

Osteopathie am Schädel



Carsten Fischer D.O., B.Sc.

www.cf-seminare.de

(Freue mich über eine google Bewertung 😊)

Osteopathische Behandlung der Kraftlinien des Schädels

Unser Schädel ist im Aufbau mit Gebäuden, wie z.B. einer Kirche, zu vergleichen. Bestimmte Knochenverläufe im Schädel haben eine deutliche höhere Stabilität, als andere. (Vielleicht wie bei einem Ei). Treffen nun Traumata des Lebens auf diesen Kopf werden die eigentlichen flexiblen Knochen immer etwas starrer. Ursächlich können: Unfälle, Operationen, Zahnbehandlungen, u.a. sein. Mit Hilfe der Sogenannten Recoil Techniken kann eine gewisse Verbesserung der Dynamik der Knochen wieder erreicht werden. Somit haben unsere Hirnnerven anschließend wieder etwas weniger Stress. Diese sog. Kraftlinien verlaufen in allen Ebenen.

Bei diesem Seminar betrachten wir auch die Beweglichkeit des Unterkiefers. Dieser ist nicht selten „starr“ und somit wird der Druck beim Kaune deutlich stärker auf die Kiefergelenke übertragen.

Die Ursprünge dieser Betrachtung und Behandlungsform wurde und wird von den beiden französischen Osteopathen Paul Chauffour und Eric Prat entwickelt.

Warum ein Fahrradhelm?

- 95 Prozent aller getöteten Radfahrer trugen keinen Helm (Unfallforschung der UDV)
- 543 Unfälle zwischen 2012 und 2013 mit 117 Toten durchleuchteten die Wissenschaftler.
- Insgesamt lag die Tragequote bei den untersuchten Radlern nur bei 17 Prozent.
- Mehr als 50 Prozent der getöteten Radfahrer starben an einem Schädel-Hirn-Trauma
- "Viele hätten überleben können", so Siegfried Brockmann, Leiter der UDV.
- Auch bei Unfällen mit Verletzten zeigt sich die Schutzwirkung des Helms deutlich: Von den Radfahrern mit schweren Kopfverletzungen hatte keiner einen Kopfschutz getragen

Versicherungsschutz:

Es ist damit durchaus möglich, dass Sie eine Mitschuld tragen müssen, weil Sie nicht zum Helm griffen haben. Auf **Nummer sicher** gehen Sie, wenn Sie diesen **nicht am Rucksack, sondern auf ihrem Kopf befestigen**. Davon profitieren Sie nicht nur in monetärer, sondern auch in gesundheitlicher Hinsicht.

Auge/ Orbita

☹ Palpation Augäpfel

Erhöhte Spannung bei: Streß (in Verbindung mit spasmierten Verschlüssen)
Glaukom = Grüner Star



Test:

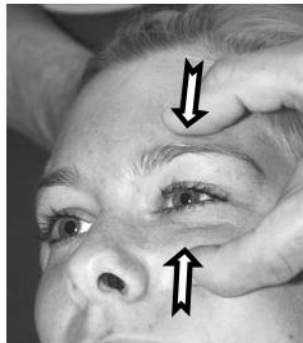
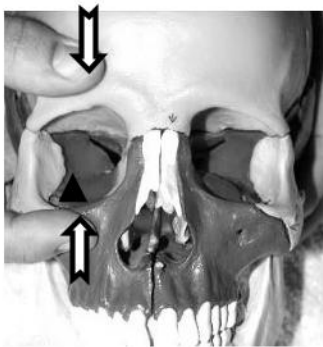
Vorsicht bei Problemen mit der Netzhaut, diese wird dann fragil

Bei harten Kontaktlinsen geht der Test nicht

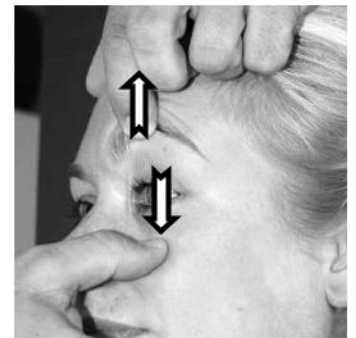
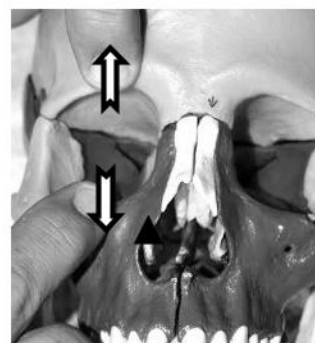
Druck am medialen/ distalen Quadranten nach dorsal = Rebound

Mobilisation: N. opticus = Auge nach lateral und cranial, dabei vorab das Auge nach dorsal

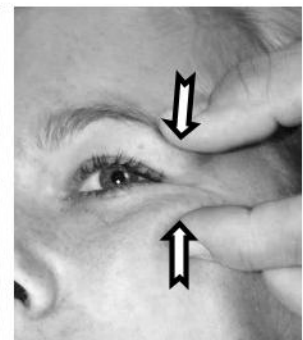
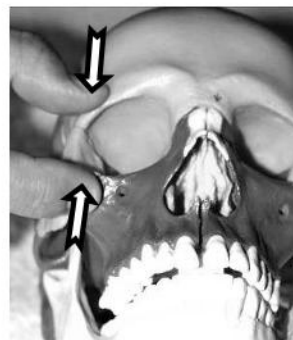
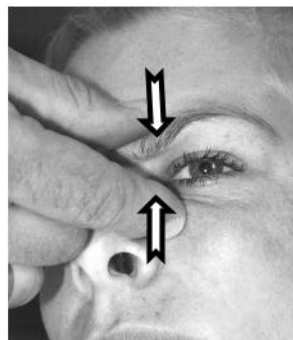
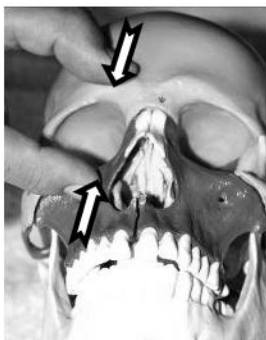
☹ Orbita Kompression



