



# Rund um Kiefer, Nacken und Schultern

Nacken und Schultern halten den Kopf, der Kiefer ist unverzichtbar für Nahrungsaufnahme und Kommunikation. Diese drei Bereiche verdienen gute Behandlung!

# Kiefer, Nacken und Schultern in Balance

Beschwerden in der Kiefer-, Nacken- und Schulterregion haben nicht nur körperliche Ursachen. Auch unsere Psyche spielt eine Rolle.

Ein Großteil meiner Kunden hat gleichzeitig Schulter-, Nacken-, und Kopfschmerzen. Das ist kein Zufall. Diese Regionen sind miteinander verbunden und was in der einen passiert, wirkt sich unmittelbar auf die andere aus. Kein Muskel existiert für sich allein und jede Verspannung und jeder Schmerz kann Kettenreaktionen auslösen. Stellen Sie sich vor, Sie tragen einen engen Neoprenanzug mit Rollkragen und Sie beugen sich nach vorne zu einer Seite. Dabei wird der Anzug an Ihrem Nacken, an der gegenüberliegenden Schulter, am Rücken und in vielen anderen Bereichen ziehen und spannen. Genau dasselbe passiert mit Ihren Muskeln und dem Weichgewebe um Ihr Kiefergelenk. Wenn Ihr Kiefer angespannt ist, werden Sie höchstwahrscheinlich auch im Nacken, an den Schul-

tern oder am Rücken angespannt sein. Dies bedeutet: Eine Disbalance am Kiefer verursacht automatisch Disbalancen im Nacken, in den Schultern oder im Rücken.

Wichtig ist, bei Nacken-, Schulter- und Kiefergelenksstörungen Ursachenforschung zu betreiben: Können Sie ermitteln, wodurch die Beschwerden ausgelöst werden? Liegt es an der Körperhaltung? Beißen Sie öfter mal die Zähne zusammen, wenn Sie unter Stress stehen, und überanstrengen so Ihren Kiefer? Achten Sie im Alltag genau darauf, in welchen Situationen Schmerzen auftreten – möglicherweise können Sie durch einfache Maßnahmen schon eine gewisse Erleichterung schaffen. Außerdem fördern Sie so bei sich selbst ein stärkeres (Körper-)Bewusstsein; Sie nehmen achtsamer wahr,

wie sich welche Situationen auf Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden auswirken und auch, was Ihnen gegen Schmerzen und Unwohlsein hilft.

Doch Schulter-, Nacken- und Kieferschmerzen haben nicht immer körperliche Ursachen, auch innere Anspannung und Disharmonien wirkt sich auf diese komplexe Körperregion aus. Der Körper reagiert auch hier mit Verspannungen. Ich persönlich betrachte den körperlichen Schmerz als Sprache unseres Körpers. In der Hektik des Alltags kann es passieren, dass wir uns nicht die Zeit nehmen, unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Häufig sind wir eher darauf fokussiert, wie es den Menschen um uns herum geht und was wir für sie tun können. Nicht selten wollen wir einfach nur gesehen und geliebt werden und sind bereit, eigene Gefühle und Bedürfnisse in den Hintergrund zu drängen. Natürlich geschieht dies völlig unbewusst. So kann es passieren, dass der Schmerz zum eigenen Coach wird. Er zeigt uns auf seine Weise, dass wir vom richtigen Weg abgekommen sind und uns selbst aus dem Blick verloren haben. Der Körper zwingt uns, hinzuhören und zu fragen: »Was läuft in meinem Leben gerade nicht ganz richtig? Was muss ich tun, damit es MIR gutgeht?« Wer hier ansetzt, hat eine Chance, Körper und Seele in Balance zu bringen und über das Lösen seelischer Spannungen auch seinen Körper zu heilen.

Es ist wichtig, den Bezug zwischen innerer Anspannung und Stress und körperlichen Problemen zu verstehen und herzustellen. Eine innere Disbalance drückt sich auch durch flache und hastige Atmung gerade in Stresssituationen aus. Achten Sie daher bei Ihrer Yogapraxis auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung und sorgen Sie dadurch für innere Ruhe. Übertragen Sie dies in Ihren Alltag und überprüfen Sie die Auswirkungen auf Ihr Stresslevel. Eine gezielte Yogapraxis hilft bei der Entspannung von Schultern, Nacken und Kiefergelenk. Ziel ist es, durch Bewegung einseitige Muskelverspannungen aufzulösen und damit durch die körperliche Praxis die Balance der gesamten Körperregion wiederherzustellen.

