

Energien fließen lassen

Ein offener Nacken ohne Stauchungen gewährleistet Wachheit und Reaktionsfähigkeit auf innere und äußere Einflüsse: offene Augen, mobile Gelenke, fließende Energien.

Der Nacken ist der Engpass des Körpers, am hochsensiblen Übergang zwischen »Steuerzentrale« Kopf und »Betriebssystem« Körper. Luft- und Speiseröhre, Wirbelsäule und Rückenmark, Arterien, Venen und die gesamte Nervenversorgung zwischen Gehirn und Körper müssen diese schmale Stelle passieren. Dazu kommen Kehlkopf mit Stimmbändern, Muskeln, Sehnen, Bandstrukturen. Der Nacken ist die eigentliche »Achillesferse« des Körpers: Staulagen, welcher Art auch immer, bleiben nie ohne Folgen. Besonders anfällig ist der Nacken für Beschwerden in Zusammenhang mit Fehlbelastungen. Entscheidender Vorteil: Fehlhaltungen sind sichtbar und vor allem korrigierbar. Ein oder noch besser zwei Spiegel genügen, um die Haltung zu prüfen. Ideal ist ein Partner, der Rückmeldung gibt. Wer Nacken- und Kopfhaltung optimiert, schafft augenblicklich bessere Zirkulation: Sauerstoff, Blut und Nerveninformationen fließen ab sofort besser. Verspannungen (Seite 16) lösen sich, die Stimme erhält mehr Volumen. Schlagen auch Sie der Schwerkraft ein Schnippchen, indem Sie sich diese zu

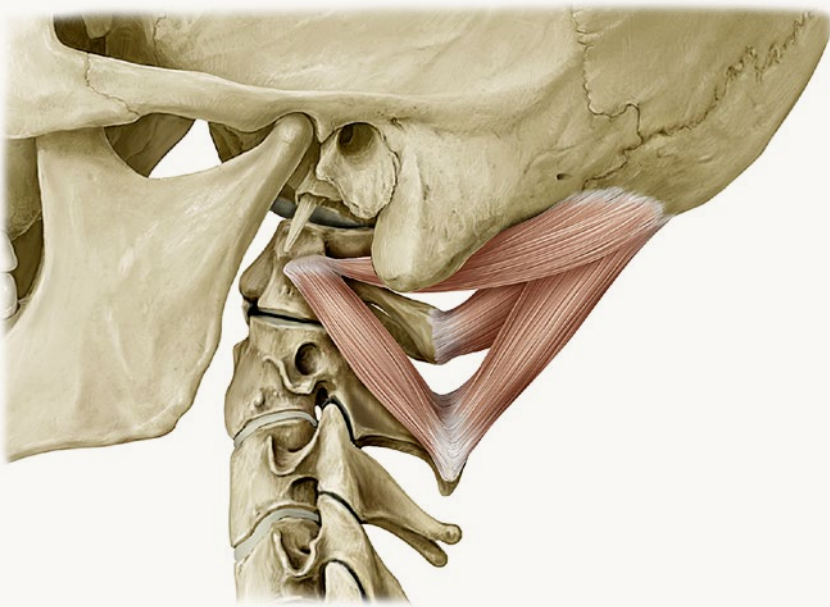
Nutze machen. Grundlage ist das Verständnis für die subtile Bauweise der Schlüsselverbindung Nacken.

Vorsicht. Bevor Sie mit den Übungen im Einzelnen beginnen, sollten Sie bitte klären, ob bei Ihnen mögliche Gegenanzeigen bestehen. Falls Sie sich in diesem Punkt nicht sicher sind, suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf und besprechen mit ihm die Frage. Generell gilt Vorsicht bei: Bandscheibenproblemen, akuten Schmerzen, engem Spinalkanal, Durchblutungsstörungen.