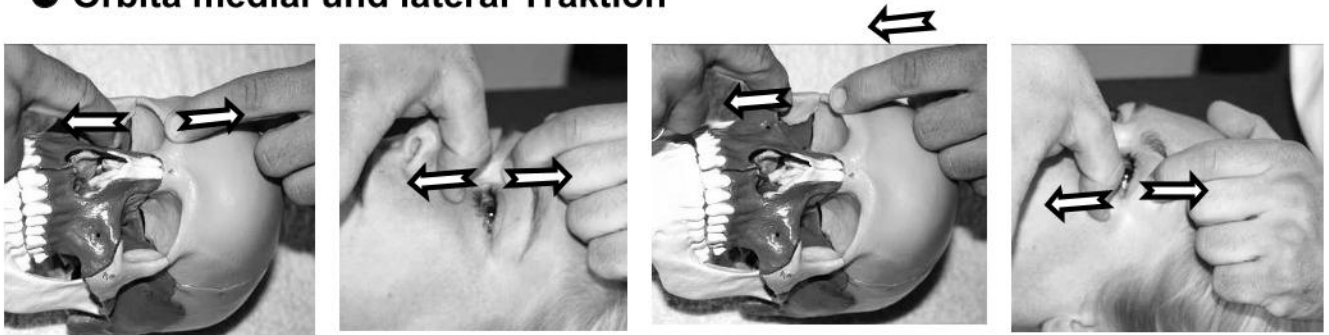
☹ Orbita Traktion



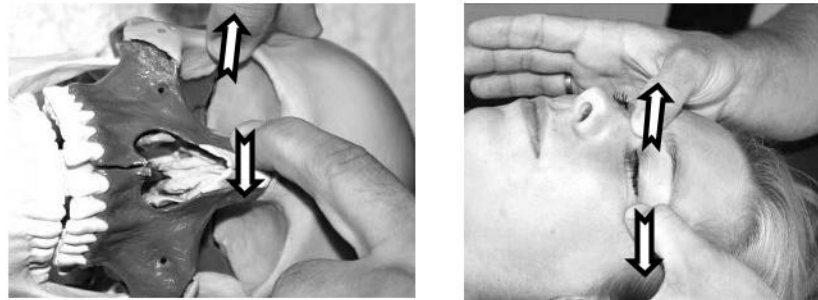
☹ Orbita medial und lateral Kompression



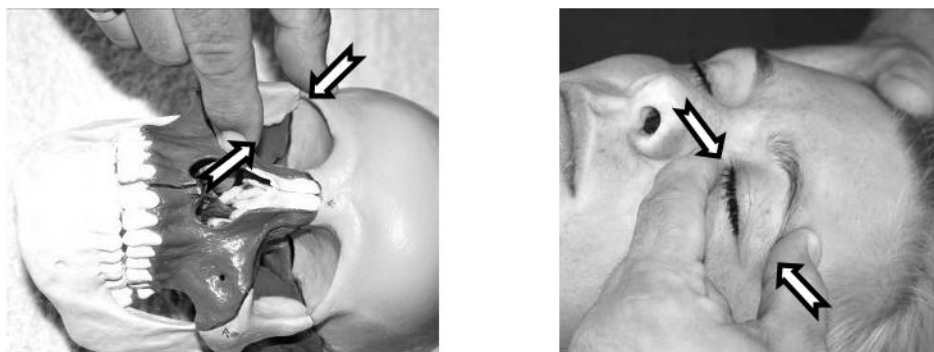
☹️ Orbita medial und lateral Traktion



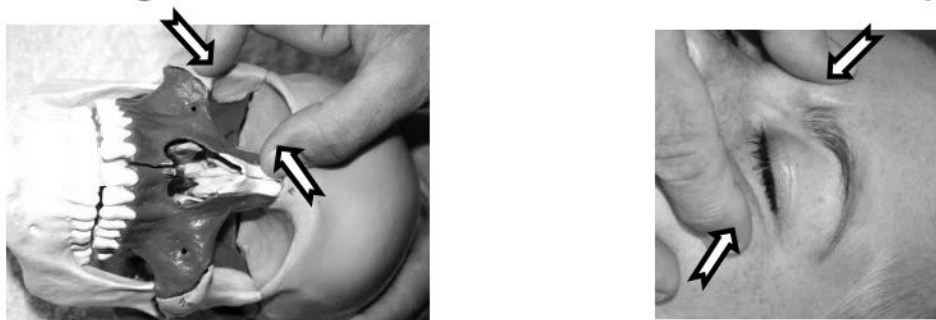
☹️ Orbita laterolateral Traktion



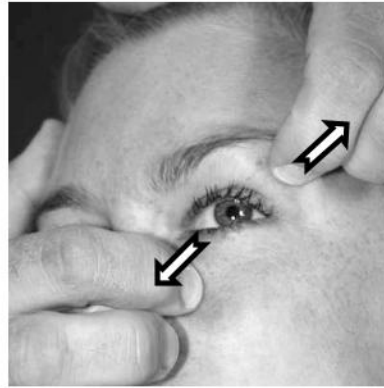
☹️ Orbita Diagonale medial/ caudal ► lateral/ cranial Kompression



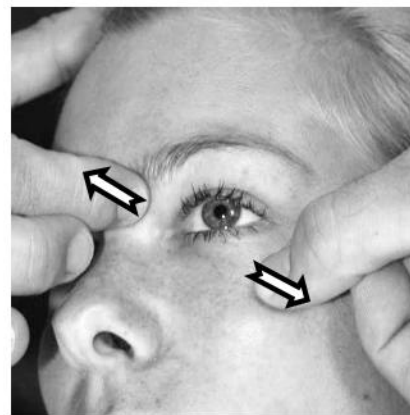
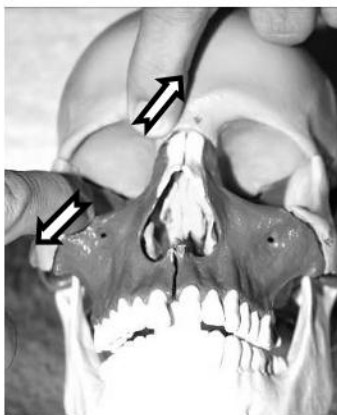
☹️ Orbita Diagonale medial/ cranial ► lateral/ caudal Kompression



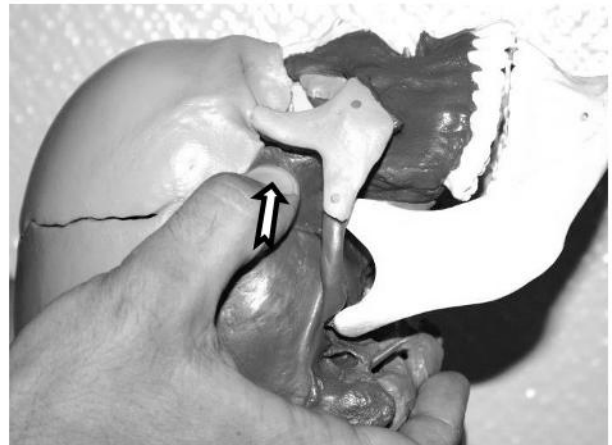
☯ Orbita Diagonale medial/ caudal ► lateral/ cranial Traktion



☯ Orbita Diagonale medial/ cranial ► lateral/ caudal Traktion



☯ Lift Os sphenoid



Kraftlinien des Schädels

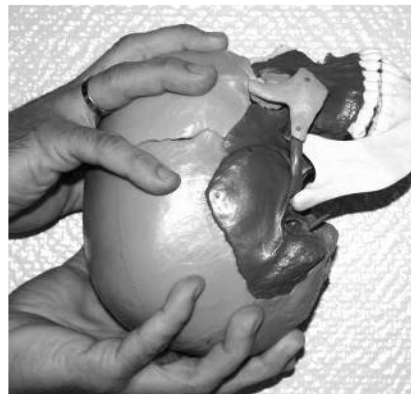
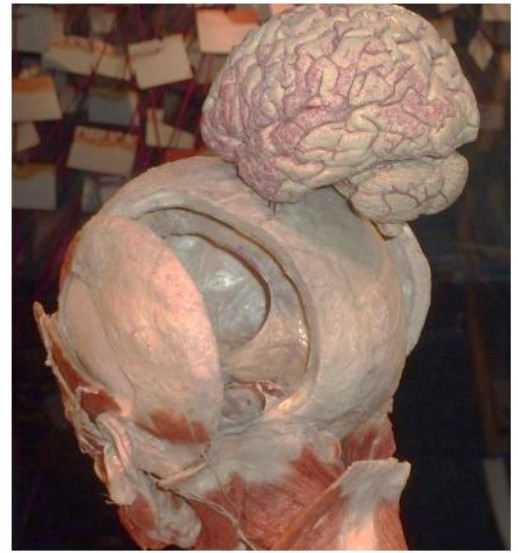
☹ Falx cerebri

Test

1. Hand Mittelfinger ventral am Os frontale
 2. Hand von dorsal mit Mittelfinger am Os occipitale
- Beide Hände drücken zusammen und Zug nach cranial

Behandlung

Schub beider Hände nach caudal dehnt Falx cerebri

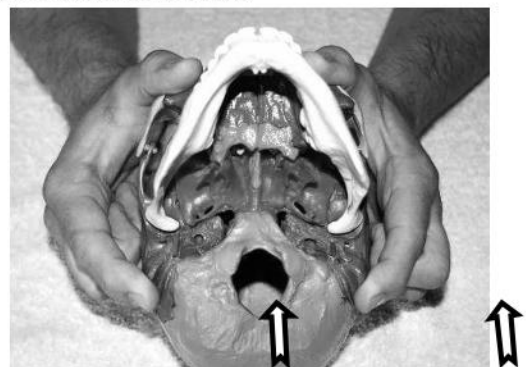


☹ Test Tentorium

- ▶ Beide Daumen bilateral mit Proc. Mastoideus (Os temporale)
- ▶ Druck geben nach med. und ein wenig caudal = post Rotation Os temporale = Tentorium kommt in Spannung
- ▶ Rechts/ links Vergleich = Läsionsseite



- ▶ 1. Proc. Mastoideus mit einem Finger nach anterior drücken
- ▶ 2. Proc. Mastoideus mit einem Finger nach posterior drücken
- ▶ HWS leichte Ext. = bilateral am Os occiput nach cranial ziehen



☯ Test Anteroposterior Pfeiler

RL - Druck mit Daumen auf

- Glabella (Zw. Augenbrauen)

- Maxilla (zw. Oberlippe und Nase)

- Kinn

(▶ Ansatz intracraniale Strukturen)

(▶ Ansatz tiefe Fascien)

(▶ Ansatz Fascien)



Os zygomaticum & Os occipitale



Inhalt Foramen magnum

- ☯ Dura mater
- ☯ Medulla oblongata
- ☯ A. spinalis
- ☯ 2x V. spinalis
- ☯ A. vertebralis

Inhalt Foramen condylaris

- ☯ N. hypoglossus
- ☯ Kleine Venen

Inhalt Foramen jugularis

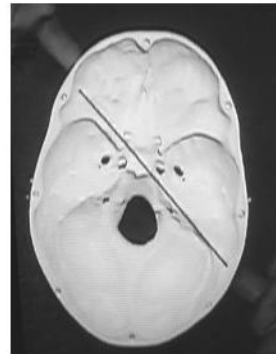
- ☯ N. accessorius (SCM + trapezius)
- ☯ N. vagus
- ☯ V. jugularis
- ☯ N. glossopharyngeus
- ☯ A. meningea posterior

☹ Diagonale der Schädelbasis

- Knöchernen Verstärkungslinien, die die Pfeiler verstärken
Kreuzungspunkt Sella tursica
- Die beiden Balken unterteilen die vordere, hintere und
mittlere Schädelgrube
- Vorne rechts nach hinten links = Frontosphenoidaler
Balken setzt sich in den petrosen Balken fort

