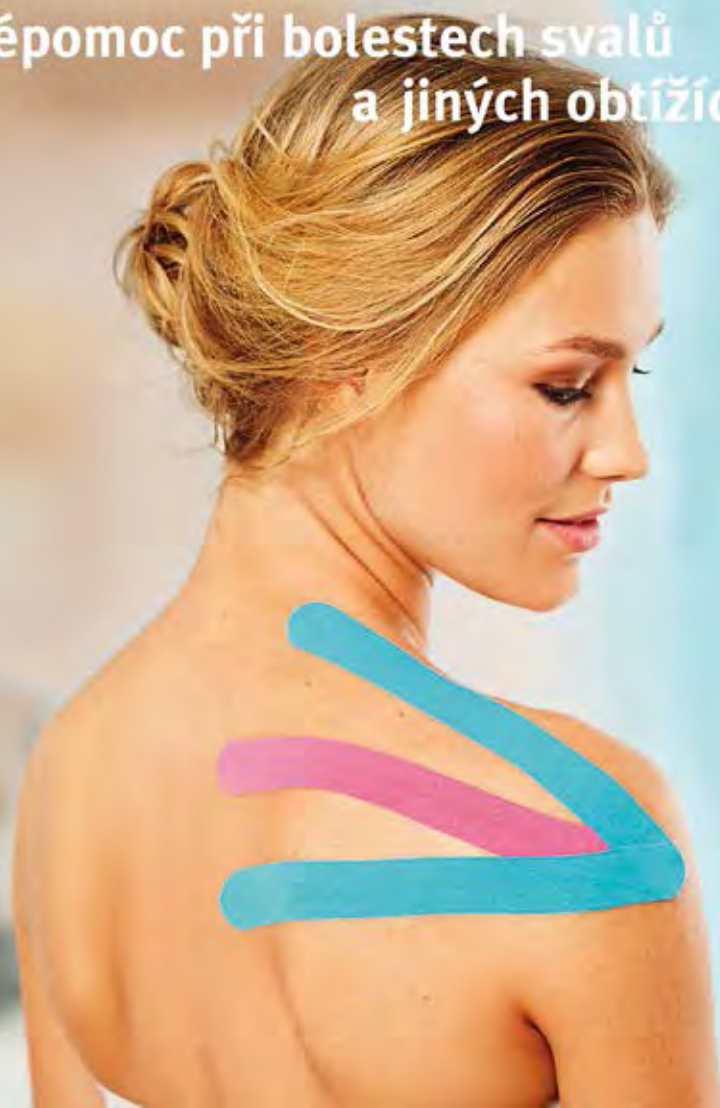


DANIEL WEISS

TEJPOVÁNÍ

**Svépomoc při bolestech svalů
a jiných obtížích**



DANIEL WEISS

TEJPOVÁNÍ

Svépomoc při bolestech svalů
a jiných obtížích



TEORIE

Slovo úvodem 2

VÍTEJTE VE SVĚTĚ TEJPOVÁNÍ 7

Historie
kineziologického tejpování 8

Staří známi
v moderním hávu 8

Materiál
a jeho účinky 12

Jako druhá kůže 12

Bezprostřední účinek
kineziologického tejpování 14

Reflektivní,
nepřímý účinek 15

Výběr barvy 18



PRAXE

SPRÁVNÉ POUŽITÍ 25

Základní know-how 26

Délka použití 26

Příprava 28

Správná aplikační technika 30

Formy aplikace 32

Abeceda tejpování: I Y X 33

Extra: Napětí vyvolávat
nebo odbourávat? 34

Vějířové tejp pro lymfatický systém 35

Tejp v nervových dráhách 37

Fasciální tejpování 38

Tejp na jizvy 41

TEJPOVÁNÍ OD HLAVY K PATĚ 43

Tejp pro pohybový aparát 44

Možnosti a meze bolesti
chodidel a lýtek 46

Obtíže v oblasti kolenn 50

Obtíže v oblasti kyčlí 54

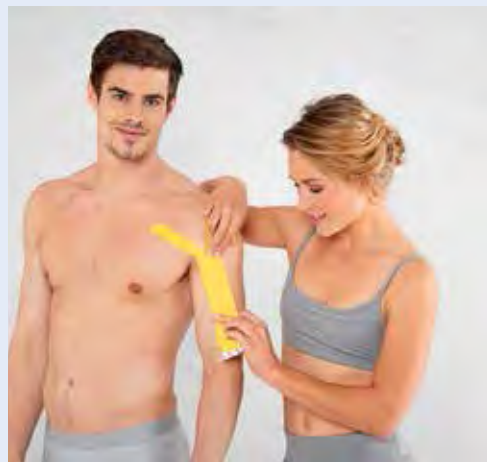
Obtíže ischiatických nervů 58

Obtíže břišních svalů 60

Bolesti a křeče v zádech 62

Obtíže hrudního svalstva 68

Obtíže v oblasti krční páteře 70



Obtíže v ramenou, pažích a rukou	76	Menstruační obtíže	106
Malý „kancelářský program“	81	Zánět vedlejších nosních dutin (sinusitida)	108
Tejpy při běžných obtížích	88	Celulitida	108
Přímé a reflektivní ošetření obtíží	89	Poruchy spánku	110
Průduškové astma a bronchitida	90	Těhotenská nevolnost	111
Obtíže močového měchýře	92	Pocity závratí (Vertigo)	112
Krevní výron	94	Ušní šelest (Tinnitus)	114
Detoxikace	95	Trávicí obtíže	116
Nachlazení	96	Věcný rejstřík	120
Stav vyčerpání	97	Rejstřík obtíží pohybového aparátu	121
Kožní vyrážka, svědivá	98	Rejstřík běžných obtíží	122
Kožní problémy	98	Rejstřík kinezionogických/pružných tejpů	123
Bolesti hlavy	100	Rejstřík křížových tejpů	124
Křečové žíly	102		
Problémy krevního oběhu	103		
Žaludeční obtíže	104		



DANIEL WEISS

je osteopat a léčitel
ve vlastní praxi

„Vše dobré, co se stane,
vyvolává další pohyb.“

