



Entspannung für den Kopf und Nacken

Warum ist das Entspannen des Kopfbereichs so wichtig:

Stress, Angst und innere Belastungen führen in der Kau- und Nackenmuskulatur zu Verspannungen.

Wir werden dadurch „kopflastig“ und verlieren somit leicht „den Boden unter den Füßen“, wir geraten sozusagen aus dem Gleichgewicht. Denn diese Verspannungen setzen sich bis in die Füße fort, es fehlt das Gefühl für unseren Körperschwerpunkt, **das beeinträchtigt den Bodenkontakt und die Erdverbundenheit.**

- ☞ Solange der **Kopf-Nacken-Bereich verspannt ist, sind auch Atmung und Sprechvorgang, Körper und Seele unfrei und gehemmt.**
- ☞ **Verkrampfte Kiefergelenke, zusammengebissene Zähne, verkniffene Lippen,** versteifter Nacken, verspannter Kehlkopf engen den Mund-Rachen-Raum ein. **Sie sind körperlicher Ausdruck eines seelischen Sich-Festhaltens, Einengens** und Blockierens, sind kommunikationsfeindlich und lassen nichts herein und nichts heraus.
- ☞ Der Speichelfluss, den wir z. B. für die Verdauung benötigen, kommt hierdurch fast zum Versiegen. Der Mund wird trocken, es „bleibt uns die Spucke weg““.
- ☞ Eine **verspannte Kieferpartie ist nicht voll beweglich,** somit können sich die oberen und unteren Zahnreihen nicht mehr voneinander befreien. Diese „festgefahrene“ **Einstellung,** lässt sich auch auf den geistig-seelischen Bereich übertragen. Lösung der Kieferpartie bedeutet gleichzeitig Lockerung der kleinen Muskeln des Gesichts, die zur Entspannung der beiden Kaumuskeln beitragen und in weiterer Folge eine deutliche Entspannung im **Bereich des Magen-Darm-Kanals bewirken. Außerdem kann so mancher vom nächtlichen Zähneknirschen befreit werden.**
- ☞ Das **Entspannen der Zunge** ist bedeutsam für das Entspannen des Kopfbereichs und ist wesentliche Voraussetzung **das Zulassen der „Vollatmung“** im Beckenbereich. Obwohl die Zunge unser beweglichster Körperteil ist, ist sie bei den meisten Menschen verkrampft und störrisch. **Dies behindert, die natürliche Atmung, da an der Zunge, Speiseröhre** und Zwerchfell aufgehängt sind und das Zwerchfell dadurch in seiner Abwärtsbewegung gehindert wird. Die Lage der Zunge drückt die körperlich-seelische Verfassung aus. Je nachdem, ob sie sich aufbäumt, zurückzieht, an den oberen oder unteren Schneidezähnen vorne anstößt oder sich auf dem Mundboden niederlässt.
- ☞ Unsere **Augen vollbringen permanent Höchstleistungen** und daher wird mit **dem Sehen sehr viel Energie verbraucht.** Sind die **Augen müde,** ist unsere gesamte **Leistungsfähigkeit vermindert. Entspannungsübungen der Augen** verbessern nicht nur die Sehkraft, sondern **fördern die Durchblutung, erfrischen** und **beleben** ganzheitlich. Senken den Augeninnendruck, beleben die **Bauchatmung** und regen die Magen-Darm-Tätigkeit an. **Augen- und Magennerven stehen in engster Beziehung** zueinander. Die Entspannung der Augen wirkt sich gleichzeitig **beruhigend und lösend** auf unser ganzes Nervensystem aus.
- ☞ Alle Kopf-Nackenübungen wirken **auch bei Kopfschmerzen, Migräne,** Augeninnendruck und bei allen Erkrankungen, bei denen die Höhlen des Kopfes **unter Druck stehen, undurchlässig oder entzündet sind.** Außerdem **lösen sie gesamtkörperliche Verspannungs- und Verkrampfungszustände.**