☹ Test Diagonalen Balken

Druckpunkt hinter Proc. mastoideus und vorne Frontozygomaticus

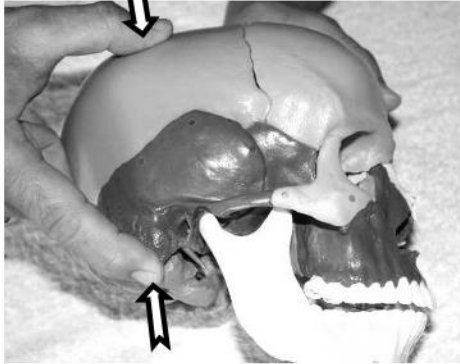


Druckpunkt Frontozygomaticus und heterolateral Maxillozygomaticus

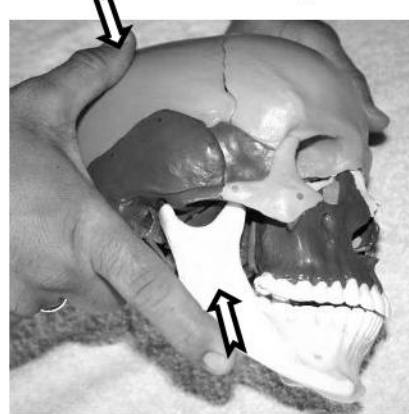


☹ Test Vertikale Pfeiler

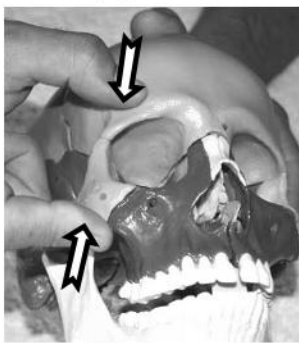
Os mastoideus & Os parietale



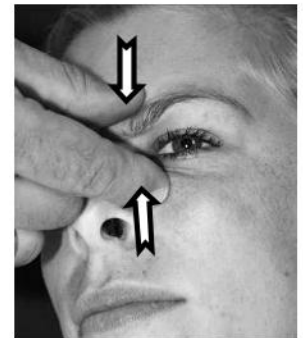
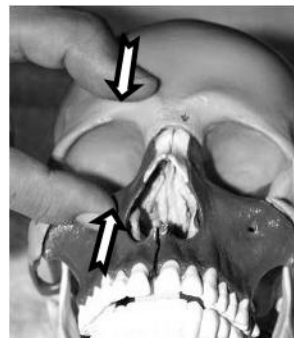
Os mandibula & Os parietale



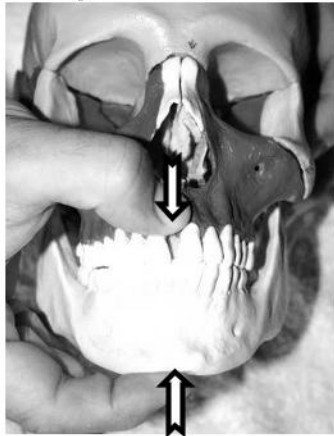
Os zygomaticus & Os frontale



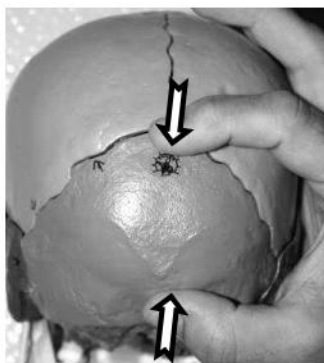
Os frontale & Os maxillare



Kinnpfeiler



Os occipitalis

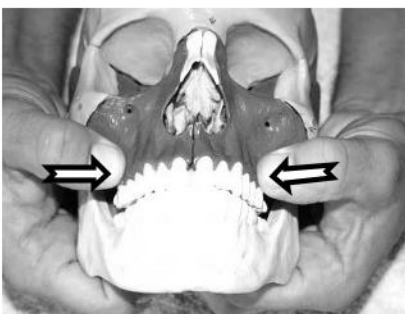
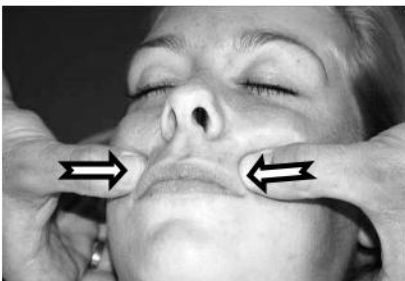


☹ Test transversale Pfeiler

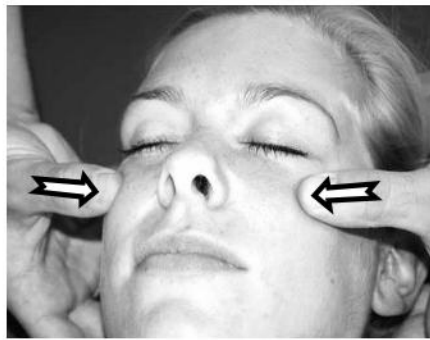
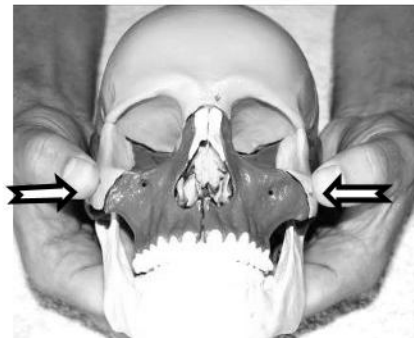
Frontale intraossär



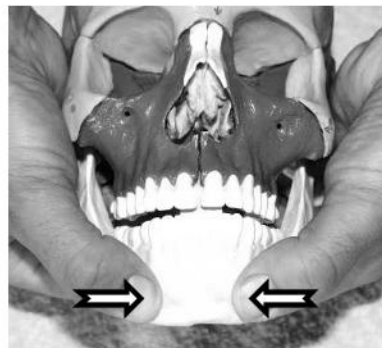
Os maxilla intraossär
(Höhe Eckzähne)



Os zygomaticus & Os zygomaticus



Os mandibula intraossär
(Außenseite kleinen Kieferhöcker)



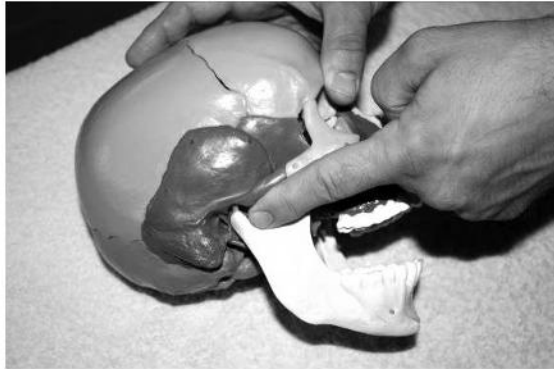
Test Discus Kiefergelenk

Mund geöffnet

Palpation von vorne ins Kiefergelenk hinein äußerlich

Druckschmerz ist Hinweis auf eine Subluxation

Behandlung: Recoil auf Discus - Knacken und Schmerz werden dadurch häufig weniger



Test



Variation

Test occlusion Kiefergelenk

Beide Daumen relativ weit ventral auf Os maxilla

Finger unter Os mandibula

Kompression



Test der Antepulsion von Os mandibula

Mit beiden Fingern Kontakt hinter
Os mandibula und nach ventral schieben



Mit einem Finger das Kinn ventral
ziehen



Test Intraossär Bogen der Mandibula

Test in Kompression bilateral



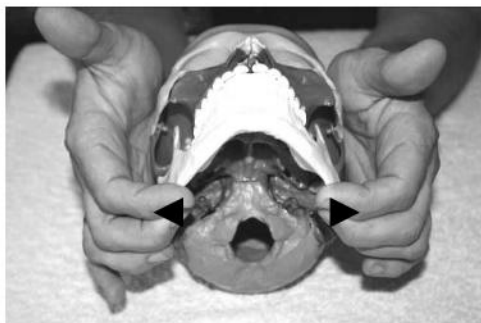
Test Lateralisierung Os mandibulare

1. Eine Hand drückt nach lateral
2. Eine Hand drückt und andere Hand zieht nach lateral



Test Intraossär Os mandibulare

Traktion der Mandibula Äste



Kompression der Mandibula Äste



Zähne

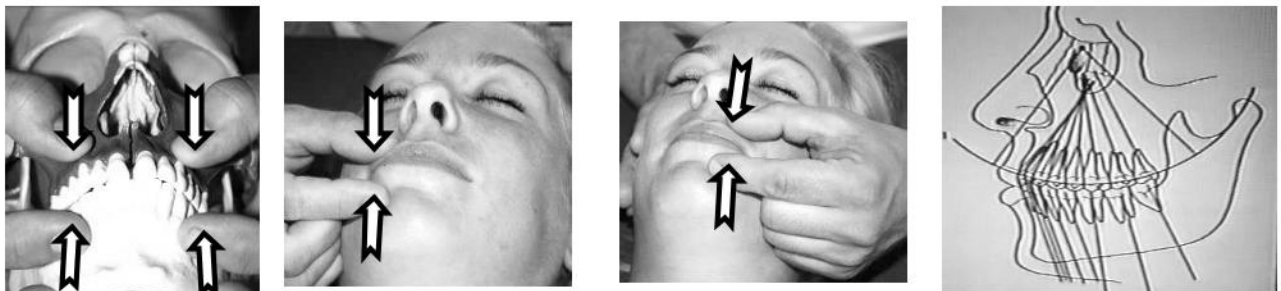
☹ Obere Zahnbogen



☹ Untere Zahnbogen



☹ Einzelne Zahnpfeiler



- Testet man auch bei Säuglingen, da die Einheit Knochen/ Zahn interessant ist
- Beginn bei den Schneidezähnen bilateral und dann nach lateral
- Eckzahn am häufigsten betroffen ► die größte mechanische Belastung

