

Entspannte Schultern - gelöster Nacken

Klare Sicht

Schulter-, Nacken-, und Augenverspannungen können eine Folge von Stress, Fehlhaltungen, einseitiger Belastung oder falschen Gewohnheiten sein. Viele Menschen in unserer Gesellschaft verbringen einen großen Teil des Tages sitzend am Schreibtisch. Dabei sind wir oft im Stress und haben wenig Zeit, der Nacken schmerzt, die Schultern sind verspannt und die Buchstaben verschwimmen vor den Augen. Wenn wir uns konzentrieren oder ein Problem lösen möchten, spannen wir zusätzlich die kleinen Gesichtsmuskeln an: Wir runzeln die Stirn, kneifen die Augen zusammen und pressen den Kiefer aufeinander. Der Körper braucht längst eine Bewegungspause, wir aber machen weiter...

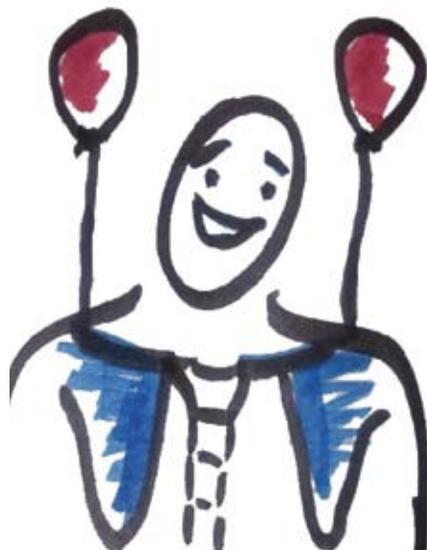
Nacken- und Kiefermuskeln sind Stressmuskeln

Stress lässt uns die Schultern hochziehen, die Zähne zusammenbeißen und unsere Augen erstarren. Wenn wir uns durchs Leben beißen und den Kiefer zusammen pressen, dann bringen wir eine Kraft bis zu 80 kg über den Kiefermuskel auf die Wirbelsäule und die Durchblutung der Augen wird gestört. Das kann die Sicht erheblich stören und die Augen krank machen. Im Yoga sagt man: „Der Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule.“ Halten wir die Wirbelsäule beweglich, dann profitieren auch die Gefäße, Organe und das ganze Nervensystem. Wir verlieren unsere dynamische Beweglichkeit, wenn unsere alltägliche Haltung auf Anspannung basiert. Eine gute Haltung ist bewegt, locker und

bedarf keiner Anstrengung, sie ist sozusagen das Gegenteil von Festhalten. In einem dynamisch-entspannten und lockeren Zustand gelingen die Dinge erfahrungsgemäß viel besser. Deshalb fallen uns die besten Ideen oft bei einem Spaziergang ein. Für die Mobilität von Wirbelsäule, Nacken und Augen brauchen wir Lockerheit, die wir uns in kurzen Pausen immer wieder zu eigen machen können. Auch schauen die Augen besser, wenn Nacken und Kiefer entspannt sind. Versuchen Sie mal, den Kiefer zusammen zu pressen und den Nacken und die Augen zu bewegen. Vielleicht merken Sie, wie eingeschränkt ihre Augen und Nackenbewegungen sind. Der Nacken kann dann zum Tyrann über die Augen werden. Wenn Sie dagegen das Kiefergelenk locker lassen und Kopf und Augen bewegen, erleben Sie die Augenbewegungen leichter und geschmeidiger.

Augen und Nacken stehen in Wechselwirkung miteinander

Viele Nackenprobleme finden ihren Ursprung in der oberen Halswirbelsäule. Die beiden obersten Halswirbel Atlas und Axis sind besonders wichtig für gutes Sehen und gesunde Augen. Am besten können Sie die Stelle der Wirbelsäule spüren, wenn Sie eine Nickbewegung machen und dabei die flachen Hände oben auf den Nacken legen. Auch wenn Sie nur die Augen bewegen, werden Sie vermutlich unter Ihren Händen im Nacken etwas spüren. Bei jeder Bewegung des Kopfes und bei jedem Blick wir-



ken Augen und Nacken zusammen. Wenn die Augen starren, wird auch der Nacken steif und wenn der Nacken steif ist, werden die Augen unbeweglich. Zum Glück können wir dieses Prinzip umkehren. Wenn wir Bewegungsübungen für die Augen machen, kann sich der Nacken lockern bzw. wenn wir den Nacken lockern, profitieren die Augen davon.

