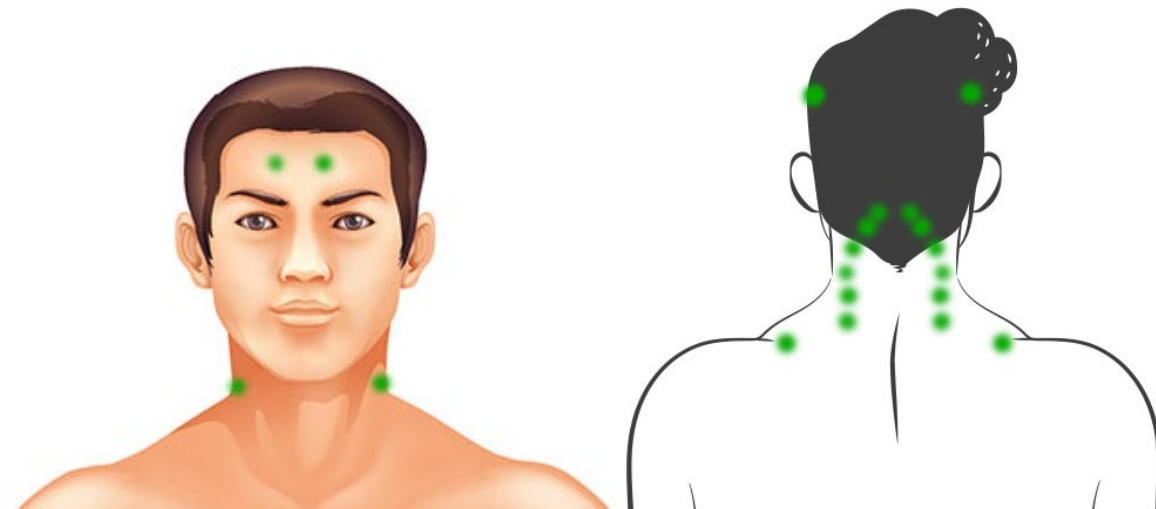
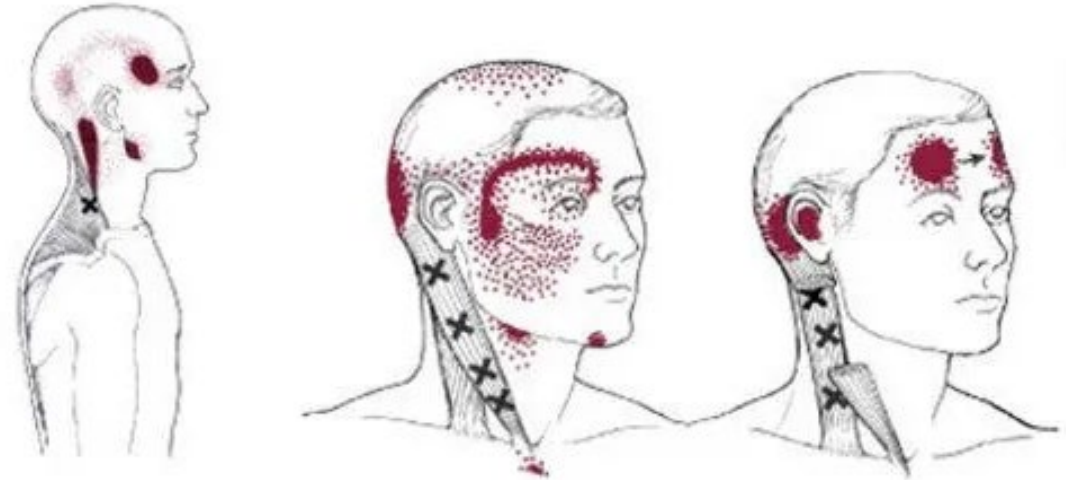


DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Du kannst auch versuchen diesen Muskel mit zwei Fingern zu halten, leicht zu drücken, von unten nach oben.