Schmerzen. Auch hier gilt: Im Zweifelsfall den Arzt fragen. Bei richtig ausgeführten Dehnübungen macht sich leichter Zugschmerz in der Dehnposition bemerkbar. Bei gutem Gesundheitszustand darf mit dieser Grenze gespielt werden, solange das Ziehen nicht ruckartig zunimmt, sondern langsam gesteigert wird. Muskelkater am nächsten Tag ist in Ordnung. Aber Vorsicht vor zu viel Ehrgeiz. Medaillen gibt es keine zu gewinnen – nur Gesundheit!

Aufrechter Nacken

Der Nacken ist leistungsfähig, hoch spezialisiert und stör anfällig. Er bildet die Schlüsselverbindung zwischen Kopf und menschlichem Körper.



Aufrichtung

Damit Sie wissen, wo Ihnen der Kopf steht. Eine zentrierte Kopfposition ist das A und O. Dabei ruht der Kopf wie eine Kugel auf einem Stab. Die Linie Ohr–Schulter–Wirbelsäule verläuft senkrecht.

Die Nackenpartie ist der fragilste Teil der Wirbelsäule. Biigsam und drehfreudig navigiert die Halswirbelsäule (Seite 13) die Denkkentrale Kopf in alle Richtungen. Gerät die Feinabstimmung aus dem Lot, wird der Nacken zum Symbol: nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, die Angst, die im Nacken sitzt, zu viel Arbeit auf dem Buckel haben, etwas, das den Hals zuschnürt, oder das Wasser steht einem bis zum Hals. Es gibt viele Ausdrücke dafür.

Auch die Körpersprache spricht Bände. Grundsätzlich unterscheiden wir vier klassische Kopfhaltungen. Erstens der Schildkröten-Typ: Der Kopf ist nach vorn verlagert. Zieht er zusätzlich in den Nacken, entsteht ein Knicknacken mit »Hängehals« wie bei einem Truthahn. Zweitens der Rückzieher: Der Kopf ist nach hinten verlagert. Der Nacken ist überstreckt, das Kinn presst zusätzlich nach hinten, die Stimme klingt gepresst. Drittens der Kompressionstyp: Der Kopf ist nach vorn verlagert, das Kinn gleichzeitig nach hinten gepresst. Viertens

die harmonisch aufgerichtete Kopfhaltung: Die Linie zwischen Auge und Ohr verläuft horizontal, die Gesichtsebene vertikal, Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel. Ein Blick in Anatomie und Diagnostik gibt Ihnen Aufschluss, wo genau Ihnen der Kopf steht.

Anatomie

Halswirbelsäule: **Zwei Gelenke für alle Fälle**

Statisch, im Sitzen oder Stehen, ruht der Kopf auf der Halswirbelsäule wie eine Kugel auf einem beweglichen Stab. In der Dynamik, im Bewegungsablauf, kann sich die Wirbelsäule in alle Richtungen beugen, drehen, strecken und sie kann sich kerzengerade aufrichten. Idealerweise verteilt sich die Bewegung gleichmäßig auf alle Wirbel. Die oberen zwei Wirbel funktionieren als Gelenkverbindung zwischen Wirbelsäule und Kopf. Dieser ruht mit seinen eiförmigen Gelenkrollen auf dem ersten Wirbelkörper, dem Atlas. Das Gelenk erlaubt kleine Nick-

und Neigebewegungen in alle Richtungen sowie minimale Drehbewegungen. Darunter folgt der zweite Halswirbel, der sogenannte Axis. Er hat einen knöchernen Zapfen, der präzise in den ersten Halswirbel passt: Geschaffen für Drehbewegungen nach links und nach rechts. Zusammen decken Atlas und Axis den dreidimensionalen Bewegungsspielraum der Kopfbewegungen ab.

