

YOGATHERAPEUTISCHE

# Hilfe *bei* *Nackenschmerzen*

Nacken, Teil 1: Nach der Schultertherapie aus den vorangegangenen Ausgaben steht nun der Nacken im Fokus. In diesem Teil lernst du, wie du Verspannungen effektiv lösen kannst

Text + Model • Lucia Nirmala Schmidt  
Fotos • Simon Bolzern

*Teil 3*



# Yoga

mit LuNa Schmidt

## Online-Workshops

GITANANDA PRANAYAMA  
25.-28.3.22

## Live-Workshops

UMKEHRHALTUNGEN & FLOWS,  
CHIYOGA LEVEL 2, BAAR  
7.-10.4.22

FASZIEN-WORKSHOP, ST. PÖLTEN/AUSTRIA  
7.-8.5.22

TANTRA YOGA URBAN RETREAT,  
MIT DIANA SANS UND LUNA SCHMIDT,  
ZÜRICH  
11.-15.5.22

LALUNA YOGAFESTIVAL, SEMPACHERSEE  
22.5.22

YOGA CONFERENCE, KÖLN  
27.-29.5.22

IBIZA YOGA RETREAT MIT LUNA  
7.-14.6.22

HANDS-ON ASSISTS,  
CHIYOGA LEVEL 3, ZÜRICH  
17.-19.6.22

NATURE RETREAT MIT SABINA UND LUNA,  
ST. MARGARETHENBERG  
(IM DREILÄNDERECK)  
18.-19.6.22

EINBLICK IN DIE VERSCHIEDENEN  
PRANAYAMA TRADITIONEN, ALLGÄU  
24.-26.6.22

YOGA SOUND & SEA FESTIVAL,  
STEINBERG AM SEE  
30.6.-3.7.22

DER VERBUNDENE ATEM, BAAR  
8.-9.7.22

YOGA WORKSHOP, NÜRNBERG  
30.-31.7.22



LuNa Schmidt

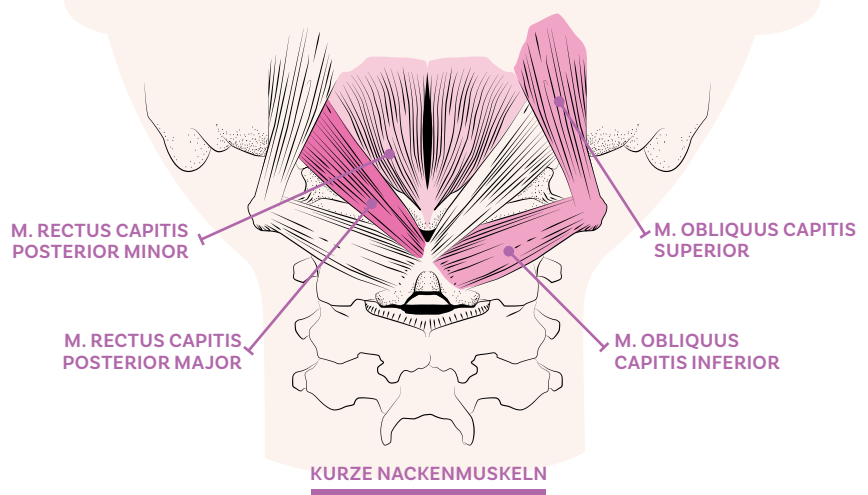
Yogalehrerin, Atemtherapeutin und Autorin.  
Eine der Pionierinnen des modernen Yoga  
im deutschsprachigen Europa.

**E**in verspannter Nacken sorgt oft für Spannungskopfschmerzen. Bei einer Fehlhaltung des Kopfes verspannt sich das gesamte Myofasziensystem des Nackens. Wenn der fünf bis sieben Kilogramm schwere Kopf sein Gewicht nicht mehr an die Wirbelsäule abgeben kann, werden die Muskeln, die den Kopf bewegen, hart wie Knochen.