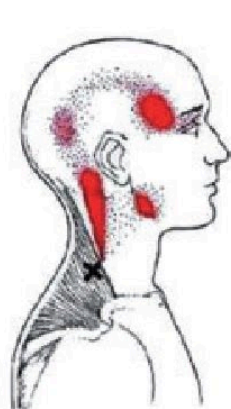
Lege deine Hände in den Nacken und ertaste so aktive Triggerpunkte. Auch wenn der Nacken ziemlich verspannt ist, berühre du sanft und stellst nur den Kontakt her, falls die Muskeln sehr hart sind. Wenn du fest drückst, würde es wehtun. Das willst du nicht. Aber energetisch willst du daran arbeiten. Du lässt am Hals viel Energie fließen, lässt sie zwischen vielen Punkten hin- und herfließen, von der Seite und auch nach unten und oben.

Die Muskeln können steinhart sein und arbeitest zuerst rein energetisch an ihnen. Lege einfach deine Finger in die Mitte des Nackens, zeige nach oben und gehe dann mit dem Finger von oben nach unten und leite die Energie durch. Stelle es dir vor. Dann gehst du an die Basis des Nackens und hier kannst eigentlich ziemlich viel Druck ausüben. Du gehst von unten nach oben und übst ziemlich viel Druck aus. Dann wieder nach unten, ziemlich viel Druck. Du drehst den Kopf ein wenig nach rechts, nach links. Dann gehst du wieder nach oben.

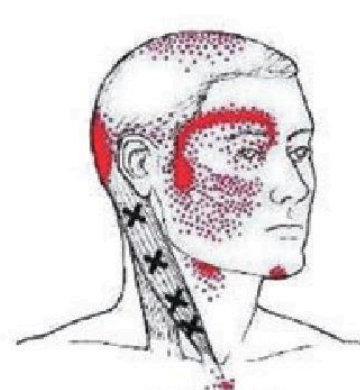




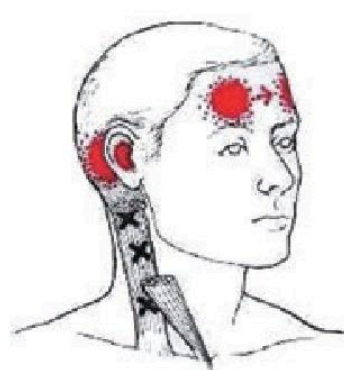
DEAMORING —



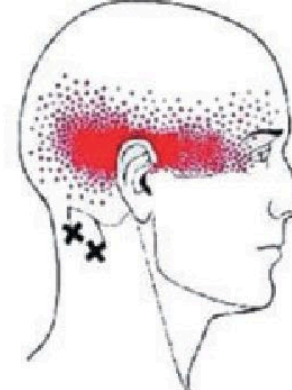
Upper trapezius



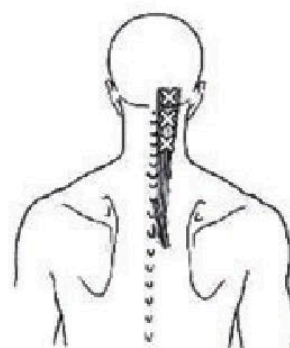
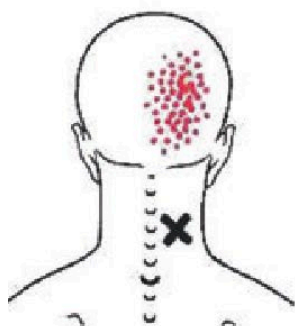
Sternal division



