

Aufrecht, schmerzfrei und gelassen

Der Nacken ist verspannt. Sie haben das Gefühl, die Welt auf den Schultern zu tragen. Schon am frühen Nachmittag leiden Sie an Kopfschmerzen. Sie beißen die Zähne zusammen – Augen zu und durch! Kommt Ihnen das bekannt vor?

Vor kurzem hielt ich einen Vortrag zum Thema »Yoga gegen den Schmerz«. Gleich zu Beginn stellte ich die Frage, wo im Körper meine Zuhörer die stärksten Schmerzen verspürten. 98 Prozent der Teilnehmer klagten über Nacken-, Schulter-, Kiefer- und Kopfschmerzen. Da wurde es mir wieder bewusst: Solche Beschwerden sind keine Ausnahme, sie sind die Regel. Ich schließe mich selbst da durchaus mit ein.

Die Frage drängt sich auf, weshalb Schwierigkeiten mit diesen Körperregionen so verbreitet sind. Tatsächlich liegen die Gründe aber regelrecht auf der Hand: Wenn wir uns unsere heutige Gesellschaft ansehen und uns vor Augen führen, welchem Druck viele Menschen sowohl äußerlich als auch innerlich ausgesetzt sind, fällt es nicht schwer, eins und eins zusammenzuzählen. Die meisten von uns stehen unter großem Stress, jonglieren anstrengende Jobs, Familie, Hobbys und sonstige Verpflichtungen und kommen selten zur Ruhe. Immer wieder finden wir uns in Situationen, die zu Verspannungen führen können. Man hat soeben aufgeräumt und die Kinder sorgen für Unordnung, man hat gerade Feierabend und der Chef kommt mit einem neuen Projekt daher: Wie fühlen Sie sich dabei? Wie reagiert Ihr Körper darauf? Schnell sind die Schultern, der Nacken oder der Kiefer verspannt. Dazu kommen für die meisten von uns im täglichen Leben viele Stunden, die wir sitzend am Schreibtisch verbringen, ohne jegliche Ausgleichsbewegungen, meist nach vorne geneigt, angespannt und verkrampft. Zu guter Letzt kommt noch die Schlafposition dazu, die ebenfalls einiges bei unserem

Wohl und Wehe mitzureden hat. Gesundes Schlafen ist ein Thema, über das man ganze Bücher schreiben könnte. Sind Sie schon mal mit Kopfschmerzen aufgewacht?

Yoga schafft Abhilfe bei solchen Beeinträchtigungen, denn Yoga vereint Körper, Geist und Seele. In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie gezielte Yogapraxis, ein bewusstes Mindset sowie die Mobilisierung Ihrer Atemhilfsmuskeln zwischen Schultern und Nacken in Ihren Alltag integrieren und damit das volle Potenzial Ihres Körpers nutzen. So erleben Sie ein herrliches Gefühl der inneren Weite aus dem Brustkorb heraus. Das Gefühl der inneren Freiheit. Alle Verspannungen im Nacken, in den Schultern und im Kiefer schmelzen wie Butter dahin.

Im ersten Teil des Buches betrachten wir Körper, Geist und Seele gleichermaßen, denn angestaute Gefühle führen genauso wie die falsche Körperhaltung zu schmerzhaften Verspannungen. Ziel ist es, einen Perspektivwechsel einzuleiten, sodass Verspannungen gar nicht erst auftreten. Die Asanas, die Körperübungen, im zweiten Teil dieses Buchs helfen uns, ein physiologisches Gleichgewicht im Körper herzustellen, Muskeln und Faszien zu entspannen, sodass sie wieder wie vorgesehen funktionieren und für uns arbeiten. Der rote Faden, der sich durch die gesamte Yogapraxis zieht, ist die jahrhundertealte Technik der bewussten Atmung, die einen direkten Draht zu unserem Nervensystem hat. Eine tiefe und ruhige Atmung ist der effektivste Weg zum körperlichen und emotionalen Gleichgewicht, und das völlig ohne Nebenwirkungen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei diesen neuen Erfahrungen.

Ihre Patricia Röpcke