### CHRONISCHE VERSPANNUNG DER TIEFLIEGENDEN KURZEN NACKENMUSKELN

Im Alltag nehmen wir oft eine ungünstige Haltung ein, vor allem, wenn wir am PC sitzen: Der Rücken ist gebeugt, der Schultergürtel unphysiologisch vorverlagert, die Oberarme sind nach innen gedreht. Der verstärkte Rundrücken hat zur Folge, dass auch im Bereich der Halswirbelsäule und des Nackens kompensiert wird: Der Bereich wird stark geknickt, und zudem wird der Kopf leicht nach vorne geschoben und das Kinn gehoben, so dass die Nackenmuskulatur permanent überlastet ist, weil sie den Kopf tragen muss. Durch die physiologisch ungünstige Körperhaltung sind bei den meisten von uns die kurzen Nackenmuskeln chronisch verspannt. Sie übertragen ihre Spannung auf die Kopffaszie und üben Druck auf die Nerven aus, so dass Spannungskopfschmerzen entstehen können.

Damit der Nacken frei bleiben kann, ist es wichtig, dass der Kopf auf dem Atlas ruhen kann und so über dem Oberkörper zentriert ist.



### DIE KURZEN NACKENMUSKELN

Die kurzen Nackenmuskeln liegen ganz in der Tiefe, direkt an den Knochen unter den großen, oberflächlichen Muskeln, die über den Nacken ziehen. Sie sind für die Feineinstellung des Kopfes zuständig. Es sind insgesamt vier Muskeln, die paarig angelegt sind: der große und der kleine hintere gerade Kopfmuskel sowie der obere und der untere schräge Kopfmuskel. Diese Muskeln verbinden das Hinterhauptbein mit den Querfortsätzen des Atlas und den Dornfortsätzen des Axis bzw. des Atlas.

Durch unsere gebeugte Alltagshaltung sind diese vier Muskeln bei fast allen von uns chronisch verspannt. Myofasziale Verspannungen in diesem Bereich können Enge entstehen lassen und Nerven komprimieren. Das kann zu Wahrnehmungs- und Sensibilitätsstörungen in den Armen und Händen führen.



Die kurzen Nackenmuskeln können nur mit kleinen, feinen Bewegungen (typisch „indische“ Kopfbewegungen) gelöst und mit einem feinen Zurückschaukeln des Kopfes gedehnt werden. Bei stärkeren Dehnimpulsen oder lange gehaltenen Dehnungen (z.B. Schulterstand oder Pflug) reagieren die Muskeln reflektorisch mit einer Art Schutzspannung: Um den sensiblen Nacken vor einer Überdehnung zu schützen, verspannen sie sich in der Konsequenz noch mehr.

Deshalb gebe ich folgende Empfehlung: Kein Schulterstand, kein Pflug. Keine starken Nackendehnungen. Mein Tipp: Such immer nach der für dich günstigen Kopfhaltung, so dass sich der Nacken entspannen kann, und folge keinen allzu rigiden Anleitungen der Yogalehrperson. Diese Ansagen stimmen nie für alle!

#### **WAS SONST NOCH EINFLUSS AUF DEN NACKEN HAT:**

##### **STRESS**

##### **VERKLEBTE VORDERSEITE DES KÖRPERS**

##### **AUGEN**

##### **FÜSSE**

(siehe nächste Ausgabe:  
YOGA AKTUELL Nr. 134, Nacken – Teil 2)

##### **ZUNGE**

(siehe nächste Ausgabe)

##### **KIEFER**

(siehe nächste Ausgabe)

#### **STRESS ERZEUGT ERHÖHTE SPANNUNG IM GANZEN KÖRPER**

Bei Stress entsteht im Körper allgemein mehr Spannung. Darauf reagieren immer die empfindlichsten Bereiche des Körpers. Die einen reagieren mit Schlafstörungen, bei anderen ist es der Magen, bei wieder anderen der untere Rücken oder der Nacken. Deshalb: Sorg für Ausgleich und finde heraus, wobei du dich entspannen und nachhaltig Spannung lösen kannst.