Zungenbein: Die unabhängige Relaisstation

Der Hals gehört zu den anatomisch komplexesten Teilen des menschlichen Körpers. Eine der Schlüsselstellen ist das Zungenbein, ein frei »hängender« Knochen, von dem die wenigsten wissen, dass sie ihn überhaupt haben: Das Zungenbein ist zentrales Relais und schafft mit Muskeln die Verbindung zu Unterkiefer, Ohrbereich, Brustbein und sogar bis zum Schulterblatt (Seite 65) hinunter. Wie eine Spinne in ihrem kunstvoll elastischen Netz hängt das Zungenbein im Zentrum des Muskelgeflechtes. Es hat keinen direkten Kontakt zu anderen Knochen, bildet also nirgendwo ein Gelenk. Direkt unter dem Zungenbein hängt der Kehlkopf mit der Luftröhre.

Halsmuskulatur: Die Aufrichtung beginnt in der Tiefe

Die Halsmuskulatur besteht aus vier Schichten. Von außen nach innen sind es der Sternocleidomastoideus, der Muskel mit dem unaussprechlichen Namen bildet die äußerste Schicht. Er ist Kopfnicker und Kopfdreher zugleich. Damit Sie sich nicht die Zunge brechen, nennen wir diesen Muskel im Folgenden nur noch mit seinen Initialen: SCM-Muskel (Sternocleidomastoideus). Dahinter folgt die oben beschriebene

Zungenbeinmuskulatur. Die dritte Schicht ist die ganze Schlundmuskulatur, die für die komplizierten Schluckbewegungen verantwortlich ist. Viertens folgt unmittelbar an der Wirbelsäule die tiefe Halsmuskulatur. Letztere stabilisiert die Halswirbelsäule (Seite 13) und koordiniert die Feinabstimmung aller Kopfbewegungen.

Nackenmuskulatur: Flaschenhals führt zu Verkehrsbehinderungen

In der Tiefe des Nackens sitzt schließlich eine Vielzahl kräftiger Nackenmuskeln. Sie sind schräg A- oder V-förmig angelegt und sind für Bewegungsfreiheit und Stabilität von Kopf und Nacken verantwortlich. Sie haben Teil an fast allen Bewegungen des Kopfes. Die Kombination von Nicken, Drehen und Seitbeugen des Kopfes erlaubt Bewegungen in alle Himmelsrichtungen. Diese innere Muskelschicht trägt viel Verantwortung, sowohl für die Steuerung als auch für die perfekte Nachrichtenübermittlung. Hier in der Tiefe wimmelt es von sensiblen Nervenendigungen. Wir nennen diese Schicht folgend die tiefe Nackenmuskulatur.

► 3D-Installation.

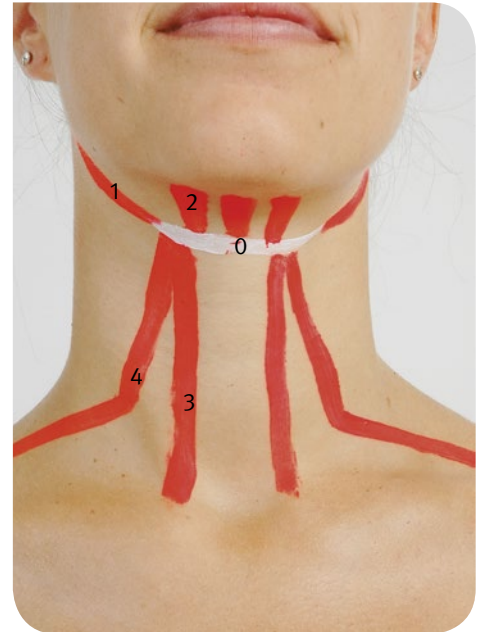
Runder Abschluss der Schädelbasis (1). Passender eierbecherförmiger oberster Halswirbel (2). Verzapftes zweites Wirbelgelenk. Zusammen mit der tiefen Halsmuskulatur erhält der Nacken optimale Bewegungsfreiheit mit Präzisionssteuerung (3).



► **Geheime Relaisstation.** Die Zungenbeinmuskulatur hält das Zungenbein, einen frei hängenden Knochen (0), an seinem Platz.

Links: Ansicht seitlich.

Rechts: Von vorn. Seine Position wird durch Muskelverbindungen definiert und verändert: zum Ohr (1), zum Kinn (2), zum Brustbein (3), zum Schulterblatt (4).