## Kiefernverspannungen lösen

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, Ihren Alltag vor Ihrem inneren Auge zu betrachten. Ist Ihre To-do-Liste zu lang, stehen Sie unter Leistungsdruck und die Termine sitzen Ihnen im Genick? Zählt es zu Ihren Verhaltensweisen, allen gerecht werden zu wollen, und dafür stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse manchmal hinten? Freie Zeit kommt zu kurz und von Entspannungspausen können Sie nur träumen. Es gibt Tage, an denen Sie aufgrund einer Deadline ganz besonders unter Anspannung stehen – Sie müssen es irgendwie schaffen. Sie beißen die Zähne zusammen.

Stammt die Anspannung in Ihren Schultern und Ihrem Nacken möglicherweise aus dem Kiefer? Sollten Sie zu den Menschen gehören, die versuchen, es anderen recht zu machen und die eigenen Bedürfnisse öfters mal zu vernachlässigen, so zählen Sie möglicherweise zu den »Zähneknirschern«. Laut Statistik knirscht inzwischen jede zweite Person zumindest gelegentlich nachts mit den Zähnen. Das Knirschen spielt eine konkrete Rolle bei unseren Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Krankheitsbilder wie Migräne oder Tinnitus gehören zu den Folgen von Zähneknirschen. Je mehr Sie mit den Zähnen knirschen, desto mehr Verspannungen entstehen im Kieferbereich. Durch das enge Zusammenspiel der Kiefermuskeln mit der Muskulatur des Nackens wirken sich die Verspannungen auch auf diesen Bereich aus. Die Nackenmuskulatur zieht sich zusammen, es entsteht ein fester Zug, der auch zu Kopfschmerzen führen kann. Durch diese verkrampften Muskulaturen kommt der gesamte Bereich nicht zur Ruhe, was zu Müdigkeit und Überspannung führt. Von erholsamem Schlaf kann dann nicht mehr die Rede sein.

Häufig fällt einem selbst das Zähneknirschen überhaupt nicht auf, denn es geschieht komplett unbewusst im Schlaf. So wissen viele Menschen gar nicht, dass sie unter Kieferverspannungen leiden. Sie können bei sich selbst einen kleinen Test durchführen, indem Sie Ihren Mund öffnen und den Unterkiefer nach rechts

und links bewegen. Gelingt es Ihnen, diese Bewegung mit Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchzuführen? Sollten Sie Widerstand wahrnehmen oder knackende beziehungsweise knirschende Geräusche hören, so liegt vermutlich eine Blockade vor. Beobachten Sie auch einmal, wie Sie kauen, tun Sie dies zum Beispiel einseitig rechts oder links auf einer Kieferseite? Dies kann auf eine einseitige Blockade hinweisen. Ist Ihr Kiefer in kritischen Situationen angespannt? Sind Ihre Zähne druckempfindlich? Nehmen Sie erhöhte Kopfschmerzen, Kiefergelenkschmerzen oder Nackenverspannungen am Morgen wahr?

Die Verspannungen können sich auch in Augen- und Sehnervschmerzen, Ohrenschmerzen, Nebenhöhlenschmerzen, Oberkieferschmerzen, Unterkieferschmerzen, Zahnschmerzen, Schläfenschmerzen, Stirnschmerzen, Stirnhöhlenschmerzen, Nasennebenhöhlenschmerzen, Halsschmerzen und Schluckbeschwerden äußern.

Was können Sie nun tun? Im Alltag achten Sie ganz konkret gerade in Situationen, in denen Sie in Arbeit vertieft sind, etwas lesen oder sich stark konzentrieren, auf Ihre Kiefermuskulatur. Sind Sie dort entspannt? Lassen Sie Ihren Unterkiefer fallen, ganz entspannt, die Muskulatur ist dabei komplett »arbeitslos«. Für die nächtliche Verspannung durch das Zähneknirschen ist es enorm wichtig, vor dem Einschlafen alle schwierigen

Situationen des Tages geistig abzuschließen. Lassen Sie Ihre inneren Anspannungen los. Mir persönlich hilft es, Meditationen anzuhören, die das Ziel «Loslassen» haben. Sie finden in allen gängigen Streamingdiensten eine sehr gute Auswahl.

Und natürlich hilft Ihnen die Übung »Löwe« (Seite 94) aus dem Praxisteil dieses Buches, der betroffenen Muskulatur Entspannung zu schenken. Diese Übung zielt darauf ab, die beiden Kiefer extrem auseinanderzuziehen.

## Der Kiefer und unsere Gefühle

Unser Körper und sein Wohlbefinden werden von unseren Denk- und Verhaltensmustern beeinflusst. Ein gesunder Kiefer und Mund spiegeln die Fähigkeit, zu kommunizieren und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Sind wir dazu nicht in der Lage, sind oftmals Schwierigkeiten im Umgang mit anderen die Ursache. Durch die Enttäuschungen, sich nicht verstanden zu fühlen, nicht zu Wort zu kommen oder gar einem aggressiven Gesprächspartner ausgesetzt zu sein, verkrampft der komplette Kieferbereich. Kieferprobleme findet man allerdings auch häufig bei Menschen, die selbst die Kunst der Kommunikation beherrschen, aber unflexibel sind und verbissen auf Ihrer eigenen Meinung beharren. Sie kämpfen damit, den Frieden zu wahren oder die Anerkennung anderer

zu gewinnen. Ein weiteres Verhaltensmuster bei Menschen mit Spannung im Kiefer ist das Festbeißen an einer eigenen Idee und die Unfähigkeit, die Dinge flexibel aus anderen Perspektiven zu betrachten.