Johann Wolfgang von Goethe



NAJEDNOU BYLO VŠECHNO PESTRÉ

Když fotbalisté při gólovém jásotu i přes zákaz strhávají trikoty z urostlých těl, stále častěji předvádějí pestré pruhy na svých svalech. Také u tenisových hráčů, běžců a mnoha dalších sportovců se barevné pásky těší stále větší oblibě. Zároveň roste i všeobecné povědomí o tejpování. V neposlední řadě na základě úspěchů ve vrcholovém sportu se tahle skvělá a efektivní metoda prosadila i v běžné terapii, prevenci a v neposlední řadě v masovém sportu. Kromě řady pozitivních efektů jsou pásky na těle téměř bez vedlejších účinků, relativně cenově dostupné a nyní k dostání už v každé zdravotnické prodejně, přes internet, i v běžných lékárnách. Pokračování této úspěšné historie tedy nic nestojí v cestě!

V úvodní kapitole bych rád nejprve zprostředkoval informace o principech kineziologického tejpování, jeho objevu a dalším rozvoji, jeho účinku – a mezích. V praktické části vám pak na základě přesných popisů a řady fotografií ukážu správné použití.

Aplikace a odstraňování tejp je skutečně jednoduché, ale trochu know-how při jeho volbě a nalepování určitě nezaškodí. A když vám váš terapeut doporučí tejp, můžete si právě zde ještě jednou nalistovat vše o jeho používání. Rozdělení na ortopedické a všeobecné obtíže vám pomůže najít vhodné použití. Přeji vám hodně radosti a úspěchů při tejpování.

Daniel Weiss



VÍTEJTE VE SVĚTĚ TEJPOVÁNÍ

APLIKACE TEJPU NENÍ TAK NOVÁ,
JAK SI MNOZÍ MYSLÍ. VÝROBA A POUŽÍVÁNÍ
SE ALE V POSLEDNÍCH LETECH INTENZIVNĚ
ROZVINULO. PŘEČTĚTE SI ZDE VŠECHNO
O HISTORII A MATERIÁLU.

Historie kineziologického tejpování	8
Materiál a jeho účinky	12



HISTORIE KINEZIOLOGICKÉHO TEJPOVÁNÍ

Je pěkné, že se zajímáte o pestré tejpý.
Pro začátek si přečtete něco o jejich
zajímavé historii.

Staří známi v moderním hávu

Elastické barevné pruhy, které lze
snadno nalepit a tak příjemně se nosí,
existují teprve pár let, ale jejich vývoj už

má za sebou několik
milníků. Ty bych vám chtěl krátce
přiblížit.