Probleme

Verspannungen: Muskeln unter Dauerstress

Der Mensch ist zum Aufrechtgehen geboren. Beobachten Sie Babys, wenn sie im Alter von sechs Monaten sitzen können. Sie schaffen das, trotz ihres überdimensional großen und schweren Kopfes. Ihr Trick: perfekte Zentrierung des Kopfes über dem Körper. Achten Sie auf einen solchen Baby Nacken – hoch aufgespannt schafft er die Balance. Bis das Baby etwas greifen will, aus dem Gleichgewicht gerät und umfällt. Ähnlich geht es erwachsenen Menschen – nur fällt man nicht mehr um, sondern verspannt: Der Kopf ist nicht mehr im Zentrum, sondern meist nach vorn verlagert. Muskeln werden vorn überdehnt, im Nacken stehen sie unter Dauerspannung, um den nach vorn geschobenen Kopf zu halten. Dieser Dauerstress führt zu Muskelverspannungen: Die Ursache vieler Beschwerden, allen voran die klassischen Spannungskopfschmerzen. Durch die verschobene Statik werden auch Luft-, Blut- und Nervenversorgung mittelfristig geknickt und havariert: Seh- und Hörstörungen, Tinnitus und Schnarchen bis hin zu nächtlichem Atemstillstand gehören zu Symptomen muskulärer Disbalance im Nacken. Das Gute daran: Viel kann durch gezieltes Know-how und Veränderung von Alltagsgewohnheiten verbessert werden.

Abnutzung: Harte Zeiten für kleine Knorpel

Struktur und Funktion müssen Hand in Hand gehen. Denken Sie an ein Radio: Sind die Batterien leer, gibt es keine Musik mehr, auch wenn das Gerät sonst noch in Ordnung ist. Fällt das Radio aus dem dritten Stock auf den Parkplatz, sind die Batterien womöglich noch in Ordnung, aber die Strukturen sind hin: Wieder keine Musik! Genau so funktioniert es in der Biomechanik: Je besser die Funktion, desto schonender wird es für die Strukturen. Eine Bewegung aus guter Haltung führen ist sinnvoll und effizient, vor allem im Nacken. Der aufgerichtete, unbelastete Nacken lässt freie, lockere und präzise Bewegung zu. Ist der Nacken gestaucht, sind die Muskeln automatisch verspannt – die typische Staulage. Der Nacken ist in Leichtbauweise konstruiert. Gestaucht und überlastet wird es nicht nur ungemütlich, sondern gefährlich für die feinen Strukturen: Fehlbewegung führt unter Druck zu vermehrter Abnutzung. Die Folgen sind Arthrose der kleinen Wirbelgelenke und Bandscheibenprobleme, Kompression der Nervenwurzeln, Taubheit und Kraftlosigkeit in Armen, Händen und Fingern. Die Verkettung der ungünstigen Entwicklung wird langfristig kritisch: Die Arthrose wuchert, der Rückenmarkskanal wird eingeengt, es kann zur Kompression des Rückenmarks kommen. In solch fortgeschrittenen Fällen ist eine Operation unumgänglich.

» Hohlhaken.

Links: Durch den vorgeschobenen Kopf knickt der Nacken ein. Einseitige Belastung von Muskeln, Gelenken und Bandscheiben in der Halswirbelsäule führen häufig zu Kopfschmerzen.

Rechts: Der aufrechte, geöffnete Nacken schafft Platz für freie Zirkulation.



» Knautschzone.

Links: Knickt der Nacken, geraten auch die kleinen Bandscheiben unter Druck. Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule gehören zur übelsten ihrer Sorte.

Rechts: Bewusstes Aufrichten schafft Platz.



Übung Nackenöffner: Die große Befreiungsaktion

Ziel. Entspannung der tiefen Nackenmuskulatur, (Seite 14) Wahrnehmung der Kopfgelenksöffnung zwischen Atlas und Schädelbasis.