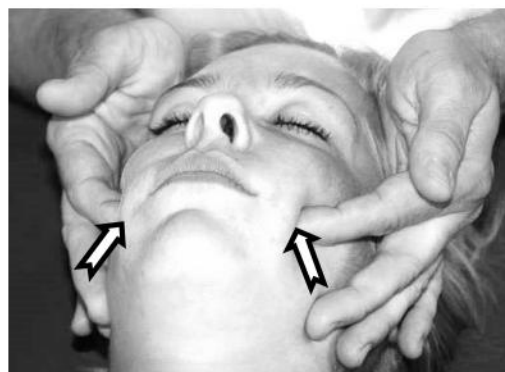
☹ Spezifisch

- Ist ein Zahn auffällig ► spezifisch im Knochen austesten
- Palpation mit Daumen und Zeigefinger auf einen Zahn
- Alle Bewegungsrichtungen testen



☹ Palatinum

- Anhängen an beiden Maxillae Schub nach ventral
- Schwer ► mit einer Translation kombinieren
- Häufig Probleme nach Zahnextraktionen



Dentogene Schmerzen

- ☹ Maxillär ☹ Mandibulär ☹ Häufig nach Zahnextraktionen & Brückenbehandlungen
- ☹ Alle Schmerzen beim Kauen stärker ☹ Schleiftrauma ☹ Temporal
- ☹ Syndrom von Costen (Sudeck im Temporomandibulargelenk)

Hirnintegration

- ☯ Rückenlage oder Stand
- ☯ Beim Einatmen die Hände überkreuz falten
- ☯ Ellenbogen beugen
- ☯ Beine überkreuzen
- ☯ Augen schließen (Augen zu = Beine zu)
- ☯ Sieben Atemzüge in dieser Position bleiben



- ☯ Beim achten Atemzug Arme, Beine, Augen öffnen



- ☯ Hände falten
- ☯ Weitere sieben Atemzüge in dieser Position bleiben



Indikationen:

Aktiviert beide Hirnhälften zeitgleich

1. Hirnhälfte = Struktur
2. Hirnhälfte = Kreativität und Intuition

- ☯ Denken ☯ Nachdenken ☯ Lernen ☯ Aufwachen ☯ Energiemangel
- ☯ Schwindel ☯ Borreliose

Gehirnintegration

Hände: Beide

Beschreibung: Daumen auf Ring- und Kleinfingernagel legen

Zeit: 4 Minuten, 6x täglich, 17 Minuten Mindestabstand

Die Integration der beiden Gehirnhälften ist bereits eine fundamentale Balance für unsere

Gesundheit. Jede Krankheit hat eine zerebrale Dominanz. Meldung einer Krankheit

wird in einer Gehirnhälfte gespeichert. Wenn wir gesund sind, sind beide Gehirnhälften eingeschaltet.



Schädelatmung

- ☯ Je 12x durchführen
- ☯ Daumen im Mund gegen den Gaumen
andere Hand auf den Kopf legen
- ☯ Einatmen ➤ Schädel pressen
- ☯ Ausatmen ➤ locker lassen

Indikationen ① - ⑦:

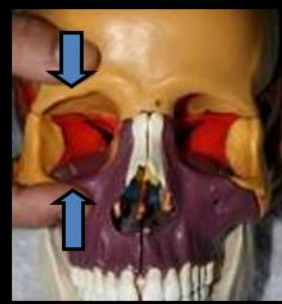
- ☯ Wenn die Atemzentren nicht frei sind macht das Herz zu viel
- ☯ Kopfschmerzen
- ☯ Antriebsschwäche
- ☯ Burn Out Syndrom
- ☯ Depressionen
- ☯ Allgemeine Durchblutungsstörungen



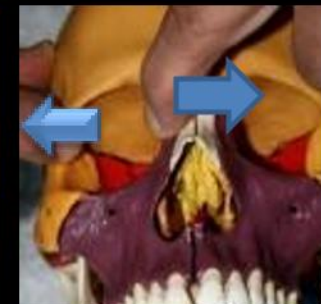
☉ Palpation Augäpfel



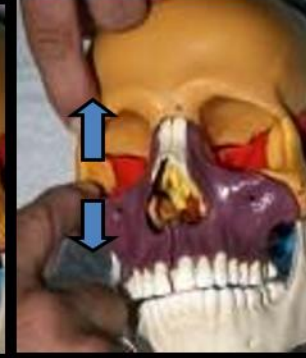
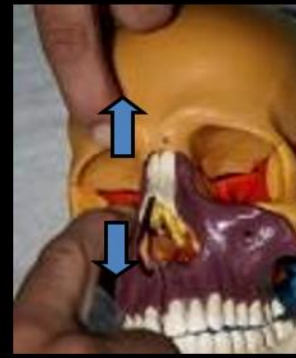
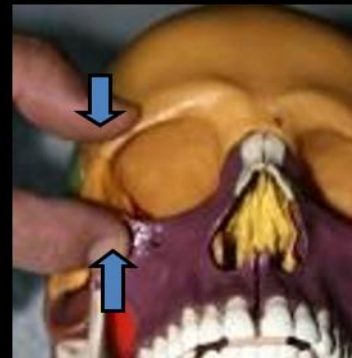
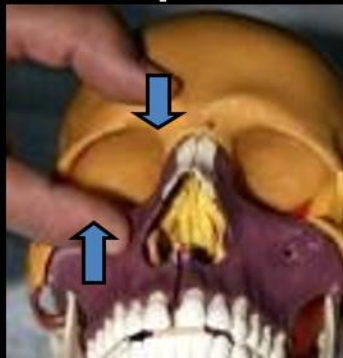
☉ Kompression & Traktion