Körperübungen mit Imagination

Mit kleinen Übungen und hilfreichen Imaginationen können wir Schultergürtel, Nacken und Kiefer locker halten. Auch im Bereich Atlas und Axis können Sie mit kleinen Übungen viel Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zurück gewinnen. Der Kopf kann dann locker und beweglich auf der Wirbelsäule getragen werden. Augenbewegungsübungen helfen dabei, die muskulären Funktionen der Augen zu erleben und in Balance zu bringen.

Die folgende Imaginationsübung hilft dabei, den Nacken zu lockern und die Wirbelsäule zu dehnen:

Stellen Sie sich beim Gehen vor, der Kopf sei ein Ballon, der aufsteigt und der Nacken der lange Faden am Ballon. Die ganze Wirbelsäule hängt am aufsteigenden Ballon und kann sich strecken. Wenn Sie jetzt ein paar Schritte gehen, merken Sie, dass Sie

Der Nacken ist der Tyrann über die Augen

Moshe Feldenkrais

in einen lockeren Schlendergang kommen. Die Arme baumeln entspannt, die Wirbelsäule schwingt in leichten Drehbewegungen und die Augen können frei herumschauen. Lassen Sie Ihren Kopf in Gedanken immer mal wieder wie einen Ballon aufsteigen, während sich die Wirbelsäule an ihm aushängen kann.

Nehmen Sie sich Pausen, in denen Sie bewusst atmen und Ihre Schultern in Ihrer Vorstellung bis zu den Hüften sinken lassen. Gehen Sie während einer Pause mit lockeren Armen, die aus den Schultergelenken aushängen können. Schwingen Sie die Arme beim Gehen und achten Sie darauf, wie die Schulterblätter mitbewegt werden.

Emotionale Probleme und ihre Wirkung auf Augen, Schultern und Nacken

Meine Klienten mit Sehproblemen oder Augenerkrankung berichten häufig, dass Sie eine Menge emotionalen Stress gehabt hätten und von schlimmen Nacken- oder Schulterproblemen geplagt wurden. Sie hatten so manche Last auf den Schultern getragen. Meist haben sie selbst schon einen Zusammenhang zwischen Nacken und Augen vermutet.

Die Halswirbelsäule steht auch für die Verbindung zwischen Hirn und Herz. Der Hals ist die Gleichgewichtszone zwischen Bewussten und Unbewussten, also dem verstandesmäßigen Nachdenken und dem intuitiven Fühlen. Hier treffen sich Herzenswünsche und kognitive Fähigkeiten und wollen in Einklang gebracht werden. Während ein steifer Hals meist für Widerstand und Kampf

gegen einen Lebensumstand steht, passt sich ein anmutiger und beweglicher Hals flexibel den Lebensumständen an. Im buddhistischen Sinne entsteht Leiden dann, wenn wir versuchen, gegen die Lebensumstände anzukämpfen.

Die emotionalen Lasten können in Seminaren und Coachings angeschaut und von den Schultern geworfen werden. Die Teilnehmer stellen dann fest, dass die Schultern durch Körperarbeit locker werden, der Hals beweglicher und auch das Sehen klarer wird. Dabei kann es hilfreich und befreiend sein, das eine oder andere Problem einfach mal auf den Tisch zu bringen. Mittels Figuren oder Symbolen kann ein Problem aufgestellt werden und mögliche Veränderungen solange durchgespielt werden, bis die passende Lösung gefunden ist. Auch das Visualisieren anhand von Skizzen im Coaching hilft, Probleme anzuschauen und Lösungsbilder zu entwerfen. Anstatt weitere Probleme zu schultern, kann Last um Last von den Schultern fallen. Sie fühlen sich leichter, der Kopf wird frei und die Augen bekommen wieder ausreichend Energie fürs Sehen.

Judith Bolz

Weitere Informationen bei

VivaCreavista · potenzialewecken
Judith Bolz, Diplompädagogin,
Coach, Sehtrainerin, NLP Master,
Hypnosystemische Beratung
Neuenhofer Straße 11
42657 Solingen

Telefon Büro Haan: 0 21 29 / 92 68 10
mobil: 01520/8 69 47 83

www.vivacreavista.de