Start. Rückenlage auf einer Matte, Beine angewinkelt und aufgestellt. Hohler, verkürzter Nacken, das Kinn etwas gegen die Decke gestreckt: Spüren Sie die Anspannung und Verkürzung der tiefen Nackenmuskeln.

Aktion. Ab jetzt wird's besser: Entspannen Sie den Nacken, lassen Sie die Muskulatur bewusst und langsam los. Das Kinn sinkt nach unten, der Kopf dreht sich in einer leichten Nickbewegung. Nehmen Sie die Drehachse bewusst wahr: Sie verläuft von einem Ohr zum anderen, durch den Kopf, vom »Ost- zum Westpol« sozusagen. Nun wissen Sie, wo und worum es sich dreht. Die Atmung hilft Ihnen bei der Ausführung. Beim Einatmen gleitet das Kinn nach unten, der Nacken verlängert sich und sinkt zu Boden, beim Ausatmen gehen Sie in die normale Position zurück, ohne zu forcieren. Wiederholen Sie die Übung und genießen Sie die sanfte Schaukelbewegung des Kopfes im Rhythmus Ihres Atems.

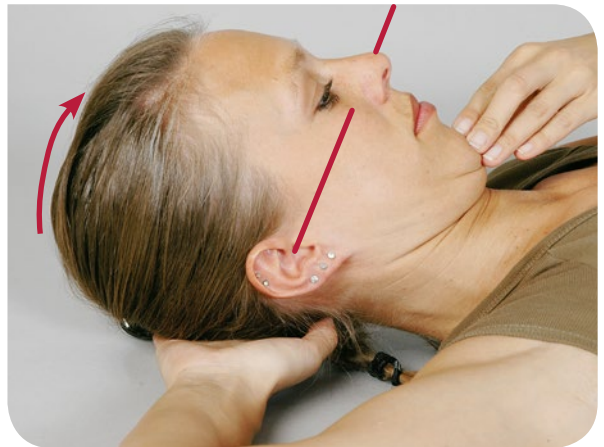
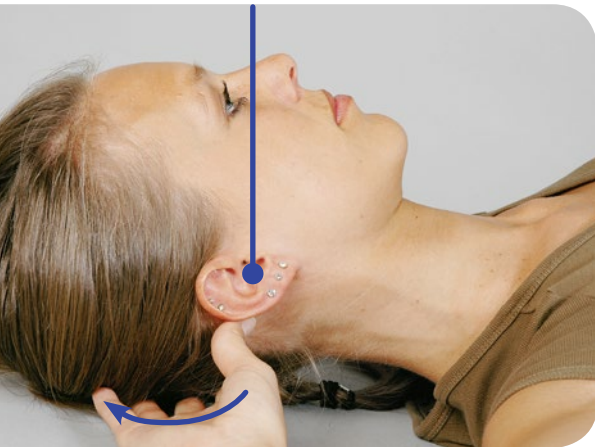
Kontrolle. »Verfolgen« Sie Ihren Atem und geben Sie ihm bildhafte Richtung: Während des Einatmens strömt die Luft durch Nase und Rachen hinunter in den Brustkorb, bis tief in die Flanken. Stellen Sie sich jetzt vor, die Luft würde weiterfließen, die Wirbelsäule entlang – ein Teil nach oben, entlang des Nackens über den Hinterkopf bis zum Scheitel, der andere Teil weiter nach unten,

die Lendenwirbelsäule entlang bis hinunter zum Steißbein. So wird die Wirbelsäule bei jedem Einatmen zwischen Scheitel und Steiß aufgespannt. Dadurch vermitteln Sie der gesamten Wirbelsäule Länge und Platz. Lösen Sie während des Ausatmens die Spannung, ohne Nacken und Kreuz willentlich zu verkürzen. Nicht mit dem Kopf wegkippen, das Kinn nicht gegen die Brust drücken, besser mit viel Freiraum, als hätte ein Tennisball zwischen Kinn und Brustbein Platz. Die neutrale Position ist die Ausgangsposition für Einatmen und Nackenöffnen. Bei zu großer Anstrengung oder wenn der Kopf wegkippt wie im oberen Bild »Nackenöffner«, legen Sie am besten ein Frotteetuch als flaches Kissen unter, und zwar so, dass das Gesicht möglichst parallel zum Boden liegt.