Vědění o aplikaci pásků je staré tisíce
let. Už staří Egypťané a Řekové
používali elastické i pevné obvazové
materiály nejen k ošetření ran,
ale i zranění pohybového aparátu.
I tehdy už byl podobný obvaz jistě
dlouhodobou pomocí, pokud ho

přiložil odborník. Příjemné to však nebylo. Lidé se museli vždy spokojit s prostředky, které měli k dispozici, což byly kdysi pryskyřici napuštěné, intenzivně lepící pruhy plátna, které při vysoušení tvrdly a jejich odstraňování určitě nikoho nepotěšilo. S ohledem na dnes používané materiály to není příjemná představa.

Předchůdci dnešních tejpů

8. březen 1882 je považován za den založení hamburského podniku Beiersdorf, jehož produkty – například lepící pásku, balzám na rty, náplast – zná dnes každý. Lékárník Paul Carl Beiersdorf obdržel toho dne patentní listinu na jím vyvinutou gutaperčovou náplast. Předtím se zranění a nemocná místa na kůži ošetřovala teplou náplastí s gázou a vrstvou medikamentu. Tyto náplasti se však potíraly pryskyřicemi, které často vyvolávaly alergické reakce, navíc se nedokázaly optimálně přizpůsobit kůži.

Beiersdorf našel řešení ve spojení gázy s gutaperčou, kaučuku podobnou sušenou mléčnou šťávou malajského perčovníku. Z toho se následně vyvinula takzvaná „gutaplast“.

Do německého sportu guta-obvazy prorazily díky zde umístěným americkým vojenským oddílům. Německý terapeut Hermann Lohfink si

počátkem šedesátých let dvacátého století všiml, že americké národní fotbalové mužstvo používá pruhy náplastí ke stabilizaci kloubů sportovců.

Lohfinkův kolega Hans-Jürgen Montag, který se stal fyzioterapeutem německého národního mužstva a dnes je známý jako expert na tejpování, tvrdí, že žádná jiná bandáž nenabízí při sportovních aktivitách tak vysokou stabilitu a díky tomu i bezpečnou ochranu před zraněními jako tejpovací páska.



Stálezelený malajský strom perčovník poskytuje „lepidlo“ pro tejpovací pásky.



Předchůdci dnešního tejpů byli nepružní a jednoduše v bílé barvě.

Dnes už se nepovažuje za smysluplné v každém případě chránit klouby a svaly fixací. Nedostatek pohybu může vést k dalším svalovým bolestem, ale i k problémům v lymfatickém (mízním) a krevním oběhu. Když se omezí mobilita a člověk nemá dostatek pohybu, svalová hmota ochabuje a dochází k částečnému a přechodnému „odnaučování“ přirozených pohybových procesů v ošetřovaných místech.

Nová koncepce doktora Kenza Kaseho

Na začátku sedmdesátých let 20. století, na jiném kontinentě, se tehdy ještě

zcela neznámý doktor Kenzo Kase začal zabývat vylepšováním do té doby nepružných bílých sportovních tejpů. Tak vznikl materiál se zcela novými možnostmi – a z něj se rozvinul koncept nové terapie.

Ale kdo je doktor Kenzo Kase a co ho přimělo k jeho výzkumu? Japonský lékař a chiropraktik si při každodenní práci s pacienty všiml opakovaných negativních reakcí na svou chiropraktickou léčbu. Při hledání možností, jak zmírnit tyto nežádoucí účinky a kromě toho zapojit další tělesné struktury jako svalstvo a lymfatický systém, vyzkoušel klasický, pevný tejp. Později se mu náhodně dostal do ruky pružný tejp. V průběhu několika let badatelské práce a po řadě praktických pokusů vyvinul doktor Kase svou vlastní metodu, kineziologické tejpování, a svůj vlastní elastický tejp – KinesioTape (kineze – pohyb).

Brzy bylo zjevné, že jeho metoda se výrazně liší od dosud běžných zpevňujících metod. Doktor Kenzo Kase zastával terapeutický názor, že pohyb v kloubech a aktivita svalů pozitivně přispívají k léčbě řady obtíží a chorob.

Tak se zrodilo moderní elastické tejpování, které o něco později dobylo svět!