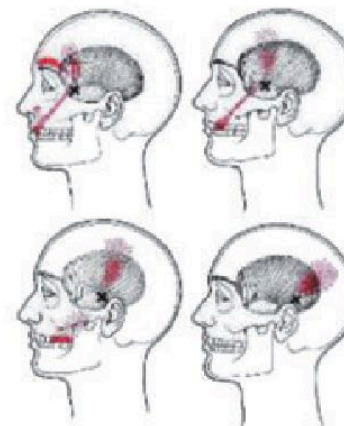
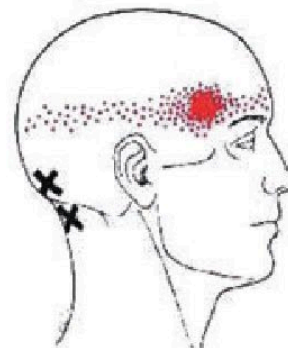
Clavicular division



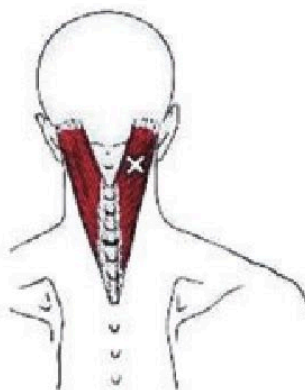
Suboccipital muscles



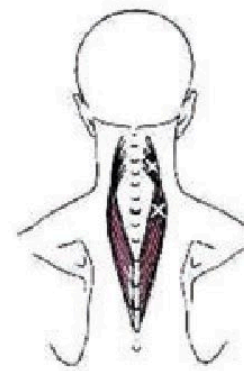
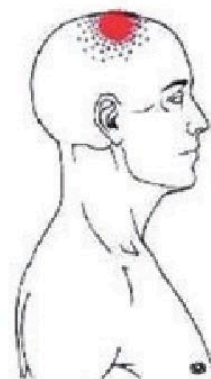
Semispinalis cervicis



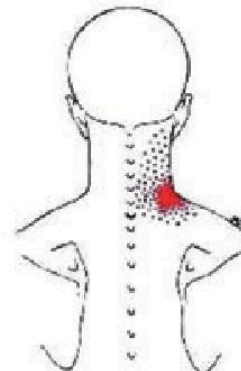
Temporalis muscle



Splenius capitis muscle



Splenius cervicis muscle



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

DER KOPF

OHREN

Wenn du dich vom Nacken nach oben gearbeitet hast, kannst du zum Ohr übergehen. Du kannst mit beiden Händen gleichzeitig an beiden Ohren vorgehen, oder ein Ohr nach dem anderen und danach nochmal beide Ohren gleichzeitig durchgehen.

Der Druck ist hier sehr, sehr sanft.

Du machst den Bogen hinter dem Ohr, den Finger leicht in das Ohr geben, die unterste Stelle am Ohr und vor dem Ohr leichten Druck ausüben. Geh rund um das Ohr, indem du im Abstand von etwa 2 cm die Stellen leicht drückst und hältst.

Das sind keine „Triggerpunkte“ wo du fest drückst, sondern du rufst Informationen ab, du gehst in Kontakt.





KINNLINIE

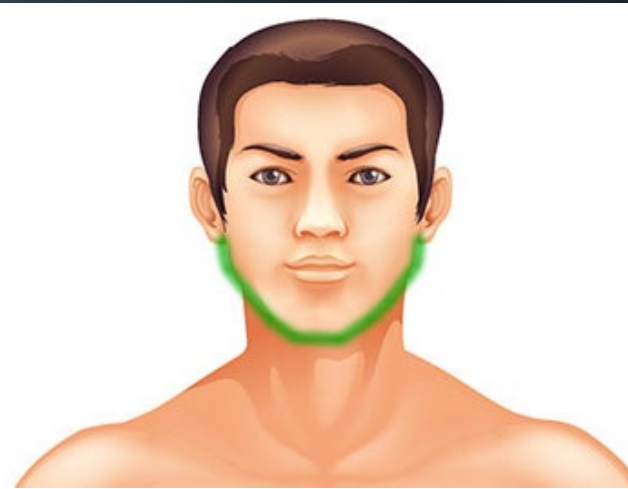
Beginne an einem Ohr und gehe mit dem Finger ein wenig unter den Knochen und dann folge der Linie, Stück für Stück. Du kannst mit einer Hand oder mit beiden Händen arbeiten. Du kannst gleichzeitig mit allen Fingern gleichzeitig arbeiten, oder mit einem oder zwei Fingern.

