

LEICHT WIE EIN LUFT- BALLON

Entspannen, lösen, klären:
Tipps für geplagte Schultern,
Nacken und Augen.

VON JUDITH BOLZ

Das Büro von Trainern und Coaches läuft oft neben dem Tagesgeschäft. Nach Seminaren und Coachings wollen Rechnungen geschrieben, Konzepte entwickelt, Vorträge vorbereitet, Newsletter verwaltet und Angebote verschickt werden. Da sitzt so mancher bis in die Nacht und am Wochenende vor dem Bildschirm. Der Nacken schmerzt, die Schultern verspannen sich und die Buchstaben verschwimmen vor den Augen. Wir konzentrieren uns lange und ohne Pause, spannen zusätzlich die kleinen Gesichtsmuskeln an: runzeln die Stirn, kneifen die Augen zusammen und pressen den Kiefer aufeinander. Der Körper braucht längst eine Bewegungspause, und wir machen weiter ... Gleichzeitig bringt Selbstständigkeit auch einen Wechsel von dicht gedrängten Seminarzeiten und ruhigen Phasen mit sich. Stehen keine Aufträge im Kalender, sitzt schnell die Angst im Nacken: Wo kommen die nächsten Einkünfte her? Was ist jetzt zu tun oder wie kann ich etwas bewegen? Stille Zeiten werden dann oft nicht als Regeneration erlebt, da läuten eher die inneren Alarmglocken und treiben uns an etwas zu tun. Schulter-, Nacken-, und Augenverspannungen können eine Folge von Druck und Stress sein.

Wie Stressmuskeln reagieren

Stress lässt uns die Schultern hochziehen, die Zähne zusammenbeißen und unsere Augen erstarren. Wenn wir uns durchs Leben beißen und den Kiefer zusammenpressen, dann üben wir eine Kraft auf den Kiefermuskel aus, die bis 800 Newton/cm², das entspricht einer Gewichtskraft von 80 Kilogramm, betragen kann. Diese Kraft dringt bis zur Wirbelsäule und stört die Durchblutung der Augen. Das kann die Sicht erheblich beeinträchtigen und die Augen krank machen.

Im Yoga heißt es: „Der Mensch ist so alt wie seine Wirbelsäule.“ Halten wir die Wirbelsäule beweglich, dann profitieren auch die Gefäße, Organe und

das ganze Nervensystem davon. Und wir verlieren unsere Dynamik und Beweglichkeit, wenn unsere gewohnte Haltung Tag für Tag auf Anspannung basiert.

Eine gute Haltung ist bewegt, locker und bedarf keiner Anstrengung – sie ist sozusagen das Gegenteil von Festhalten. Auch gelingen die Dinge in einem dynamisch-entspannten und lockeren Zustand 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, für die wir in kurzen Pausen immer wieder sorgen können.

Auch schauen die Augen besser, wenn Nacken und Kiefer entspannt sind. Versuchen Sie einmal Ober- und Unterkiefer zusammenzupressen und dabei Nacken und Augen zu bewegen. Es will nicht recht gelingen, und wenn, dann nur sehr eingeschränkt. Wenn Sie dagegen das Kiefergelenk locker lassen und Kopf und Augen bewegen, erleben Sie die Augenbewegungen leichter und geschmeidiger.

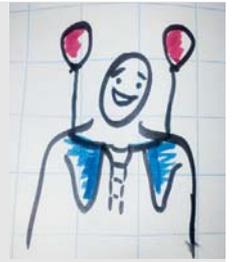
Viele Nackenprobleme finden ihren Ursprung in der oberen Halswirbelsäule. Die beiden oberen Halswirbel Atlas und Axis sind besonders wichtig für gutes Sehen und gesunde Augen. Am besten können Sie die Stelle der Wirbelsäule spüren, wenn Sie eine Nickbewegung machen und dabei die flachen Hände oben auf 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 wirken Augen und Nacken zusammen. Wenn die Augen starren, wird auch der Nacken steif, und wenn der Nacken steif ist, werden auch die Augen unbeweglich. Zum Glück können wir dieses Prinzip auch umkehren. Wenn wir Bewegungsübungen für die Augen machen, kann sich der Nacken lockern bzw. wenn wir den Nacken lockern, haben auch die Augen etwas davon. Mit kleinen Übungen und hilfreichen Imaginationen können wir Schultergürtel, Nacken und Kiefer locker hal-

Körperübung mit Imagination

Die folgende Imaginationsübung hilft dabei, den Nacken zu lockern und die Wirbelsäule zu strecken.

Stellen Sie sich beim Gehen vor, der Kopf ist ein Ballon, der soeben aufsteigt, und der Nacken ist die Schnur am Ballon. Die gesamte Wirbelsäule kann vom aufsteigenden Ballon lang ausgerichtet werden. Wenn Sie jetzt ein paar Schritte gehen, merken Sie, dass Sie in einen lockeren Schlendergang kommen. Die Arme baumeln entspannt, die Wirbelsäule schwingt in leichten Drehbewegungen und die Augen blicken frei umher. Lassen Sie also Ihren Kopf immer mal

wieder wie einen Ballon aufsteigen, während die Wirbelsäule lang aushängen kann. Nehmen Sie sich Pausen, in denen Sie bewusst atmen und Ihre Schultern gewissermaßen bis zu den Hüften sinken lassen. Gehen Sie während einer Pause mit lockeren Armen, die aus den Schultergelenken sozusagen aushängen können. Schwingen Sie die Arme beim Gehen und achten Sie darauf, wie die Schulterblätter mitbewegt werden.



ten. Auch im Bereich Atlas und Axis können Sie mit kleinen Übungen viel Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zurückgewinnen. 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.

Emotionen wirken auf Augen, Schultern und Nacken

Wenn wir viele Päckchen auf den Schultern tragen und zu wenig für emotionalen Ausgleich sorgen, können wir chronische Probleme mit Schultern, Nacken und Augen bekommen. Die Halswirbelsäule stellt eben auch eine Verbindung zwischen Hirn und Herz her. Der Hals ist die Gleichgewichtszone zwischen Bewusstem und Unbewusstem, zwischen Denken und 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.

In meinen Seminaren und Coachings können die emotionalen Päckchen angeschaut und abgelegt werden. Die Teilnehmer stellen fest, dass mit Körperarbeit die Schultern locker werden, der Hals beweglicher und auch das Sehen klarer wird. Es wird als hilfreich und befreiend erlebt, das eine oder andere Problem einfach einmal auf den Tisch legen zu dürfen. Mittels Figuren oder Symbolen lässt sich ein Problem aufstellen und mögliche Veränderungen können so lange durchgespielt werden, bis die passende Lösung gefunden ist. Auch die Methode des Visualisierens anhand von Skizzen und Metaphern hilft im Coaching Probleme anzuschauen und Lösungsbilder zu entwerfen. Dann gibt es sogar für hartnäckige und scheinbar unlösbare Themen Lösungen. Eine Last kann von den Schultern abfallen. ◀◀



Zum Autor
Judith Bolz

Diplompädagogin, NLP-Master, arbeitet als Coach, Sehtrainerin und hypnosystemische Beraterin.

www.vivacreavista.de