Dosierung. 2–5 Minuten täglich im Wohlbereich.

Variante. Gleiche Übung mit einem kleinen, halb gefüllten Luftball als Kissen unter dem Kopf. Besonders angenehm und entspannend, wenn der Nacken sehr verspannt ist.

Blitzübung. Die Übung kann auch im Sitzen gemacht werden, am Arbeitsplatz, bei Stress oder drohenden Spannungskopfschmerzen. Die Nackenstütze im Auto hilft, die Bewegung zu führen. Der Hinterkopf gleitet nach hinten oben. Einfach königlich, diese Haltung!



♠ **Nackenöffner.** Aus der Hohlneckposition durch Einatmen zur Nackenstreckung.

Unten: Die Drehachse läuft durch den Kopf von Ohr zu Ohr, die Blickachse steht jetzt senkrecht.

♠ **Vermeiden.** Ausgangs- und Zielposition nicht übertreiben.

Oben: Weder Kopf in den Nacken kippen.

Unten: Noch Kinn gegen die Brust drücken.

Übung Nackenkräftiger: Zerfließen Sie zu voller Länge

Ziel. Kräftigung der tiefen Halsmuskulatur bei verlängerter Wirbelsäule.

Start. Nichts gegen die Schildkröten. Der Mensch kann viel von ihnen lernen. Aber nicht die Haltung. Das Schildkrötenbild ist hilfreich: Auf einer Matte gehen Sie in den Vierfüßlerstand, legen Sie einen Stab (Besenstiel oder Ähnliches) längs auf die Wirbelsäule als Führungshilfe. Am besten geht es wieder mit einem helfenden Partner.

Aktion.erspüren Sie die Berührungspunkte zwischen Ihrer Wirbelsäule und dem Stab. Versuchen Sie nun durch leichtes Einrollen des Kopfes mit einer Bewegung des Kinns Richtung Brustbein, den Nacken an den Stab »anzuschmiegen«, wie eine Katze, aber ohne Buckel! Die Halswirbelsäule verlängert sich, die tiefe Halsmuskulatur (Seite 14) wird aktiviert. Aus einem »Schildkröten-Hals« ist ein knickfreier, offener Nacken geworden. Auch das Becken wird bei der Übung mit einbezogen, durch Einrollen wird der untere Rücken verlängert, Beckenboden (Seite 169) und Bauchmuskulatur sind aktiv. Der Bauchnabel steigt leicht in Richtung Stab, das Kreuz schmiegt sich an den Stab, genau wie der Nacken. Genießen Sie diese Dehnspannung (Seite 92). Finden Sie Ihren Rhythmus: Wirbelsäule während des Einatmens am Stab entlang aktiv verlängern, dann wieder loslassen, entspannen und ausatmen. Die Wirbelsäule gewinnt ihre natürliche Schwingungsfähigkeit zurück.

Kontrolle. Schmiegen, nicht drücken! Zu starkes Kinnpressen drückt unangenehm auf Luft- und Speiseröhre, ohne wirklich Platz zu schaffen. Suchen Sie das Wohlgefühl der Länge, indem Sie sich die Wirbelsäule als elastisches Band vorstellen, das am Stab entlang dehnt, mit möglichst viel sanfter Kontaktfläche, aber ohne Druck.

Dosierung. 20–30 Wiederholungen täglich. Je mehr, desto besser!

Variante. Im Sitzen oder Stehen ohne Stab, eventuell mit dem Rücken gegen einen Türpfosten oder eine Wand. Der Rücken schmiegt sich mit verlängernder Dehnspannung der Wand an. Der Hinterkopf steigt etwas nach oben, das Kreuz etwas nach unten, die Wirbelsäule sucht den vollen Kontakt zum Türpfosten.