#### **VORDERSEITE DES KÖRPERS**

Entsprechend dem, was wir ständig tun, baut sich das kollagene Fasernetz um und wird an bestimmten Stellen verstärkt. Wenn wir nun viele Stunden des Tages vornübergebeugt sitzen, dann „verklebt“ das fasziale Netz in dieser Haltung: im vorderen Bereich über Bauch und Brustkorb. Solange wir diese Verklebungen an der Vorderseite des Körpers nicht lösen und keine neuen Bewegungsmuster

einüben, werden Massagen oder Dehnungen für Schultern und Nacken längerfristig wenig bringen.

Nun sind wir es gewohnt, da zu intervenieren, wo es wehtut. Wir suchen dort nach Lösungen. Das ist zwar kurzfristig angenehm, doch längerfristig braucht es einen anderen Lösungsansatz. Solange wir nichts an der Ursache verändern, können die Verspannungen und Schmerzen im Nacken nicht nachhaltig gelöst werden.

Deshalb setze ich oft gleich bei der Vorderseite des Körpers an, also im Brustraum und Bauchraum inkl. Hüftbeuger. Ich dehne diese Bereiche und bearbeite sie mit den Myofascial-Tools. Nachdem das Gewebe beispielsweise im Brustkorb vorne und bei den Schlüsselbeinen gelöst worden ist, entspannen sich Nacken und Schultern wie von alleine!

#### **AUGEN**

Durch die viele Bildschirmarbeit verbringen wir nicht nur einen großen Teil des Tages in einer für den Rücken und insbesondere den Schulter-Nacken-Bereich ungünstigen Haltung, auch die Augen ermüden durch das eingeschränkte Blickfeld und das Flimmern des Bildschirms zunehmend. Die kurzen Nackenmuskeln sind neuromuskulär und myofaszial mit den Augen verbunden. Die Spannung des Augenringmuskels überträgt sich via Nervenbahnen und über die Faszien an die tiefen, kurzen Nackenmuskeln. Das führt dort zu Verspannungen, die neben einer Verhärtung des umliegenden Gewebes auch Spannungskopfschmerzen erzeugen können. Über ein bewusstes Bewegen der Augen, das ihren vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten Rechnung trägt, werden die Strukturen wieder mobil und elastisch, so dass ein Gefühl von Freiheit und Lockerheit entstehen kann. Achtung: Je verspannter jemand ist, umso mehr kann es zu starken Reaktionen bzw. einer typischen Erstverschlimmerung kommen, wenn mit Augenübungen zu „fordernd“ begonnen wird. Erinnerung: Weniger ist mehr. Übe sanft und langsam.

#### **BEGINNE UND ENDE MIT EINEM KURZEN TEST**

Dreh den Kopf im Sitzen oder in der Rückenlage nach rechts und links. Spür hinein und beobachte, wie weit und wie entspannt du die Rotation ausführen kannst. Geht die Bewegung auf beiden Seiten gleich gut? Ist sie irgendwo eingeschränkt? Ist die Bewegung geschmeidig, oder fühlt es sich wie „Sand im Getriebe“ an?

Am Ende der Übungssequenz wiederhole diesen Test und achte insbesondere darauf, was sich verändert hat. Wo ist es leichter, freier? Wo ist der Bewegungsumfang größer, geschmeidiger oder ausgeglichener? •

# ASANA- WORKSHOP

Praxisteil für den  
Nacken - Teil 1

1

## NACKEN SEITLICH LÖSEN

Dehnung des kleinen Brustmuskels im vorderen Schulterbereich sowie der frontalen Armlinien und der Spirallinie.