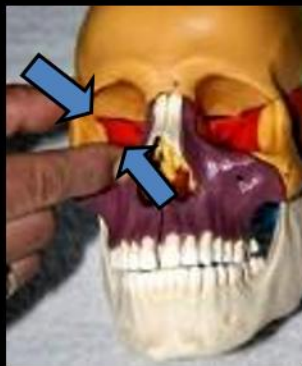
☉ Traktion laterolat



☉ Kompression & Traktion med & lat

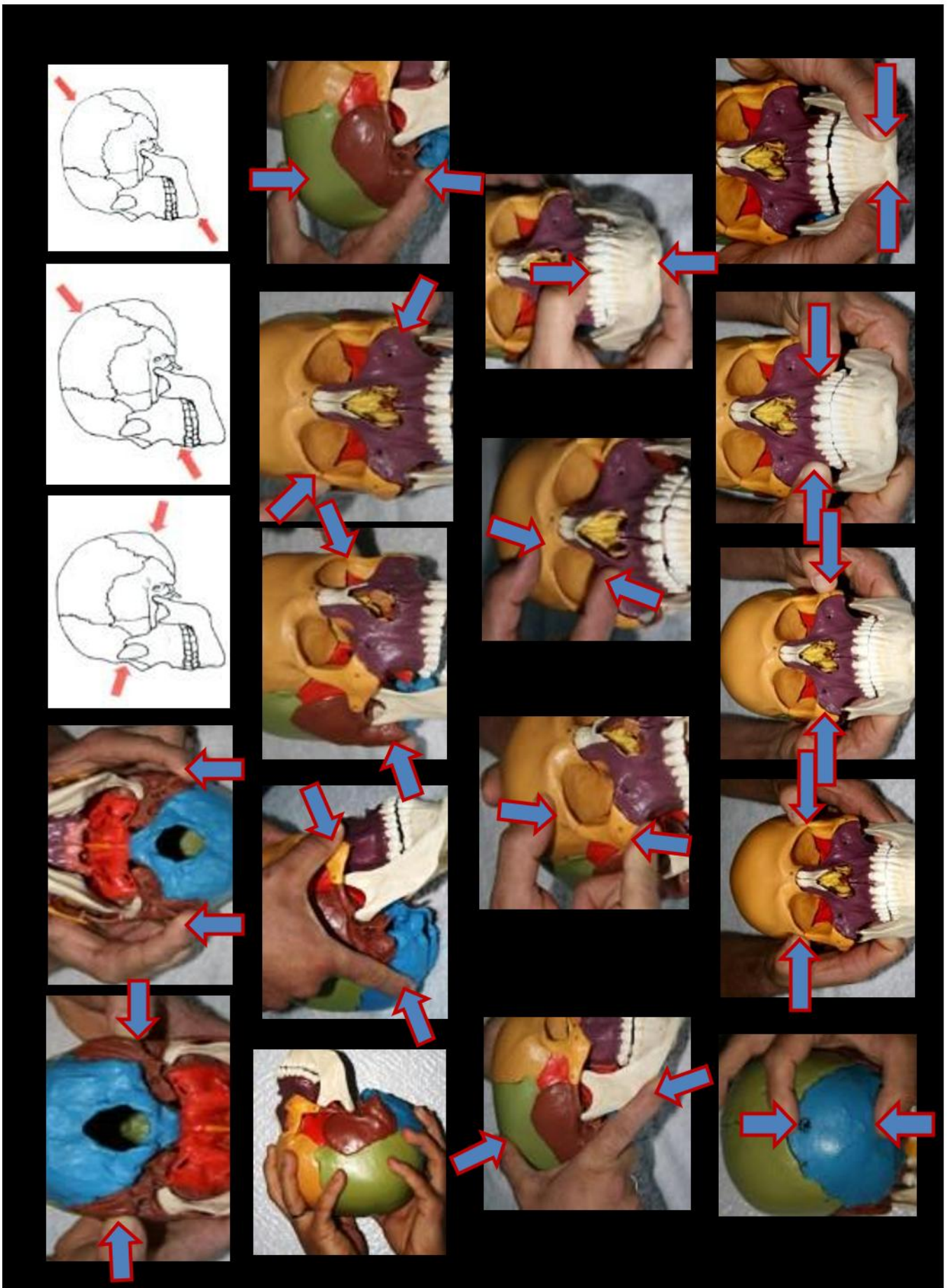


☉ Diagonale Kompression & Traktion

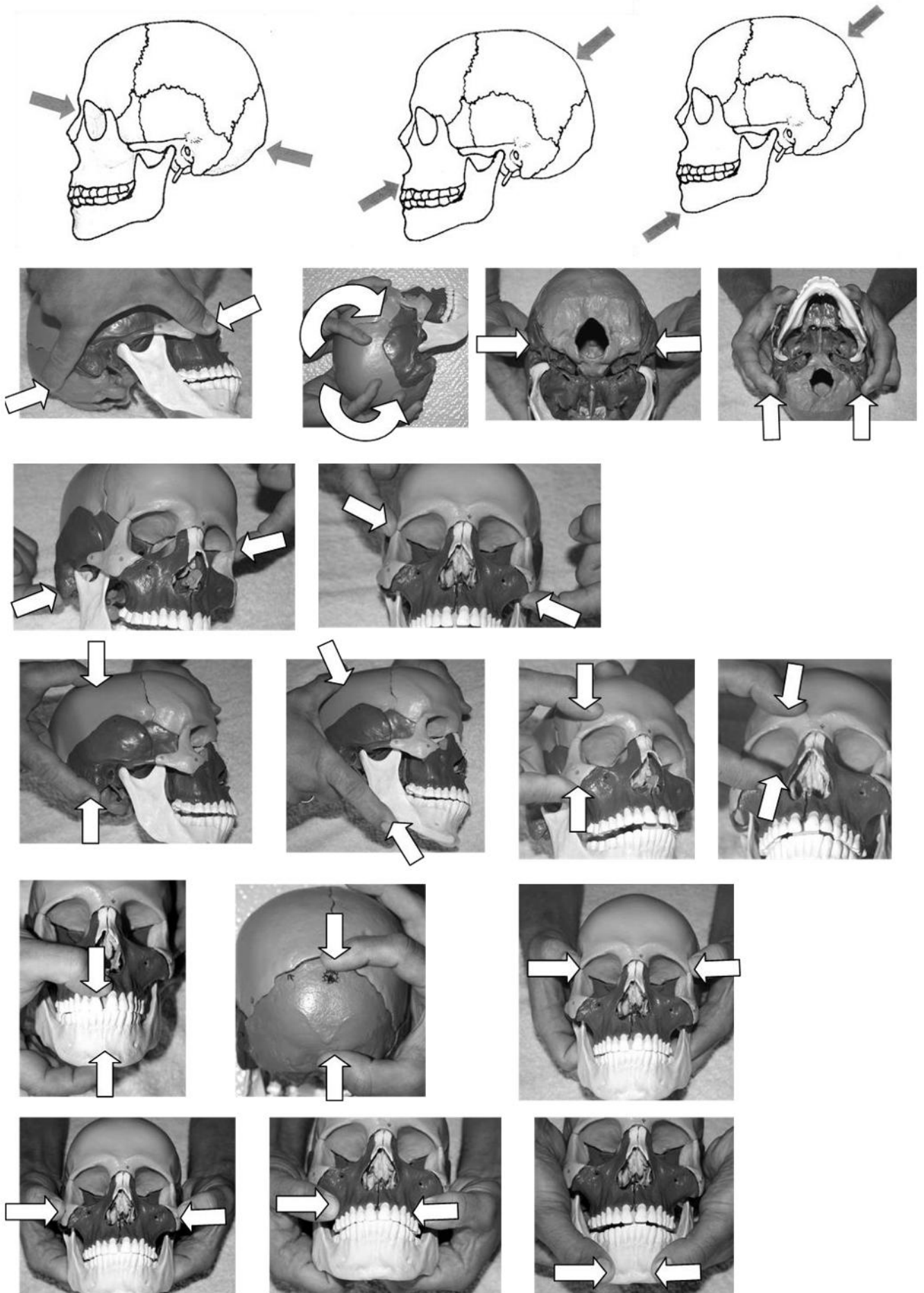


☉ Lift Sphenoid





Kraftlinien des Schädels



Antepulsion



Lateralisierung



Intraossär



20

Sinus Rectus

- Erhält sein Blut aus V. magna cerebri und Sinus sagittalis inferior (unterhalb der Falx cerebri)
- Fließt in Sinus confluence

Sinus transversus:

- Richtet sich vom confluence aus nach rechts und links
- Zieht in hinterer Schädelgrube seitlich nach ventral
- Geht in Sinus sigmoideus über

Sinus Sigmoideus

- Topographische Nähe zu Cellulae mastoidea
- S-förmig geschwungen
- Endet im Foramen jugulare wo die V. jugularis interna beginnt

Wohin fließt das Blut aus dem vorderen Bereich des Gehirns?

- Aus den kleinen Venen in die V. ophtalmica
- Fließt in Sinus cavernosus

Sinus Cavernosus

- Hier rein fließt das Blut aus V. Ophthalmica und Sinus sphenoparietalis
- Leitet das Blut weiter über den Sinus petrosu superior und inferior in Sinus sigmoideus
- A. carotis interna durchzieht ihn
- Von N. abducens, oculomotorius, trochlearis, ophthalmicus durchzogen

Indikationen Schädel drainage:

- ☹ Spannungskopfschmerzen
- ☹ Migräne
- ☹ Läsionen Gesichtsnerven
- ☹ Tinnitus
- ☹ Hörsturz
- ☹ OP's, Frakturen, Verletzungen am/ im Schädel
- ☹ Augenläsionen
- ☹ Kongestionen von Schädelorganen

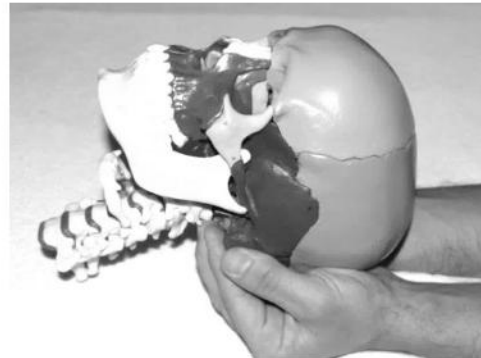
Kontraindikationen Schädel drainage:

- ☹ Aneurysmen im Schädel
- ☹ Tumore im Schädelbereich

Entstauung Craniales Venöses System

1. Sinus transversus über V. jugularis interna im Foramen jugulare

- ☯ Rhythmisch Arcus posterior des Atlas nach ventral
- ☯ Traktion Os occiput nach cranial
- ☯ Locker lassen ca. 2min wiederholen



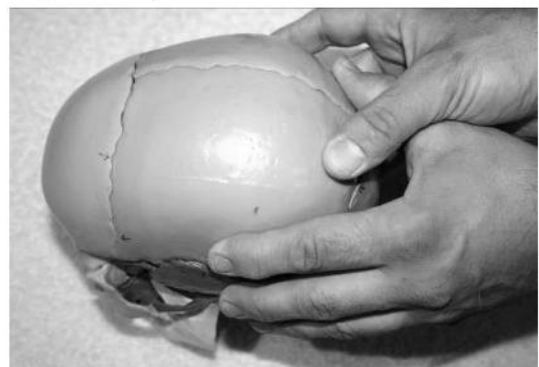
2. Sinus transversus in Richtung Sinus confluens

- ☯ Sutura occipitomastoidea – Proc. mastoideus ventral - cranial – locker
- ☯ Beeinflussung des Foramen jugulare
- ☯ Beide Processus mastoideus nach ventral
- ☯ Locker lassen