Blitzübung. Jede sitzende Tätigkeit ist ein ideales Übungsfeld: Bevor Sie das Telefon ergreifen, beim Essen, beim Händeschütteln oder beim Autofahren.

» **Dehnspannen.**

Oben: Ausgangsposition im Vierfüßlerstand mit Stab, die Wirbelsäule ist locker geschwungen, der Nacken kurz.



Unten: Zielposition. Die Wirbelsäule schmiegt sich dem Stab auf ganzer Länge an; der Nacken öffnet und verlängert sich.



» **Platzmangel.**

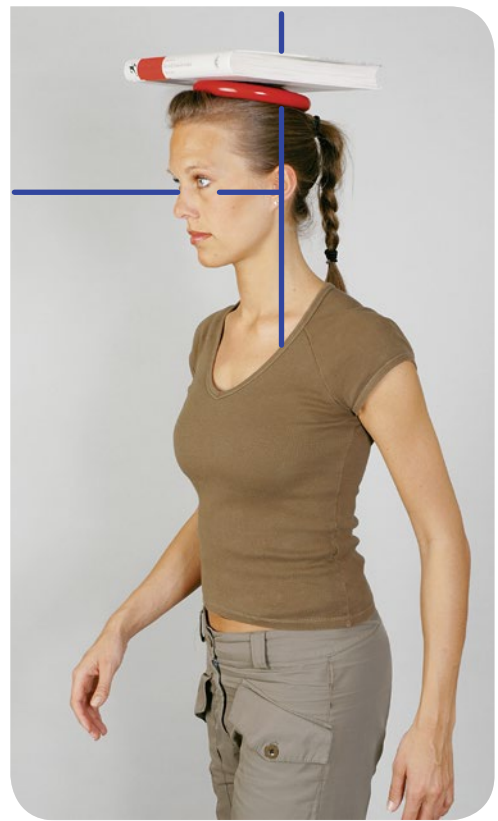
Beide Fehler bitte vermeiden!

Oben: Das Kinn presst stauend Richtung Brust.



Unten: Der Nacken bleibt geknickt. Druck mit dem Kopf gegen die Stange anstatt Verlängerung mit der Stange.





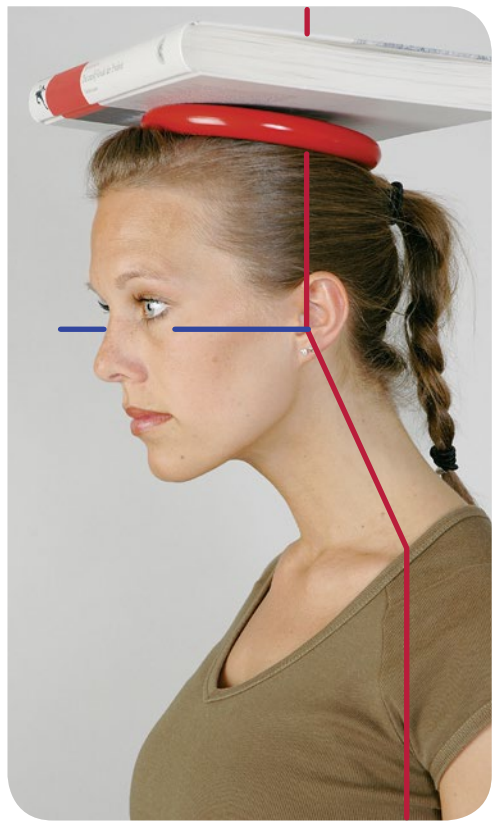
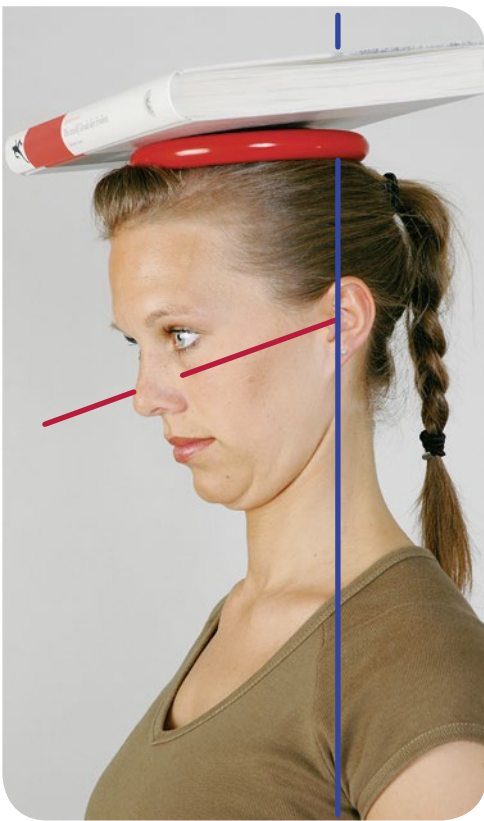
♣ **Ausbalanciert.** Links: Ausgangsposition. Finden Sie Ihr Zentrum, indem Sie die Schwerkraft als »Leitplanke« zur Aufrichtung nutzen. Rechts: Steigerungsform in der Bewegung. Lang gezogen und trotzdem locker elastisch.

