

YOGATHERAPEUTISCHE

Hilfe *bei* *Nackenschmerzen*

Der Nacken, Teil 2: In dieser Folge schauen wir
uns an, inwiefern Füße, Zunge und Kiefer für
Nackenverspannungen verantwortlich sein können

Text + Model • Lucia Nirmala Schmidt
Fotos • Simon Bolzern





mandala meets manufaktur

ein Mandala kommt in die Nähstube ...

... und trifft auf phantasiebegabte, entwicklungsfreudige Mitarbeiterinnen!

Alles liebevoll von Hand hergestellt für SIE in unserer Yogamanufaktur!



Leseknochen
32x14x14 cm



Roshi
45x15cm



Yogatasche
72x14 cm



Yogarolle
65x27 cm

Unsere Mandala-Kollektion finden Sie direkt unter:
www.bausinger.de/Mandala



BAUSINGER
Ihre Yogamanufaktur

GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft
Bilanzierendes Unternehmen

ZU KUNFTS WERK
klimaneutrales Unternehmen
www.zukunftswerk.org

nachhaltigste
Yogamanufaktur
Regionalität 97%

Bausinger GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 2, D-72479 Straßberg, info@bausinger.de

www.bausinger.de

07434-600

In der letzten Ausgabe (YOGA AKTUELL Nr. 133) hast du bereits erfahren, dass verschiedene Regionen auf den Nacken einwirken können. Über das körperweite Faszienetz wird Spannung übertragen. Deshalb erstaunt es nicht, dass eine Verklebung, eine Verspannung oder eine Narbe an einer entfernten Stelle Schmerzen an einer anderen auslösen kann. Über Stress, die Körperhaltung sowie die Augen und ihren jeweiligen Bezug zum Nacken haben wir bereits gesprochen. In dieser Ausgabe schauen wir uns an, inwiefern die Füße, die Zunge und der Kiefer für Nackenverspannungen verantwortlich sein können.

DIE FÜSSE

Auf den Füßen gehen und stehen wir den ganzen Tag – sie tragen uns durchs Leben. Wie das Fundament eines Hauses geben sie uns Halt und Ausrichtung. Die Art und Weise, wie wir stehen, wie wir geerdet sind, beeinflusst nicht nur die Beinachsen, den Beckenboden, die Beckenstellung, die Ausrichtung der Wirbelsäule und somit die Haltung, sondern ist auch maßgeblich daran beteiligt, wie gelöst unsere Schulter-Nacken-Region ist. Die neurale Reaktivierung der Füße ist auch eine Wohltat für den Rücken und den Nacken. Von der Fußreflexzone her wissen wir, dass der Übergang vom Fußballen zu den Zehen der Schulter-Nacken-Region entspricht. Vielfach ist diese Stelle an den Füßen recht unbeweglich, vor allem wenn Barfußlaufen nicht an der Tagesordnung ist. Die Beweglichkeit und Sensomotorik in den Füßen kannst du mit speziellen Fußübungen und einer regelmäßigen Massage¹ fördern.

DIE ZUNGE

Genau wie der Kiefer ist auch die Zunge eine der Stellen, die wir oft anspannen, wenn wir unter Druck sind. Bei Kindern, die hochkonzentriert zeichnen oder schreiben üben, können wir oft beobachten, dass sie die Zunge herausstrecken und dass viel Spannung in diesem Bereich ist. Die Zunge und der Nacken stehen in direktem Kontakt, denn das Zungengewebe ist embryonal aus dem gleichen Körpersegment wie der Hinterkopf und die Muskeln, die dort entspringen, entstanden. Kein Wunder also, dass die Spannung der Zunge einen wesentlichen Einfluss auf den Tonus des Nackens hat.