Dieser innere Kampf ist spürbar in Form einer negativen inneren Energie, vergleichbar mit einem Gewitter. Wenn dieses innere Gewitter immer wieder auf das umliegende Gewebe einwirkt, erzeugt dies Spannung und das Gewebe im Kiefer wird immer fester. Das Halschakra steht dafür, eine Stimme und Meinung zu haben und diese kundzutun. Wenn Sie sich gehört und verstanden fühlen, kann das innere unterdrückte Gewitter nachlassen.

Es ist wichtig, dass Sie herausfinden, woher Ihre Kommunikationsprobleme rühren, damit Sie einen Weg finden, mit ihnen umzugehen. Achten Sie bei Gesprächen gezielt darauf, ob sich Ihr Kiefer anspannt und welches Gefühl dabei bei Ihnen vorherrscht. Durch einen ruhigen Atem (doppelt so lange aus- wie einatmen) können Sie Ihren Kiefer entspannen, um sich nun der Situation neu zu stellen, mit Empathie für den Gesprächspartner dessen positive Absicht zu erkennen, ohne die eigene Position aus dem Blick zu verlieren. Aggressives oder passives Auftreten reduzieren wir, indem wir auf unseren Körper hören und unsere Denk- und Verhaltensweisen ändern.

# Der innere Regenbogen

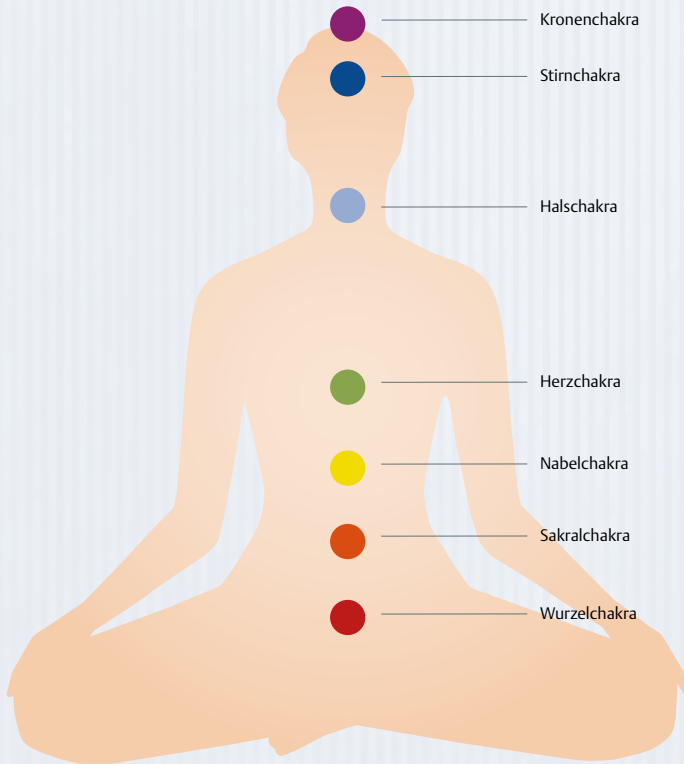
Negative Gefühle und innere Anspannung können zu Blockaden in unserem Chakrensystem führen – und so auch zu körperlichen Beschwerden.

Das Wort **Chakra** kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie »Rad« oder »Scheibe«. Die sieben Chakren sind die Hauptenergiezentren des Menschen. Diese feinstofflichen Energiewirbel befinden sich auf der senkrechten Achse des Körpers, parallel zur Wirbelsäule. Alle Chakren sind mit dem wichtigsten Energiekanal, dem Sushumna-Nadi, verbunden, der entlang der Wirbelsäule aufsteigt und sich im Kopf bis zum Scheitelpunkt fortsetzt.

Die Chakren befinden sich in einer fortwährenden Drehbewegung, durch diese wird Energie in das Innere des Körpers hineingezogen. Am einfachsten kann man sich den Energiefluss und die Auswirkungen von Unterbrechungen wie bei einer Wasserleitung vorstellen. Ist ein Wasserrohr an einer Stelle verengt oder verstopft, kann das Wasser nicht ungehindert durchfließen, es staut sich und irgendwann platzt das Rohr.