GESICHT

Beginne mit dem Aktivierungspunkt unterhalb der Mundwinkel. Auch hier wieder mit sehr leichtem Druck. Es ist eigentlich eine Berührung. Beobachte die Stelle, an der die Zähne aus dem Kiefer herauskommen. Diese Muskeln hier sind bei vielen, vielen Menschen sehr, sehr verspannt. Es kann gut sein, dass dann ein Ton des Schmerzes kommt, wenn du bei diesen Stellen an der Wange mehr Druck aufwendest.

Dann geh in den Bereich des Kiefergelenks, du kannst auch das Kiefer bewegen, während du die Stelle hältst.

Sie werden wahrscheinlich schreien, weil es ziemlich intensiv ist. Im Moment zeige ich es nur und berühre

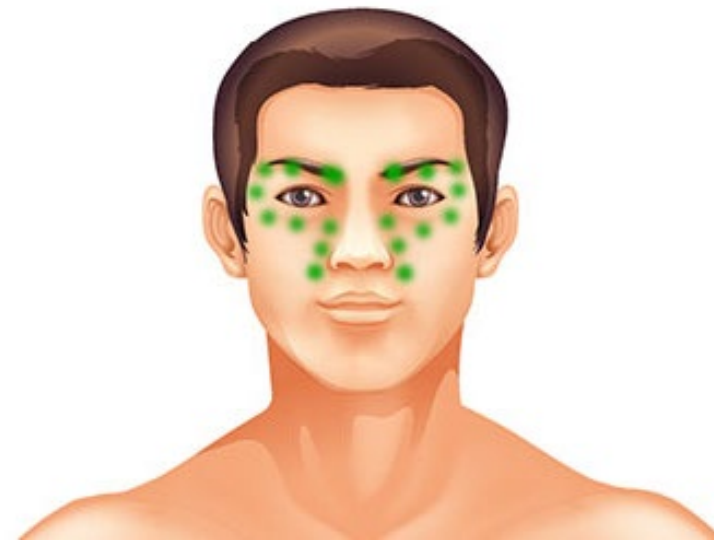


DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Dann gehst du weiter zum Wangenknochen und gehst unter den Wangenknochen. Du kannst hier richtig reingraben.



Dann kommt die Nasenbasis, arbeite einfach darum herum, und gehst dann unter die Augen. Das ist ein sehr, sehr leichter Druck. Der ganze Druck auf dem Gesicht ist sehr leicht. Du gehst seitlich an die Augen und dann über die Augen. Der letzte Punkt ist unterhalb der Augenbrauen.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Drücke mit zwei Fingern die Nasenwurzel.



Dann kannst du von hier aus auf die Stirn weitergehen. Hier kannst du eigentlich ziemlich viel Druck ausüben. Auf den gesamten Schädelbereich kann man eigentlich viel Druck ausüben, meistens jedenfalls, es sei denn, man findet eine schmerzhaft Stelle.

Du kannst mehrere Finger benutzen und auch gleichzeitig auf mehrere Punkte drücken, die Stelle halten, weil es so viele gibt.



DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Gehe zu dem Punkt am knapp unter dem Haaransatz.