Doktor Kase se stále více blížil myšlenkovým postupům osteopatie, diagnostické a terapeutické koncepce založené koncem 19. století Američanem Andrewem Taylorem Stille. Její čtyři principy zní:

- Na prvním místě je prokrvení.
- Tělesné struktury a funkce se vzájemně ovlivňují.
- Tělo se může vyléčit samo.
- Na tělo je třeba nahlížet jako na celek.

Z Japonska do Německa

Teprve v roce 1998 našla terapie doktora Kaseho cestu k nám do Německa – opět prostřednictvím sportu. Bývalý fotbalový profesionál Alfred Nijhuis, který hrál několik let v Německu a tam za pomoci elastických pásků úspěšně překonal zranění, přivedl tuto terapii do evropského prostoru.

Od profesionálního sportu do běžného života

Často jednostranná zátěž, intenzivní trénink a v řadě kolektivních sportů kontakt s protihrači si od profesionálních sportovců vybírají svou daň. Dnes se preventivně aplikují tejpky, které by měly chránit před přetížením šlach a vazů a předcházet zraněním. U již zraněných svalů nebo kloubů podporují hojení a obnovení plného zatížení.

Všechno, co se osvědčí v profesionálním sportu, si většinou velmi brzy najde cestu do běžného života. Také pacienti s bolestmi a sportovci amatéři využívají dnes novinky ze světa vrcholového sportu, například při artrózách kloubů, projevech přetížení svalů a šlach nebo problémech páteře. Po vpádu do ortopedie a fyzioterapie se spektrum použití tejpů výrazně rozšířilo.

Jak se dočtete v další kapitole, tejpky totiž působí na různých úrovních. Kromě klasického nasazení při problémech pohybového ústrojí se stále více používají také při terapiích působících „směrem dovnitř“. To otevírá nové pole působnosti mimo oblastí ortopedie a sportovní terapie, například v interní medicíně nebo ženském lékařství.

Podle čtyř zásad osteopatie se vnější a vnitřní účinky vzájemně posilují.





MATERIÁL A JEHO ÚČINKY

Náplasti vyvinuté doktorem Kenzo Kasem jsou vysoce pružné, nanejvýš prodyšné a příjemné na kůži.

Jako druhá kůže

Tejp kopíruje každý pohyb – natahuje se a zase smršťuje, aniž by omezoval svobodu pohybu a „odstavil“ kteroukoli

tělesnou část. Naopak, svým bolest tlumícím, látkovou výměnu povzbuzujícím a prokrvení podporujícím účinkem probouzí chuť k fyzické aktivitě. Podporuje oběh krve a mízy, i harmonický průběh pohybu, a při bolestech mírní sklon k přehnané úspornosti v mobilitě. Tak účinně podporuje tělesné struktury, místo aby je dál zatěžoval.

Forma a funkce: perfektně vzájemně sladěné

Dnes používané elastické tejpky si berou za vzor vlastnosti lidské kůže. Pružnost – tedy roztahitelnost – tejpku činí podobně jako u kůže 130 až 140 procent (do délky). Síla tejpku a jeho váha jsou také srovnatelné s hodnotami kůže.

Proto dokáže kopírovat všechny pohyby, aniž by svého nositele omezoval.

Materiálem tejpku je pružná bavlněná látka z vysoce hodnotných vláken.

Lepicí vrstva je bez alergenů, neobsahuje ani latex, na nějž hodně lidí reaguje alergicky. Lepicí účinek se správně aktivuje až prostřednictvím tělesné teploty. Vydrží kolem sedmi dní a nepoškodí se ani pod sprchou.

Předpokladem je samozřejmě správná aplikace tejpku ► viz str. 26n.

Tato vlastnost pásků kombinovaná se způsobem nalepení na kůži (viz dále speciální tejpovací techniky) umožňuje pozitivní ovlivnění těla na nejrůznějších úrovních.

Aby se zabránilo podráždění kůže i při delším nošení, používá se speciální vzor tkaniny, který umožňuje dýchání pokožky (viz obr. vpravo).

HOTOVÉ FORMÁTY NEBO VLASTNORUČNĚ STŘÍHANÉ PRUHY?

Od strany 30 uvidíte krok za krokem, jak se pásky stříhají z role, vždy podle

žádoucího použití a účinku. Je to velmi jednoduché a s trochou cviku to zvládne každý.