3. Posteriore Teil Sinus sagittale superior (Mitte Sutura sagittale)

- ☯ Beide Daumen = Lambda
- ☯ Finger = Occipital + beide Os parietale (repetitiv spreizen)



4. Anterior Teil Sinus sagittale superior

- ☯ Daumen re + li über Kreuz auf Os parietale (posterior Bregma)
- ☯ Finger auf Os parietale



- ☯ Daumen re + li über Kreuz auf Os parietale (posterior bregma)
- ☯ Finger auf Os frontale (spreizen)



Sutura sagittale immer schmerzhaft bei gestauten Sinui

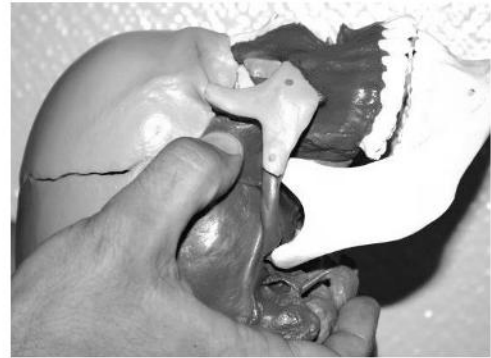
5. Sinus petrosa

- ☯ Alternierende Rotation beidseits Os temporale
- ☯ Mittelfinger bildet die Achse
- ☯ Finger am Proc. zygomaticus und Os mastoideus
- ☯ Druck \approx 200-300 Gramm
- ☯ Im Wechsel anterior und posterior rotieren



6. Sinus cavernosus

- ☯ Ala major nach ventral = SSB Dekompression



7. Schäeldynamisierung

- ☯ Druck Os occipitale nach ventral und dabei Os frontale nach dorsal drücken
- ☯ Druck Os frontal nachlassen
- ☯ Druck Os frontale aufbauen und dabei Os occipitale gegenhalten
- ☯ Druck Os occipitale nachlassen
- ☯ Wiederholen



8. Eigenübung - Schädelatmung:

- ☯ Je 12x durchführen
- ☯ Daumen im Mund gegen den Gaumen andere Hand auf den Kopf legen
- ☯ Einatmen ➤ Schädel pressen
- ☯ Ausatmen ➤ locker lassen



Drainage Gesichtsschädel und Sinui

1. Mobilisation Os sphenoidale gegen Os maxilla

- ☯ Craniale Hand am Os sphenoidale (Daumen und Zeigefinger)
- ☯ Caudale Hand auf Os maxilla Daumen und Zeigefinger
- ☯ Shift nach rechts und links



2. Mobilisation Os frontale gegen Os maxilla

- ☯ Craniale Hand am Os frontale beidseits (Daumen und Zeigefinger)
- ☯ Caudale Hand auf Os maxilla
- ☯ Shift nach rechts und links



3. Mobilisation Os nasale gegen Os maxilla

- ☯ Craniale Hand am Os nasale beidseits (Daumen und Zeigefinger)
- ☯ Caudale Hand auf Os maxillare
- ☯ Shift nach rechts und links



4. Kompression Os parietale gegen Os maxilla

- ☯ Craniale Hand am Os parietale in der Mitte und leichte Kompression
- ☯ Caudale Hand auf Os maxillare
- ☯ Kompression und locker lassen



5. Traktion Sutura frontomaxillare

- ☯ Craniale Hand am Os frontale
- ☯ Caudale Hand auf Os maxillare
- ☯ Traktion



6. Traktion Sutura frontonasale

- ☯ Craniale Hand am Os frontale
- ☯ Caudale Hand auf Os nasale (Zeigefinger und Daumen)
- ☯ Traktion und Seitneigung - evtl. Recoil



7. Traktion Sutura maxillozygomaticum

- ☯ Loch medial/ distal der Augenhöhle – von dort aus verläuft die Sutura nach lateral
- ☯ Mediale Hand Os maxillare – mit dem Daumen
- ☯ Laterale Hand auf Os zygomaticum mit 2 Fingern
- ☯ Traktion mit beiden Händen



8. Traktion Sutura frontozygomaticum

- ☯ Cranial/ lateral der Augenhöhle
- ☯ Craniale Hand am Os frontale
- ☯ Caudale Hand auf Os zygomaticum

Indikation der Suturenbehandlung

- ☯ Palpation schmerzhaft
- ☯ Gewebeveränderung
- ☯ Mobilität



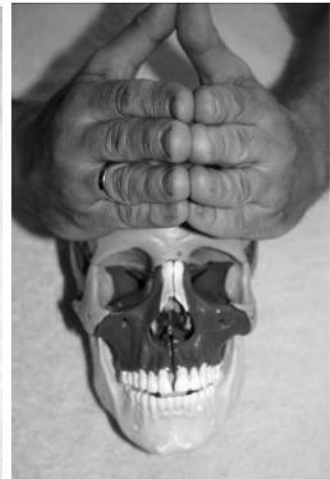
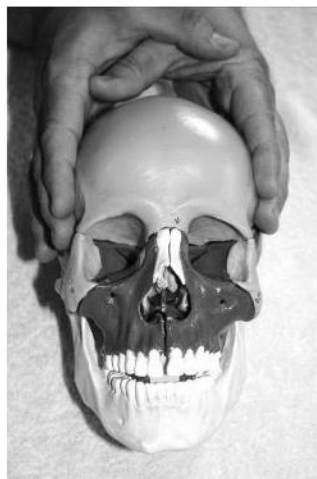
9. Mobilisation Sinus maxillare

- ☯ Behandlung des Sinus bei oder nach Infekten möglich
- ☯ Blockadegefühl
- ☯ Pat merkt, wie bei der Behandlung die Nase läuft.



10. Mobilisation Os frontale

Am Ende Os frontale nachmobilisieren



Lumbale Punktion = Liquorverlust

Symptome: Allgemeine Schmerzen nach der Punktion über den ganzen Schädel

Behandlung: Heilt spontan

Liquor Verlust Syndrom

Patienten Zitate:

«ein ziehender Schmerz vom Kopf den Nacken runter»

«ich hatte das Gefühl, wie betrunken zu sein»

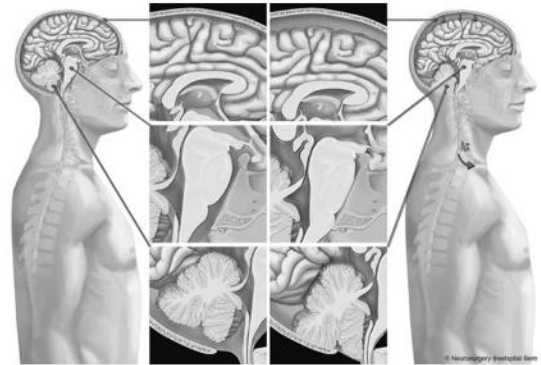
«wie ein Eiswürfel in einem leeren Glas»

«ein dumpfes Gefühl, wie unter Wasser zu sein»

«ich trage immer ein Kissen mit, damit ich mich sofort hinlegen kann»

Symptome:

- Orthostatische Kopfschmerzen, besonders beim Aufrichten
- Nackenschmerzen/ -steifigkeit
- Tinnitus
- Lichtempfindlichkeit/ Übelkeit/ Erbrechen
- Doppelbilder
- Hörstörungen
- Seh- und Gesichtsfeldstörungen
- Hormonstörungen
- Erhöhter Puls (Tachykardie)
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörung
- Lärmempfindlichkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Bewusstseinsstörungen



Quelle: Inselspital Bern/ CH

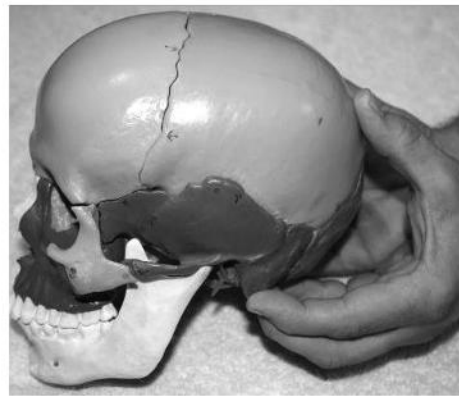
Häufigkeit und Risikogruppen

- Schätzungen gehen von etwa 5/100.000 neu erkrankten Patienten pro Jahr aus. Das ist etwa so häufig wie hirneigene Tumore.
- Kenntnisse um die Existenz und Bedeutung dieser Erkrankung sind noch nicht weit verbreitet.
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer (etwa 2:1), betroffene Patienten sind meist jung, im Durchschnitt ca. 40 Jahre, und stehen meist «mitten im Leben».