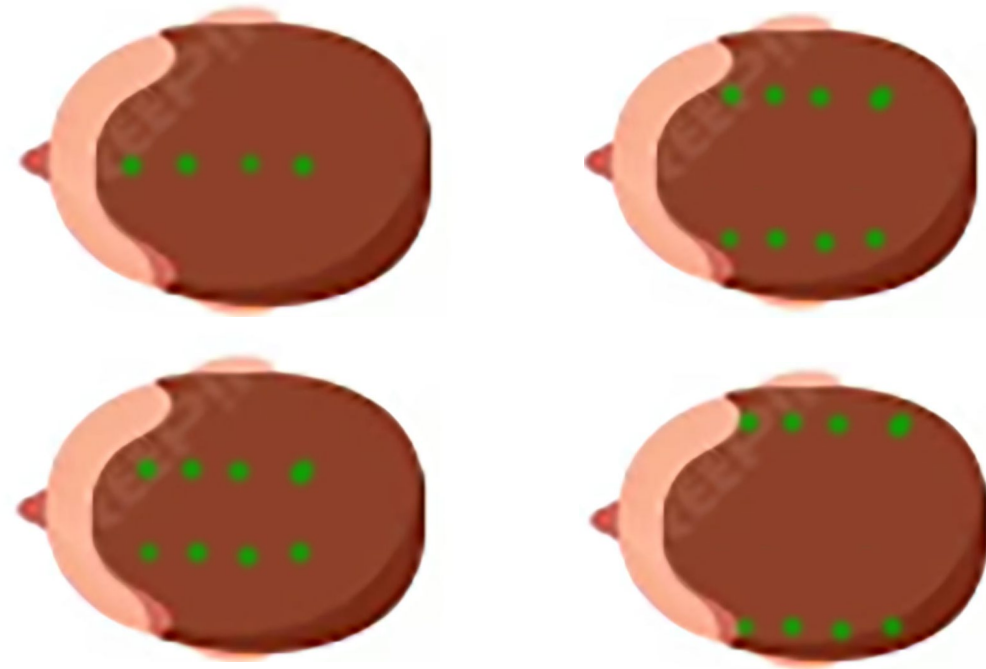


Dann kannst du von hier aus auf die Stirn weitergehen. Hier kannst du eigentlich ziemlich viel Druck ausüben. Auf den gesamten Schädelbereich kann man eigentlich viel Druck ausüben, meistens jedenfalls, es sei denn, man findet eine schmerzhaftere Stelle.

Beginne am Scheitel mit 4 Fingern und danach gehst du mit beiden Händen weiter am Kopf Richtung Ohren und drückst gleichzeitig mehrere Punkte.

In einer echten Sitzung kann ein Punkt 10 Minuten dauern, weil es darauf ankommt, wie es dir oder der Person danach geht,

Normalerweise ist es besser mit dem Kopf zu beginnen, weil zum Beispiel der Nacken ziemlich blockiert ist und die Energie nicht freisetzen kann.





DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Sobald die Energie zu fließen begonnen hat, befindet man sich in einem ziemlich tiefen Zustand desinneren Eintauchens. Dann kannst du zum Scheitelpunkt gehen und arbeite von hier aus.