- Verwende für die Übung den 9-cm-Ball.
- Begib dich in die Bauchlage und platziere den Ball ganz außen zwischen dem Schlüsselbein und der rechten Schulter.
- Leg den rechten Arm seitlich auf Schulterhöhe ab. Der Winkel im Ellbogen ist etwas weiter als 90°, und der Ellbogen liegt etwas oberhalb der Schulter. Stell die linke Hand neben den Rippen auf.
- Heb das linke Bein an und schwenk es über das rechte. Roll dich dabei auf die rechte Seite, bis du eine Dehnung über den Brustkorb, die Schulter und den Arm spürst. Die rechte Schulter bleibt dabei möglichst entspannt und behält Kontakt zum Ball.
- Öffne die Hüfte weiter, indem du das linke Knie beugst. Das Knie ist nun der höchste Punkt. Stell die Fußspitzen am Boden ab, wenn möglich.
- Beginn mit kleinen kreisenden Bewegungen im Oberkörper, um die Region um den Ball auszumassieren. Der Atem fließt gleichmäßig.
- Wenn du eine schmerzende Stelle findest, verweile ein paar Atemzüge und entspann dich. Mach dich auf die Suche nach anderen verklebten Stellen und massiere sie gefühlvoll. Übe das für etwa 3 Min.
- Finde zurück in die Bauchlage und spür nach. Geh dann direkt zur nächsten Übung auf der rechten Seite.



2

## NACKEN SEITLICH LÖSEN

Lockerung und Entspannung der seitlichen Halsmuskulatur.

- Verwende für die Übung den 9-cm-Ball.
- Leg dich auf die rechte Seite und stell den linken Fuß hinter dem gestreckten rechten Bein ab. Der rechte Arm liegt bequem hinter dir.
- Platziere den Ball hinter dem rechten Ohr an der Schädelbasis. Pass deine Körperposition so an, dass du einen angenehmen Druck verspürst. Verweile einige Atemzüge, indem du dich immer mehr entspannst.
- Dann massiere den Ansatz vom Kopfwender (*M. sternocleidomastoideus*) und die Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*), indem du den Kopf in verschiedene Richtungen bewegst: Dreh ihn im Wechsel leicht in Richtung Decke und zur Matte. Der Ball bewegt sich dabei im Zickzack seitlich über den Hals. Führe die Bewegungen äußerst behutsam aus, da in dieser Region viele Blutgefäße und Nervenstränge verlaufen. Verweile an schmerzhaften Stellen und nimm ein paar gelassene Atemzüge.
- Wenn du beim Schlüsselbein angekommen bist, leg den Ball beiseite, setz dich in einen bequemen Sitz und spür nach.
- Dann dreh den Kopf nach rechts und links. Beobachte und spür, ob du Unterschiede zwischen der rechten und der linken Seite wahrnehmen kannst.
- Führe die Übung auf der linken Seite durch.



3

### NACKEN SEITLICH DEHNEN

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur. Lösen des Nackens.

- Komm in den Fersensitz. Die Zehen bleiben aufgestellt. (Bild 3a)
- Führe den rechten Arm gestreckt hinter den Körper. Greif das Handgelenk mit der linken Hand und bau einen Zug nach links unten auf.
- Schieb das linke Ohr nach oben in Richtung Decke, bis du eine angenehme Dehnung seitlich im Hals spürst. (Bild 3b)
- Beweg den Kopf leicht und finde immer wieder neue Positionen und Winkelstellungen in der Seitneige, um verschiedene Teile des seitlichen Nackens zu bearbeiten. (Bild 3c)
- Bleib zwischendurch in unterschiedlichen Positionen und beweg dort nur die Augen in alle möglichen Richtungen.
- Die Zunge liegt während der gesamten Übung entspannt in der Mundhöhle. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.
- Experimentiere für etwa 3 Min. mit verschiedenen Dehnimpulsen. Richte den Kopf auf, spür nach und wechsele die Seite.
- Komm zum Lockern der Füße in einen Vierfüßlerstand und klopf die Füße am Boden aus.

**Tipp:** Bei Arthrose in den Zehengelenken oder sonstigen Problemen mit aufgestellten Zehen kannst du die Füße auch längen oder die Übung im Stand oder auf einem Hocker sitzend ausführen.