Dnes už také existují hotové formáty tejpů pro jednotlivé aplikace, například ruční tejp, kolenní tejp nebo o něco náročnější vějířové tejpky ► viz str. 35.

Já ale doporučuji, abyste si tejpky podle popisu odměřili na dotyčném místě těla, protože právě při přesném umístění dokážou optimálně rozvinout svůj účinek.

Kromě toho jsou také ceny hotových formátů mnohem vyšší než u tejpových roliček.



U maximálně nataženého pruhu (vlevo) je speciální struktura tkaniny rozeznatelná.

Bezprostřední účinek kineziologického tejpů

Když je kineziologický tejp správně přiložený, pocítíte okamžitě – jak v klidu, tak v pohybu – jeho pozitivní účinek. Čtěte dál, na čem je přesně založený.

Jemný „lifting“

Tejp mírně nadzvedává horní vrstvu pokožky a tím nadlehčuje pod ní uloženou vrstvu šráry (corium) i podkožní tkáň. To okamžitě snižuje napětí a tlak v jednotlivých pod kůží uložených vrstvách tkání. Krev a mízní tekutiny mohou snáze cirkulovat, svaly a nervy jsou lépe zásobovány živinami a kyslíkem. Díky pevnému, ale pružnému spojení s kůží tejp zcela samozřejmě kopíruje každý pohyb, což vede k tomu, že i pod ní uložené svaly, fascie ► viz str. 38 a nervy jsou neustále posunovány proti sobě. Přitom vzniká téměř masážní, uvolňující a aktivující účinek.

Harmonický průběh pohybu

V řadě praktických studií a pozorování se ukázalo, že kineziologické tejpů, jsou-li správně aplikovány, mohou harmonizovat průběh pohybu. Při použití sádry, dlahy nebo pevného

tejpů (které jsou také občas na přechodnou dobu potřebné) se tělesná oblast spíš zklidní, svalová hmota ochabuje a v ní probíhající nervy „leniví“. Kineziologický tejp hybnost neomezuje. Naopak spíš posiluje schopnost koordinovat tělo v prostoru, takzvanou propriocepci, pro harmonický průběh pohybu.

ZNOVUNALEZENÍ STABILITY

Příklad: Někdo má kvůli zranění vazů, způsobenému například několikanásobným bolestivým vymknutím, nestabilní kotník a už mu tak docela „nedůvěřuje“. Sport i procházky nejsou tak zábavné, protože se nemůže zbavit obav, aby znovu nedošlo k vyvrtnutí kotníku. Tejp na kotníku, popřípadě vhodná kombinace tejpů poskytne nositeli pocit lepší stability a posílí jeho chuť k pohybu. Kromě toho povzbudí „zpětné hlášení“ kožních receptorů a nervů o kvalitě průběhu pohybu: Odvíjí se noha správně, bez bočního vychýlení? Zvedá se přední část chodidla při chůzi dostatečně? Tímto způsobem se trénuje dobrý průběh pohybu, podporuje proces léčení a přirozeným pohybem posilují podpůrné svaly – naše nejlepší ochrana před zraněními, což odlehčuje šlachám a vazům.

Reflektivní, nepřímý účinek

Díky řadě uživatelů a terapeutů z nejrůznějších oblastí jako jsou chiropraxe, osteopatie, fyzioterapie, tradiční čínská medicína atd. došlo k dalšímu potěšitelnému rozvoji kineziologického tejpování. Vedle přímo působícího mechanického použití se stále častěji vyvíjejí další nepřímé, reflektivní modely na základě zmíněných odborných oblastí a názorů. Tělesné orgány lze pozitivně ovlivnit dokonce i prostřednictvím určitých areálů kůže.