Synonyme:

Liquorverlustsyndrom, Liquorunterdrucksyndrom, Hypoliquorrhoe, spontane intrakranielle Hypotension (SIH), spontane spinale Liquorfistel, intrakranielles Unterdrucksyndrom, low ICP, orthostatisches Kopfschmerzsyndrom, Unterdruckkopfschmerzen, (spontane) Liquorhypovolämie, Syndrom orthostatischer Kopfschmerzen mit duraler Kontrastmittel-Anreicherung, spinaler Kopfschmerz, hypertrophische Pachymeningitis

Entstauung Craniales Venöses System



Drainage Gesichtsschädel und Sinuse

1. Os sphenoidale - Os maxilla



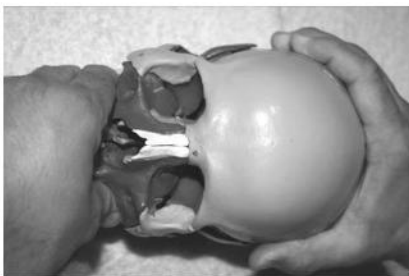
2. Os frontale - Os maxilla



3. Os nasale - Os maxilla



4. Os parietale - Os maxilla



5. Traktion Sutura frontomaxillare



6. Traktion Sutura frontonasale



7. Traktion Sutura maxillozygomaticum



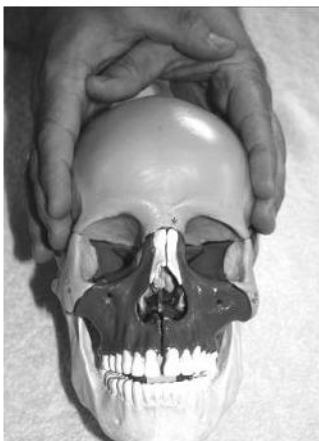
8. Traktion Sutura frontozygomaticum



9. Mobilisation Sinus maxillare



10. Os frontale



Ohren

- ☯ **Indikationen:**
- Tinnitus
 - Hörsturz
 - Schädel drainage
 - Mittelohrentzündungen
 - Schwindel
 - Kopfschmerzen

☯ **Traktion**

Mobilisation der Gehörgänge, N. vestibulocochlearis und Dehnung des Tentorium cerebelli

- Nach lateral
- Nach lateral/ cranial
- Nach lateral/ caudal



☯ **Manipulation des Ohres**



☯ **Mobilisation der Os temporale**

Drainage der Gehörgänge über Gegenrotation der beiden Os temporale



- ☯ **Ohrenkerzen**
- ☯ **Ohren achten**
- ☯ **Ohrreiniger**

Zunge

☯ **Traktion nach ventral**



☯ **Mobilisation nach lateral**



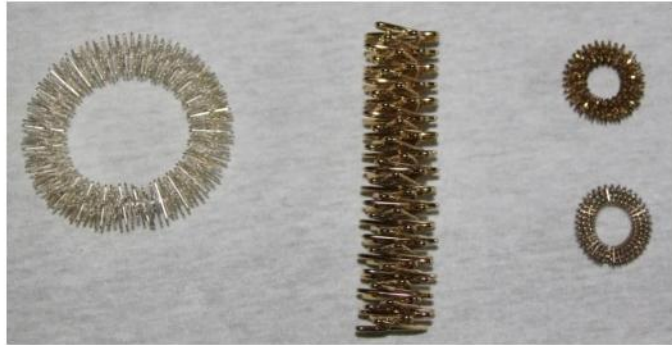
Anmerkung: Dieser „Muskel“ bzw. Fascia hat einen großen Einfluss auf die HWS!

Eigenmobilisation am Schädel

Traktion an den Finger und folgende Emotionen balancieren

Daumen	Sorgen
Zeigefinger	Trauer
Mittelfinger	Ungeduld
Ringfinger	Wut
Kleiner Finger	Furcht

Massageringe Yin Yang

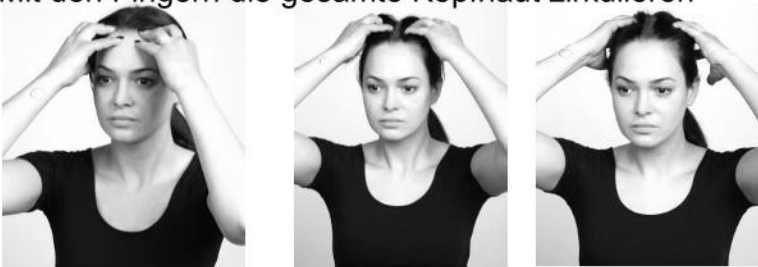


Kopf, Nacken und Schultern:

1. Zuerst die Zunge an den Gaumen legen
2. Kronenpunkt mit beiden Mittelfingern
Nervensystem und Bluthochdruck
3. Mit den Knöcheln beider Hände leicht den Kopf abklopfen



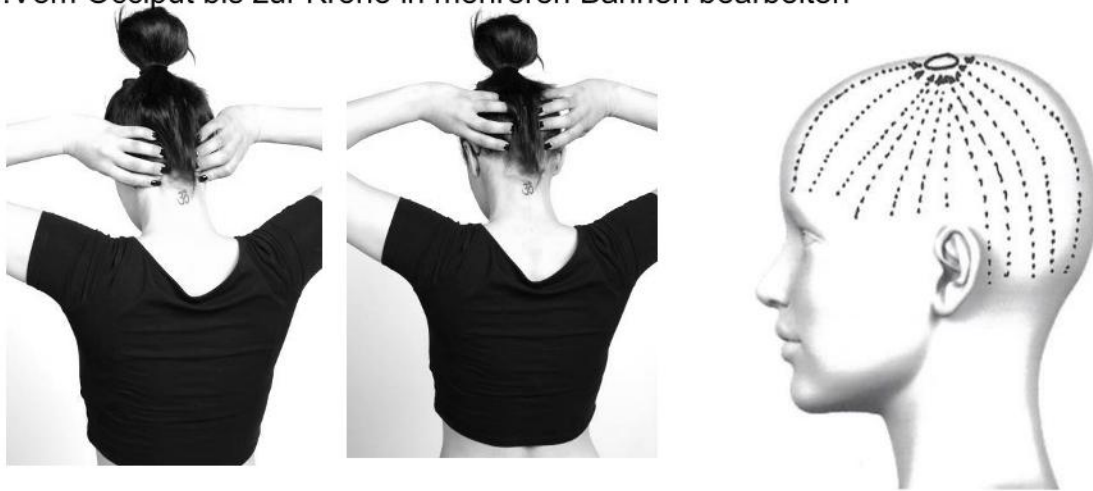
4. Mit den Fingern die gesamte Kopfhaut zirkulieren



5. Nacken jeweils bis zum Os occiput massieren



6. Vom Occiput bis zur Krone in mehreren Bahnen bearbeiten

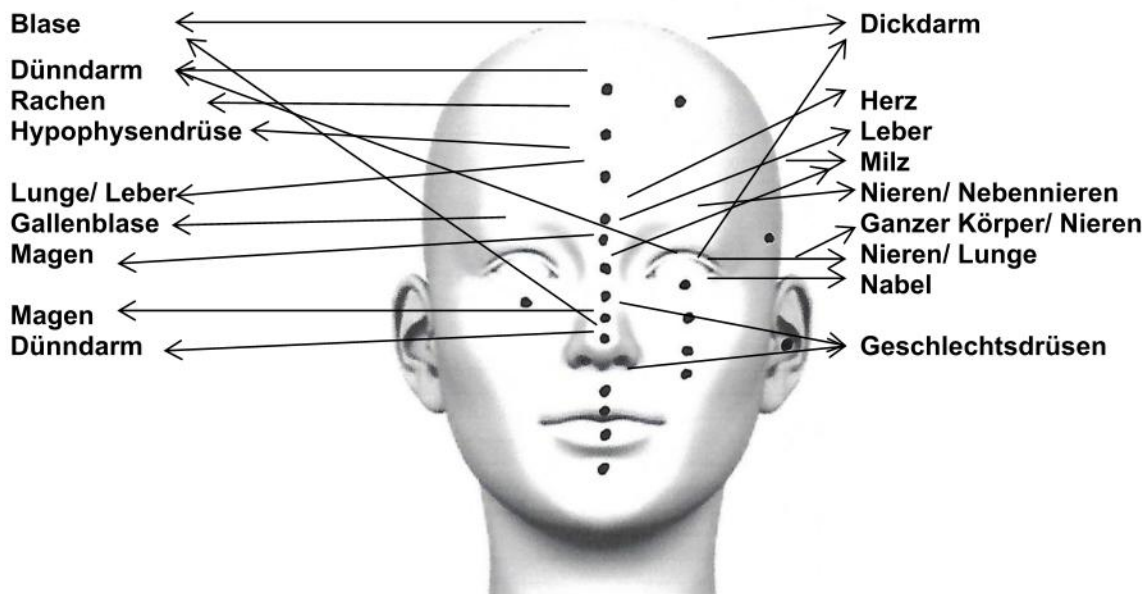
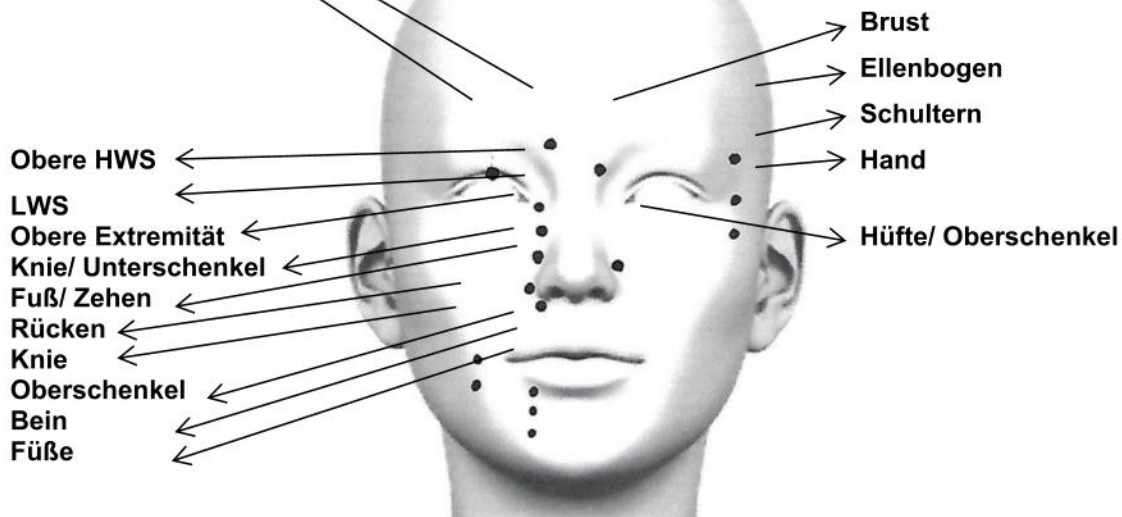