Ich lade dich zu einem kleinen Test ein: Lass die Zunge entspannt in den Mundboden sinken, wie in eine Hän-gematte, und wende den Kopf von Seite zu Seite. Nimm wahr, wie sich das im Nacken anfühlt. Und jetzt drück die Zunge an den oberen Gaumen und wiederhole die Kopfbewegung. Kannst du spüren, dass der Nacken eine größere Spannung aufweist?

Mein Tipp: Stell dein Smartphone so ein, dass alle 10–15 Minuten ein Signalton erklingt. Nutze diesen Impuls, um deine Aufmerksamkeit auf die Zunge zu lenken und sie bewusst zu entspannen.

Diese Mikroanspannung in der Zunge trägt – summiert über die Jahre und Jahrzehnte – dazu bei, dass es zu chronischen Nackenverspannungen kommt. Deshalb ist die beste Intervention die, dass du deine Achtsamkeit in Bezug auf die Entspannung der Zunge erhöhst. Es kann gegebenenfalls einige Zeit dauern, bis die Zunge lernt, auch in stressigen Situationen locker zu bleiben.

DER KIEFER

Wer von uns hat sich in unangenehmen Situationen nicht schon gesagt: „Jetzt einfach die Zähne zusammenbeißen und durch.“ Manchmal haben wir uns auch ziemlich „in etwas verbissen“, wenn wir es unbedingt haben wollten. Und dann gibt es Momente, in denen „halten wir den Mund“, obwohl wir etwas sagen wollen. So erstaunt es nicht, dass die Kiefermuskulatur zu den Regionen des Körpers gehört, die besonders auf Stress reagieren und sich verspannen. Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, die im Schlaf mit den Zähnen knirschen, wenn die innere Anspannung steigt?

Ich lade dich nochmals zu einer kleinen Übung ein: Lass die Lippen und den Kiefer locker und wende ein paar Mal den Kopf. Achte dabei darauf, wie sich der Nacken anfühlt. Halte inne. Nun wende den Kopf nochmals, doch diesmal beiß die Zähne zusammen und bring Spannung auf die Lippen. Kannst du spüren, wie die Spannung in der Kau-muskulatur unweigerlich auch Spannung auf den Nacken bringt und das Kopfwenden einschränkt?

Das Kiefergelenk gehört übrigens zu den am meisten benutzten Gelenken des Körpers – wir bewegen es beim Sprechen, Essen, Kauen und Küssen.

Wusstest du, dass einer unserer Kaumuskel, der *M. masseter*, in Relation zu seiner Größe gesehen zu den stärksten Muskeln im Körper gehört? Kein Wunder also, wenn der Körper auf diesen Druck mit Tinnitus, Spannungskopfschmerzen oder Nackenschmerzen reagiert. ●

1: mit einem Noppenball oder mit Myofascial-Release-Techniken mit Bällen, dem Dom oder den ZEHNSations

1



1

FUSSMASSAGE MIT BALL

Entspannung der Plantarfaszie. Lösen von Verklebungen in der Fußsohle.

- Wähl für die Übung einen Noppenball, einen 5-cm-Ball oder einen 9-cm-Ball.
- Platziere den Ball unter dem linken Fußballen (Bild 1). Roll den kompletten Fuß aus. Roll über die Mitte, mal mehr an der Außenkante, mal mehr an der Innenseite, über die einzelnen Zehen bis zur Ferse usw. – so, wie es sich für dich gut anfühlt. Verlagere dein Gewicht auf den Fuß mit dem Ball und steuere so die Intensität der Übung. Die Zehen bleiben entspannt. Der Atem fließt gleichmäßig.
- Nach etwa 3 Minuten halte inne, stell beide Füße nebeneinander und spür nach.
- Wechsle die Seite.

2a



2b



2

VYAGHRA-KRIYA

Mobilisation der Brustwirbelsäule. Dehnung des Brustraums vorne und im Bereich zwischen den Schulterblättern. Lösen von Verspannungen in der tiefen Nackenmuskulatur.