Naše kůže je vysoce specializovaný smyslový orgán

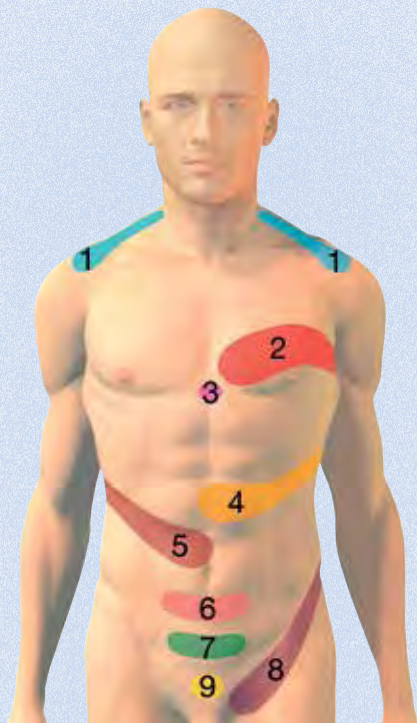
Kůže je se svou plochou jednoho a půl až dvou čtverečních metrů a váhou kolem jedné šestiny tělesné váhy největším orgánem lidského těla. Obsahuje řadu receptorů (nervových senzorů, z latinského *recipere*: přijímat) bolesti, tlaku, chladu, tepla, vibrací a charakteru povrchu. Na jednom čtverečním centimetru kůže se může vyskytovat až 200 receptorů bolesti. Jejich prostřednictvím vnímáme nejen mechanická, ale také chemická a termická dráždění. Například teplota pod 10 °C a přes 45 °C je

vnímána jako bolest. Dále existuje propojení jednotlivých segmentů kůže, takzvaných dermatomů, s míchou.

DERMATOMY: MAPA ZÁDOVÝCH NERVŮ NA KŮŽI

Takzvané dermatomy (z latinského *derma* = kůže, *tomus* = úsek) jsou místními nervy zásobované segmenty kůže, které se vytvořily už během diferenciací embryonálních buněk. Bolesti nebo poruchy citlivosti v určité tělesné oblasti, i v oblasti zad, mohou tedy být čistě lokální nebo páteří dále vedené poruchy. V opačném smyslu lze říct, že je možné prostřednictvím určitých oblastí kůže spoluoslovit určité části zad. To se může hodit při tejpování, když kromě přímé aplikace použijeme ještě tejp působící prostřednictvím nervových drah. Velmi podobně funguje na další straně popsáný princip takzvaných Headových zón.

HEADOVY ZÓNY



1 bránice • 2 srdce • 3 trávicí trubice •
4 žaludek • 5 játra, žlučník • 6 tenké
střevo • 7 tlusté střevo • 8 ledviny,
varlata • 9 močový měchýř

Signály chorob vnitřních orgánů se prostřednictvím nervového systému projeví jako bolest na určitém, se zmíněným orgánem reflektivně spojeném segmentu kůže. Nejznámějším příkladem je do levé paže vystřelující bolest v hrudním koši při srdečním infarktu.

ZRCADLO ORGÁNŮ

HEADOVY ZÓNY

Další reflektivní oblastí použití jsou Headovy zóny. Nesou jméno po anglickém neurologovi a badateli siru Henrym Headovi (1861-1940). Tyto kožní zóny jsou oblasti, jimž mohou být přes příslušný segment míchy probíhající příčná spojení přiřazeny určité vnitřní orgány. Představují tedy propojení systému orgánů s centrálním (vegetativním) nervovým systémem. Headova zóna může probíhat přes několik dermatomů ► viz str. 15, má ale vždy jeden mimořádně významný bod pro reflektivní účinek.

Je-li orgán příslušející k určité Headově zóně zatížený nebo nemocný, může to mít za následek bolesti v této zóně kůže (většinou na obou stranách těla stejnou měrou) a hovoří se o přenesené bolesti.

Při kineziologickém tejpování se na základě těchto poznatků využívá takzvaného reflexního obratu. Při tom se stimulují kožní zóny, které reprezentují ten který vnitřní orgán. Lze tak příznivě ovlivnit orgán prostřednictvím reflexní dráhy. V části „Běžné obtíže“ od strany 88 proto často najdete kromě křížových tejpů pro akupunkturní body také reflektivně účinné kineziologické tejpky.

Křížové tejp stimulace akupunkturních bodů

Zvláštní formou tejpování je aplikace křížových nebo mřížkových tejpů (v obchodech mj. také jako CrossLinks). Tato nová metoda dovoluje přesně cílené ošetření akupunkturních bodů ► viz str. 18 ležících v energetických drahách těla, meridiánech, také bez jehel, injekcí nebo jiných časově náročných metod.

Učení o meridiánech má původ v tradiční čínské medicíně. Existuje dvanáct hlavních meridiánů, jimiž podle tohoto pojetí proudí naše životní energie Qi.

Terapie využívající akupunkturních bodů za pomoci křížových tejpů pochází z Koreje, kde se (také pod názvem Spiral Taping) už několik let úspěšně používá na klinikách i v ordinacích léčitelů.