4



4

#### DIE EULE

*Lockerung der seitlichen Halsmuskulatur. Lösen des Nackens.*

- Setz dich im Fersensitz auf Blöcke oder ein Kissen, oder wahlweise auf einen Stuhl. Die Lippen bleiben während der Übungen locker, und die Zunge liegt entspannt in der Mundhöhle.
- Leg die rechte Hand auf die linke Schulter, genau senkrecht unter die Ohrläppchen. Dort befindet sich ein Gallenblasen-Punkt.
- Hake die Finger in den Muskel ein und zieh ihn nach vorne unten. Dreh den Kopf wie eine Eule ganz langsam nach rechts und links.
- Wiederhole die Übung 5 bis 10 Mal zu jeder Seite.
- Löse den Zug, spür nach und wechsele die Seite.

ANZEIGE



## Einfach wohlfühlen – überall und jederzeit

Unser Produktsortiment bietet eine grosse Auswahl zur Harmonisierung von Störeinflüssen wie Elektromog, Erdstrahlen etc. – auch bei Belastung mit 5G Strahlung.

[www.fostac.de](http://www.fostac.de)



5

## AUGENÜBUNG MIT KOPFWENDEN

Löst ganz tief liegende Verspannungen in der kurzen Nackenmuskulatur. Verändert festgefahrene Bewegungs- und Spannungsmuster. Löst Spannung in der Augenmuskulatur. Beruhigt den Geist.

- Begib dich in die Rückenlage und stell die Füße in einer angenehmen Distanz zum Gesäß auf. Lass den Hinterkopf in den Boden sinken.
- Wiederhole jede Bewegung etwa 5 Mal in jede Richtung.
- Schließ sanft die Augen und entspann sie in die Augenhöhlen hinein. Roll den Kopf ganz langsam und entspannt nach rechts und links („Nein-Sagen“). Nach einigen Malen nimm nun ganz bewusst die Augen mit in die Bewegung, d.h. beim Wenden nach rechts schauen die Augen in den rechten Augenwinkel, in der Linkswendung in den linken. Wie verändert sich diese Bewegung nun? Was geschieht mit dem Bewegungsumfang? Halte inne. (Bild 5a)
- Atme tief durch und heb und senk das Kinn („Ja-Sagen“), während der Kopf entspannt in die Matte sinkt. Nach einigen Malen nimm die Augen bewusst mit in die Bewegung. Wenn das Kinn sinkt, schauen die Augen nach unten. Wenn du das Kinn hebst, schau in Richtung Stirn. Mehrmals wiederholen, dann nachspüren. (Bild 5b)
- Bei dieser zweiten Variante führ die Übung gegengleich durch. Während sich der Kopf zur einen Seite bewegt, schauen die Augen zur anderen Seite. (Bild 5c) Geht der Kopf nach unten, schauen die Augen nach oben, und umgekehrt. (Bild 5d)
- Achte auf einen gleichmäßigen und ruhigen Atem. Entspann die Zunge. Spür einen Moment nach.

**Tipp:** Du kannst die Übung auch sitzend ausführen.

Yogalehrerin (BDY/EYU), HeilErinnerin, Freigeist – **Lucia Nirmala Schmidt** gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. LuNa unterrichtet seit fast dreißig Jahren, bildet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Yogalehrpersonen aus und hat ihre Schule *BodyMindSpirit* 1997 in Zürich gegründet.

[www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch)

[www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)



Die Bilder und Übungen stammen aus ihrem neuesten Buch *Faszien-Yoga für Schultern, Nacken und Handgelenke*,

das im Juni 2021 im Nymphenburger Verlag erschienen ist.

## Teil 4

Im nächsten Teil steht nochmals der Nacken im Fokus. Du erfährst viele einfache und gut in den Alltag integrierbare Übungen, mit denen du den Nacken nachhaltig befreien kannst.