- In der Katze schieb mit den Händen in den Boden und roll den Rücken mit der Einatmung zum Katzenbuckel ein (Bild 2a). Weite einatmend den Bereich zwischen den Schulterblättern.
- Beim Strecken der Wirbelsäule über den offenen Mund ausatmen. Dabei die Zunge weit herausstrecken und mit den Augen zur Mitte der Stirn schielen (Bild 2b). Die Ausatmung ist intensiv und laut hörbar – wie ein schnaubender Löwe.
- Wiederhole das etwa 5 Mal. Setz dich auf und spür nach.

3

MASSETER-MASSAGE

Entspannen der Kau- und Kiefermuskulatur. Entlasten der tiefen Nackenmuskeln.

- Setz dich im Fersensitz auf Blöcke oder ein Kissen. Oder wahlweise auch auf einen Stuhl. Die Lippen bleiben während der Übungen locker, und die Zunge liegt entspannt in der Mundhöhle.
- Drück mit Zeige- und Mittelfinger in den Kaumuskel, den Masseter. Du findest ihn, indem du kurz auf die Zähne beißt und spürst, wo sich die Muskulatur unter den Fingern anspannt. Jetzt bist du an der richtigen Stelle und kannst den Kiefer wieder entspannen. (Bild 3)
- Massiere den Muskel kreisförmig aus. Mach dich auf die Suche nach verspannten Stellen. Schmelz hinein und atme gelassen ein und aus. Mach das etwa 1 Minute lang.
- Dann lass die Finger in den Muskel hineinsinken und beweg den Unterkiefer ein paar Mal von Seite zu Seite und dann ein paar Mal vor und zurück.

3



4

GESICHTSAKUPRESSUR 1

Entspannen der Kau- und Kiefermuskulatur. Entlasten der tiefen Nackenmuskeln.

- Setz dich im Fersensitz auf Blöcke oder ein Kissen. Oder wahlweise auch auf einen Stuhl. Die Lippen bleiben während der Übungen locker, und die Zunge liegt entspannt in der Mundhöhle.
- Drück mit den Kuppen der Zeigefinger in die Kuhlen hinter den Ohrläppchen. Verweile für einige Atemzüge. (Bild 4)
- Bei der nächsten Variante („Fischmund“) bleiben die Finger, wo sie sind. Lass die Lippen entspannt und öffne und schließ den Mund, wie ein Fisch. Mach das für etwa 30 Sekunden.
- Dann schieb den Unterkiefer von einer Seite zur anderen, auch wieder für 30 Sekunden, während dein Atem entspannt ein- und ausströmt.
- Beweg den Kiefer zum Abschluss für abermals 30 Sekunden nach vorne und wieder zurück („Schubblade“).
- Lös den Druck, lass die Arme sinken und spür nach.

4



5

GESICHTSAKUPRESSUR 2

Entspannen der Kau- und Kiefermuskulatur. Entlasten der tiefen Nackenmuskeln.

- Setz dich im Fersensitz auf Blöcke oder ein Kissen. Oder wahlweise auch auf einen Stuhl. Die Lippen bleiben während der Übungen locker, und die Zunge liegt entspannt in der Mundhöhle.
- Leg die Kuppen der Zeigefinger in die Kuhlen vor den Ohren, da wo das Kiefergelenk ist. Die richtige Stelle findest du, indem du die Finger vor die Ohren legst und dann den Mund stark öffnest und schließt. Bei der Kuhle, die entsteht, wenn du den Mund stark öffnest, bist du genau richtig. Gib da einen sanften Druck hinein. (Bild 5)
- Wiederhole den kleinen Fischmund und die beiden Kiefernverschiebungen aus der vorherigen Übung.

5



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
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 5

In der kommenden Ausgabe, im letzten Teil der Serie, liegt der Fokus auf Mobilisationsübungen, die myofasziale Spannungen ausgleichen und die Schulter-Nacken-Region entlasten können.