Za pomoci akupunkturních bodů můžeme tedy prostřednictvím energetických drah ovlivňovat orgány, svaly nebo nervy – vždy za předpokladu, že budeme aplikovat tejp na správná místa. V praktické kapitole od strany 43 jsou proto místa na těle vždy přesně popsána a převedena na obrázku.

Účinek vychází z toho, že tejp snižuje povrchové napětí na kůži. Tak se



Sérii křížových tejpů byste vždy měli mít ve své domácí lékárně.

zablokovaná energie znovu rozproudí, což člověk často pozná okamžitě po aplikaci tejpů.

Z pohledu asijské medicíny jsou tímto způsobem znovu uvedeny do rovnováhy obě protikladné, doplňující se síly životní energie Qi – jin a jang – a obtíže mizí.

KOMBINACE SLIBUJÍCÍ ÚSPĚCH

Zvlášť účinné je umístění tejpů na několika korespondujících akupunkturních bodech. Tejpů přitom znamenají cílené dráždění, které povzbuzuje samoléčivé síly.

V praxi se křížové tejpů už i u nás kombinují s kineziologickými tejpů a zde se křížovým tejpům připisuje důležitá role posilovače účinku.

MERIDIÁNY



Každý meridián je vždy přiřazený jednomu orgánu a jsou mezi nimi i dva orgány, které západní medicína jako takové nevnímá: tři ohříváče a perikard (osrdečník).

PŘÍKLAD POUŽITÍ

Předpokládejme, že máte problémy v oblasti podpaží, je to táhlá bolest zasahující až do ruky. Navíc cítíte bodovou bolest v zápěstí. V tomto případě můžete bolestivě táhnoucí oblast podpaží opatřit přímo vhodným kineziologickým tejpem a příslušný bolestivý bod na zápěstí ošetřit křížovým tejpem. Tejpy se ve svém účinku doplňují a umožní tak rychlejší odeznění bolesti.

SPRÁVNÁ APLIKACE KŘÍŽOVÝCH TEJPŮ

Křížové tejpys jsou k dostání v různých velikostech a lze je proto individuálně aplikovat na malé i větší bolestivé a reflexní body. V ideálním případě je nanášíme pinzetou, čímž jednak ochráníme lepicí plochu a navíc dokážeme přesněji najít správné místo. Kromě toho se tejp nezdeformuje. Křížový tejp se vždy nalepuje na bod diagonálně, tedy ne vertikálně ani horizontálně, abychom nenarušili tok energie v dané oblasti.

Výběr barvy

Přečetli jste si vše důležité o vlastnostech kineziologických tejpů. Je ale třeba vysvětlit ještě jednu věc. Proč mají různé barvy? Hlavní barvy pásků jsou červená a modrá, zpočátku pracoval doktor Kenzo Kase pouze s nimi. Další prodávané barvy jsou žlutá, černá, béžová a zelená. Určitě znáte pružné cvičební pásy Theraband, u nichž každá barva znamená jinou tuhost. U kineziologických tejpů je význam barev poněkud subtilnější, jak se hned dočtete.

Terapie s barvou

Barevná terapie je jednou z nejstarších metod léčby. Má původ v léčivém účinku slunečních paprsků. Řada kultur používá barvy cíleně k mírnění nejrůznějších obtíží.

Kult slunce byl velmi rozšířený například u latinskoamerických národů, především Aztéků a Mayů, jeho přívržence bychom našli i mezi starými Egypťany. Víra v léčivou sílu slunce barvám často vynesla přiřazování jednotlivým bohům, nemocní byli pestře pomalováváni určitými barvami nebo zahalováni do pestrých šátků kvůli pozitivnímu ovlivnění léčebných procesů.

Z vědeckého hlediska jsou barvy elektromagnetické vlny. Člověk je přitom dokáže vnímat až do určité spektrální oblasti od infračervených paprsků (teplo) s nejdelší vlnovou délkou až po ultrafialové paprsky (chlad). Tyto světelné vibrace a energie vnímáme očima a podle novějších poznatků také kůží. Prostřednictvím nervových drah jsou vedeny dál do naší centrální nervové soustavy, která na různé barvy reaguje odlišně.

O tuto znalost se opírá cílená volba určité barvy tejpů při kineziologickém tejpování.



Účinek všudypřítomných světelných vibrací lze využít naprosto cíleně.