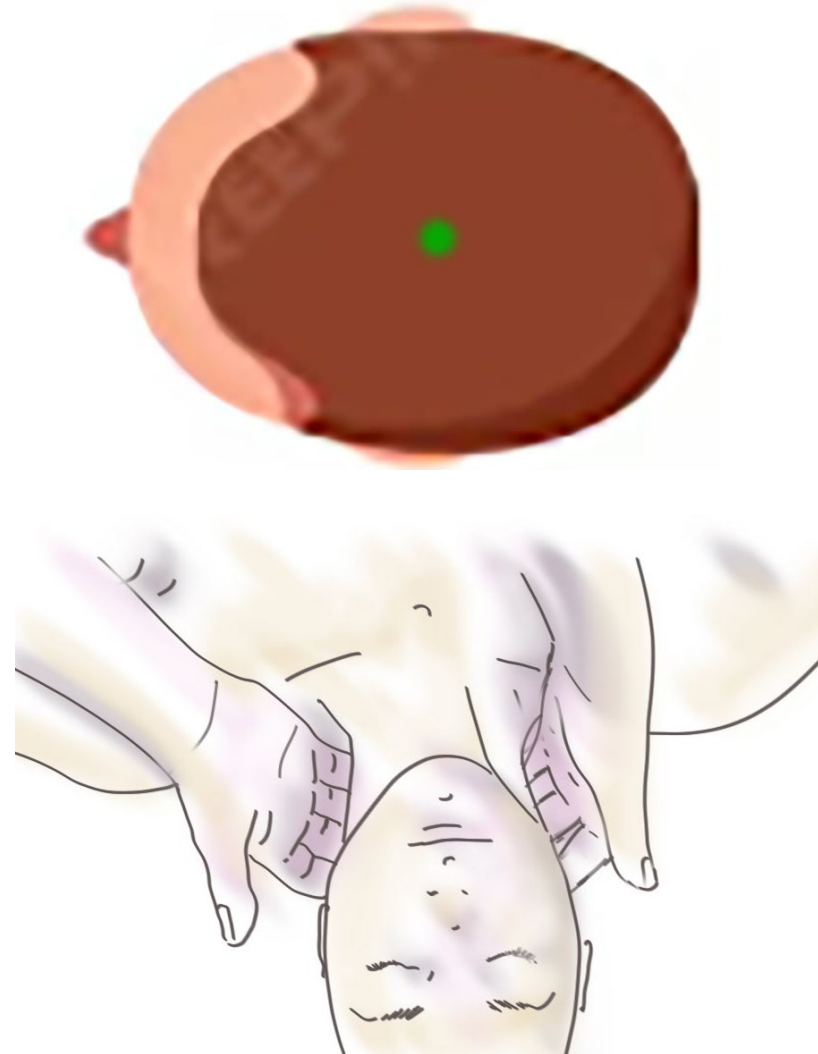
Du hältst Kontakt zu den Punkt am Scheitel aufrecht und kannst mit der anderen Hand dann, andere Stellen bearbeiten. Mach Energie-Streichungen mit der anderen Hand, beobachte, was im Körper passiert.

Du setzt dich über den Kopf der anderen Person und hältst halte den Kopf in einer Hand, indem du ihn Nacken umfasst. Du kannst so mit der anderen Hand die Schulter dehnen, hinter das Ohr gehen, oder die Kieferlinie bearbeiten.

Du kannst die Unterseite der Schulter bearbeiten.

Zieh den Kopf ein wenig, entspanne ihn, massiere ihn ein wenig, ziehe ihn in die andere Richtung, beginne auf dieser Seite zu arbeiten und beginne, diese Stelle zu entspannen. Das ist nur eine andere Möglichkeit, sich dem Kopf zu nähern, um von hinten zu arbeiten.

Du bereitest so, den Rest vom Körper vor.





DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

SCHULTER

Danach könntest du zur Schulter übergehen.

Gehe mit beiden Händen unter den Schulterkamm.

Lege die Finger darunter und hebe die Schultern an, hebe den Brustkorb mit den Fingern darunter etwas an.

Das kann sehr viel Entspannung bringen, besonders wenn die Schultern verspannt sind, dann öffnet diese Bewegung das ganze Kugelgelenk.

Drücke, strecke die Schultern an der Rückseite mit dem Daumen nach unten, Richtung Füße. Lass los und drücke wieder nach unten

Dann hebe die Schultern mit der ganzen Hand auf beiden Seiten an.

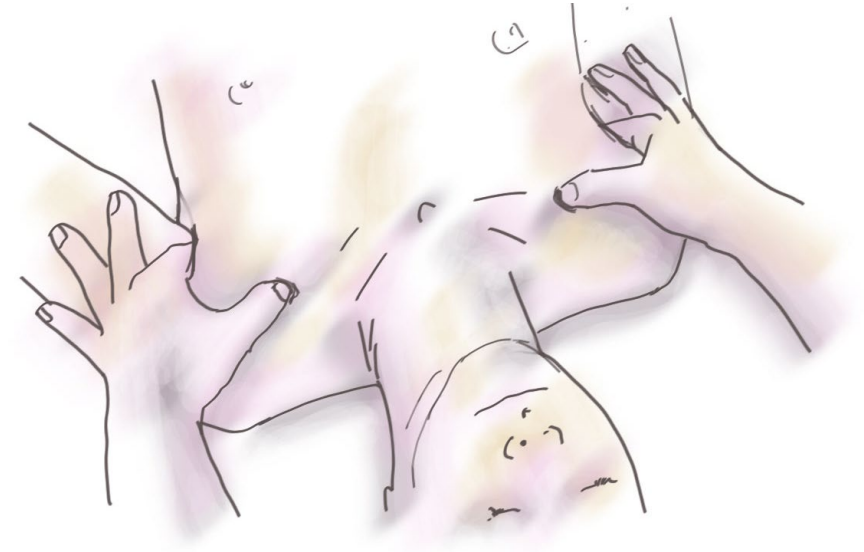
Geh mit dem Zeige- und Mittelfinger tief in den Bereich der Achsle und ziehe Richtung Kopf.