Übung Wasserträgerin: Die Schwerkraft nutzen

Ziel. Den offenen, aufgerichteten Nacken überall mit hin nehmen: beim Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Autofahren. Innere Aufrichtung ohne Anstrengung, locker und stark.

Start. Stehen Sie aufrecht, formen Sie aus einem Hand- oder Geschirrtuch einen Ring, setzen Sie ihn wie eine Krone auf den Kopf und legen Sie ein Buch darauf. (Mit dem Wasserkrug warten Sie bis zum Sommer oder bis Sie Ihrer Kunstfertigkeit ganz sicher sind!)

Aktion. Richten Sie stehend Kopf und Becken mit der Dehnspannung (Seite 92) der vorangegangenen Übung Nackenkräftiger auf. Spüren Sie die Verlängerung im Nacken und in der Lendenwirbelsäule. Stellen Sie sich bildhaft vor: Ihr Scheitel wächst förmlich in den Himmel, Ihr Steißbein verankert sich in der Erde. Versuchen Sie nun mit dieser Vorstellung mit dem Buch auf dem Kopf ein paar Schritte zu gehen. Bleiben Sie dabei in Brustkorb und Brustwirbelsäule locker und geschmeidig, Ihr Nacken ist lang geschwungen. Ihr Atem fließt ruhig. Legen Sie Ihren ganzen Stolz in diese Übung!



♠ **Vermeiden.** Links: Das Kinn wird gegen die Brust gedrückt, was starr und steif wirkt, als hätte die Buchträgerin einen Stock verschluckt. Rechts: Ganz verkehrt trotz gerade nach vorn gerichtetem Blick. Der Kopf ist schildkrötenartig vorgeschoben.

Kontrolle. Ja, man kann gut kritisieren, wenn man selbst kein Buch auf dem Kopf hat! Versuchen Sie trotzdem möglichst locker zu bleiben. Bleiben Sie in der Aufrichtung elastisch, sonst wirkt Ihr Gang steif, starr und verkrampft, als hätten Sie einen Besen verschluckt. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Wenn die Sache instabil wird, bleiben Sie stehen und balancieren Sie sich aus. Nicht zu viel Ehrgeiz: Ihr Nacken ist wichtiger als das Buch. Schieben Sie nicht den Kopf vor, um das Gleichgewicht zu halten. Die Hände dürfen ab und zu nachhelfen. Wichtig ist, dass Sie die volle Länge, Ihre perfekte Dehnspannung aufrechterhalten können.

Dosierung. 3–5 Minuten täglich.

Blitzübung. Zu Fuß unterwegs? Stellen Sie sich bei den ersten paar Schritten die afrikanischen Wasserträgerinnen vor. Beim Einkaufen, Betreten des Restaurants usw. Sie gewinnen so an Charisma und Ausstrahlung.