Gesichtsmassage:

Eine gute Gesichtszirkulation stärkt die Energie. Jüngerer, schöneres Aussehen entsteht so eher, als durch Creme und Kosmetika.

Ohren

Ganzer Körper



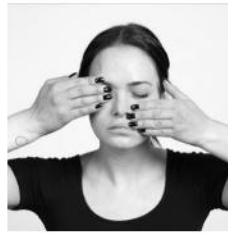
1. Stirn mit beiden Händen quer 6-9x reiben



2. Augenbrauen bis Nasenspitze
Von rechts nach links
Von oben nach unten



3. Von Nase bis Kinn



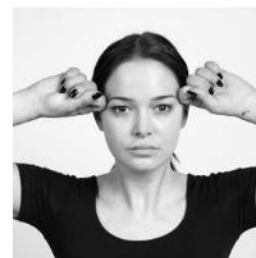
4. Gesicht mit beiden Händen bedecken - Pause und lächeln



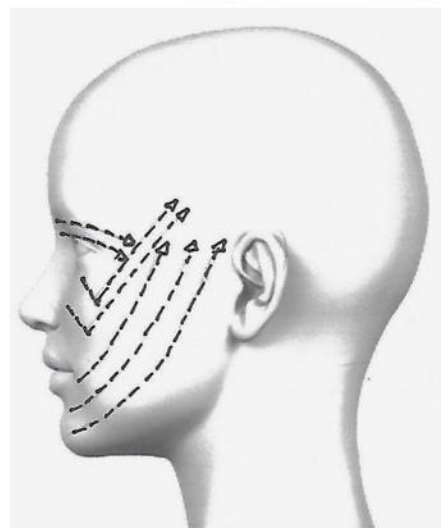
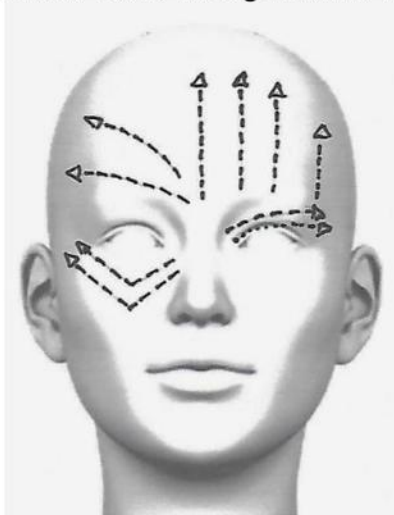
5. Mit den Knöcheln der Zeigefinger die Stirn von der Mitte nach lateral bearbeiten



6. Massage der Schläfen 10-20x
zuerst im Uhrzeigersinn
gegen den Uhrzeigersinn



7. Gesicht an Stirn, Wangen und Augen massieren



Augenmassage

1. Augen geschlossen = Kleine Kreise auf dem Augenapfel
Erst Uhrzeigersinn 6-9x anschließend gegen den Uhrzeigersinn 6-9x

Zuerst auf dem Oberlid



dann auf dem unteren Augenapfel



2. Besondere Aufmerksamkeit den inneren und äußeren Augenwinkel



3. An dem Oberlid ziehen mit Daumen und Zeigfinger 6-9x



4. Die Augenhöhlen oberhalb und unterhalb der Augen mit den gebeugten Zeigefingern reiben

5. Einen Arm strecken und den Zeigefinger rausstrecken. Diesen nun anstarren, ohne zu zwinkern, bis die Augen brennen. Taoisten glauben, dass so Gifte aus dem Körper gelangen.



6. Handflächen durch reiben erwärmen und dann auf die Augen legen. Fühlen, wie die Wärme in die Augen geht. Dann die Augen kreisen
6-9x im Uhrzeigersinn
6-9x gegen den Uhrzeigersinn



Augenübungen:

1. Starren



2. Nach oben links schauen



3. Nach oben rechts schauen



4. Nach unten links schauen



5. Nach unten rechts schauen



Nase:

Atmung, Temperaturregulation, Riechen. Der erste Platz, in den nach der Geburt Luft in den Körper eintritt. Erwärmung der Atemluft.

1. Mit Daumen und Zeigefinger in die Nasenlöcher und nach rechts und links bewegen



2. Mit Daumen & Zeigefinger Nasenwurzel massieren & intermittierend ziehen (6-9x)



3. Mit beiden Zeigefingern beidseits seitlich des Nasenrückens massieren



4. Unterhalb der Nase mit einem Zeigefinger massieren



Ohren:

In den Ohren befinden sich 120 Akupunkturpunkte.

1. Ohren zwischen Zeige- und Mittelfinger bringen und reiben



2. Mit Händen die ganzen Ohren reiben



3. Ohrfläppchen nach unten ziehen



4. Beide Zeigfinger in die Ohren stecken bis ein Vakuum entsteht. Rausziehen bis es „ploppt“



5. In den Ohren leicht kreisen



6. Nase zudrücken & Luftdruck ausgleichen



Mund:

1. Lippen spitzen



2. Extrem lächeln bis Lippen über Rand der Zähne hinausgeht



3. Mit der Zunge den oberen und unteren Gaumen massieren

4. Mit einem sauberen Finger die schmerzhaften Stellen der Zunge massieren



5. Zunge so weit wie möglich in Richtung Nase rausstrecken



6. Zunge so weit wie möglich zur Kinnspitze rausschieben

7. Mit größter Kraft die Zunge gegen den Gaumen pressen

8. Zähne sanft aufeinander klappern

9. Mundboden massieren

Zungendiagnostik:

Farbe:

Rot/ rosa o.B.

Weiß = Schnee = Wärmebedürftigkeit

Gelb = Sonne = Kälte

Sublinguale Vene: Sichtbar = Kongestion Rumpf oder Kopf = Keine Wärme Rumpf!
Nicht sichtbar = keine Kongestion

Hals- und Nackenmassage:

Hier herrscht „der meiste Betrieb“ im Körper. Es kommt Energie in den Körper, Passage für Luft und Nahrung. Die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen regulieren den Metabolismus des Körpers und andere Funktionen. Viele Meridiane passieren den Nacken. Wenn wir unter Stress stehen müssen die Emotionen ebenfalls hier entlang. Kein Wunder, wenn die Muskulatur häufig verspannt!

1. Daumen und Finger spreizen und beide Hände mehrmals den Hals sanft von cranial nach caudal streichen.
Den M. sterno-cleido-mastoideus nach lateral mobilisieren und die Schilddrüse nach medial streichen.



2. Mit der Faust den Nacken abklopfen.
Den Nacken von den Schultern zum Occiput ausstreichen und die schmerzhaften Punkte zirkulierend massieren bis diese weicher werden.



Literaturverzeichnis:

- ☯ Cauffour, Paul; Prat, Eric; (2002); Mechanical Link; North Atlantic Books Verlag; Berkeley, California
- ☯ Da Silva, Kim; (1991); Gesundheit in unseren Hände; 1.Auflage; Knaur Verlag
- ☯ Frick, H., Leonhardt, H., Stark, D.; (1992); Spezielle Anatomie 1. –Extremitäten Rumpfwand- Kopf-Hals, 4. überarbeitete Auflage, Thieme Verlag; Stuttgart, New York
- ☯ Frick, H., Leonhardt, H., Stark, D.; (1992), Spezielle Anatomie 2 -Eingeweide- Nervensystem-Systematik der Muskeln und Leitungsbahnen, 4.überarbeitete Auflage, Thieme Verlag; Stuttgart, New York
- ☯ Netter, Frank H.; (1994); Atlas der Anatomie des Menschen; Basel; Ciba-Geigy AG