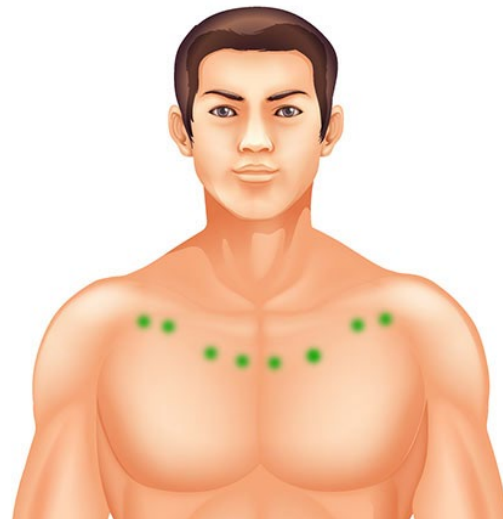


DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Dann nimm noch den Daumen dazu und drücke und halten den Muskel Brustmuskel, von der Achsel ausgehend.



Von hier aus beginnst du an der Brust zu arbeiten.





DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Für den Nacken gibt es eine ganze Wissenschaft an Methoden, (Osteopathie), weil er so empfindlich ist. Wenn du keine grundlegende Ausbildung dafür hast, kannst du an dir arbeiten, aber für das echte Arbeiten an einer anderen Person, schlage ich vor, dass du nur sehr, sehr sanft etwas machst. Und mach eine weiterführende Ausbildung.

Wenn die Energie versucht, sich aus dem Körper zu lösen, und die Nackenverriegelung fest ist, dann nimm diese Position ein. Grundsätzlich nimm immer das Kissen weg, wenn du bei jemand anderen am Kopf und Nacken arbeitest, so kann die Energie entweichen.

Nicht zu viel, den Kopf in den Nacken legen, nur so, dass es unterstützend wirkt. So ist der Hals offener. Wenn man ein Kissen darunter legt, stoppt das den Energiefluss, weil es nicht natürlich ist.





DEAMORING – TRIGGERPOINT MASSAGE TEIL 1

Im Prinzip geht es nicht darum, was du drückst und warum du eine Stelle hältst, es geht um die Sensibilisierung der Hände und das Spüren von dem, was im Körper abläuft.

Im Grunde sollten deine Hände so sensibel sein, dass du, sobald du deine Hand auf (d)einen Körper legst, mit verschiedenen Teilen meiner Finger spürst, wo was ist und welcher Teil des Körpers welche Eingabe von dir braucht.

Ob er Energie braucht, die von dir in ihn fließt, ob du ihn entlasten musst, ob du im Grunde Energie in einen anderen Teil des Nackens oder Körpers umleiten muss, ob du Energie geben muss, usw.

Ein Teil deiner Hand muss vielleicht die Energie der Eltern geben. Da ist der Vater, da ist die Mutter. Du hält sie in deiner Liebe und sagst: Du bist sicher. Du bist geborgen.

Während der andere Teil der Hand oder des Fingers vielleicht eine feurige Energie geben muss, wie zum Beispiel: Wach auf! Viele verschiedene Qualitäten können aus den Händen kommen, und du darfst all das üben.