Um beim Menschen gesunde Ausgeglichenheit herbeizuführen und die damit verbundene Kraft, Kreativität, Erkenntnis und Liebe freizusetzen, müssen alle Chakren geöffnet sein und in Harmonie miteinander arbeiten. Negative Emotionen können Blockaden auslösen, die sich letztlich auch in körperlichen Verspannungen äußern. Doch natürlich gibt es Mittel und Wege, diese Chakren-Blockaden wieder aufzulösen. Hier kommt die Yogapraxis ins Spiel.

Sehen wir uns die beiden Chakren an, die sich in den Regionen befinden, um die es in diesem Buch geht: Das 4. Chakra, das Herzchakra, liegt am Brustbein und möchte uns dazu einladen, uns für die Liebe zu öffnen. Wurden wir in der Liebe verletzt und sind nicht mehr offen dafür, Liebe zu empfangen, so fließt die Energie zwischen den Schulterblättern nicht mehr frei. Auch Mobbing oder schlechte Behandlung können Ihr Herzchakra blo-



### ♠ Die sieben Chakren

ckieren. Sie ziehen sich zusammen, Sie machen sich klein und unsichtbar. Sie verkrampfen im oberen Brustwirbelbereich. Mithilfe von Yogaübungen richten Sie sich wieder auf, diese dehnen ganz gezielt diese Körperregion. Sie werden wieder groß und stehen aufrecht. Dies wirkt sich wieder im Wechselspiel auf Ihre Psyche aus.

Im Halswirbelbereich befindet sich das Halschakra, das 5. Chakra. Es steht für die Stimme und die Wahrheit, Lern- und Konzentrationsfähigkeit sowie rationales Denken und die persönliche Individu-

alität. Werden Sie in der Familie nicht gehört, kommen Sie im Beruf nicht zu Wort, werden Ihre Ideen übergangen, kommen Ihre Bedürfnisse, sich auszudrücken, also zu kurz, wirkt sich dies negativ auf Ihren Energiefluss, auf Ihr Chakra, aus. Sie erleben dies im Alltag gerne wie einen »Kloß im Hals«. Durch die Wechselwirkung mit dem Nacken leiden Sie vielleicht oft an Kopfschmerzen. Vielleicht beißen Sie auch die Zähne zusammen, um das Ungesagte herunterzuschlucken. Durch gezielte Yogaübungen lösen Sie diese Verspannungen auf und machen Hals und Nacken wieder geschmeidig. Auch hier werden Sie eine Wechselwirkung spüren. Sie werden Ihrer Stimme wieder Ausdruck verschaffen! Sie werden Ihre Kopfschmerzen los!



Eine Veränderung in der Art, wie wir an Beziehungen herangehen, kann viel bewirken. Analysieren Sie, wie Sie mit Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihren Kindern, Ihrem Ehepartner und Ihrem Vorgesetzten kommunizieren, und suchen Sie sich bei Bedarf professionelle Hilfe, um Ihre Kommunikationsprobleme zu bewältigen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Stimme gehört wird, und beenden Sie ein Gespräch erst dann, wenn Sie zufrieden damit sind, wie andere Sie wahrnehmen. Fühlen Sie sich verstanden und wahrgenommen, entkrampft sich letztlich Ihr Kiefer. Sie können entspannen und müssen nicht die aufgestauten Gefühle nachts beim Zähneknirschen abbauen. Zusätzlich unterstützt Sie die körperliche Entspannung durch Yoga, denn dabei achten wir im Besonderen auf einen behutsamen Umgang mit unserem Körper, die bewusste Atmung fördert unsere Entspannung und für bestimmte Körperpartien gibt es gezielte Übungen.

## Steifes Genick mobilisieren

Wenn ich in meinen Yoga-Stunden dem Nacken etwas mehr Zeit widme, sind meine Teilnehmer unglaublich dankbar dafür. Der Nacken ist geradezu ein Spannungsmagnet. Stress, körperlich einseitige Belastungen, Fehlhaltungen oder Schonhaltungen – Gründe für eine Nackenverspannung gibt es genug.

Zum einen können sich Nackenprobleme aus Kieferanspannungen ergeben, die sich auf die Halswirbelsäule und die Nackenregion übertragen. Außerdem tragen einseitige Bildschirmarbeit, Smartphone-nutzung oder Fernsehen und die damit verbundene Überlastung der Nackenmuskulatur dazu bei. Vor allem die in unserer modernen Gesellschaft viel zu häufig genutzten Smartphones und Tablets haben zu einer drastischen Erhöhung der Schmerzen im Nackenbereich geführt. Dadurch hervorgerufene Schmerzen sind Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schluckschmerzen, Halsschmerzen, Schläfenschmerzen, Schlüsselbeinschmerzen, Kopf-Dreh-Schmerzen, Schulter-Arm-Schmerzen, Halswirbelsäulenschmerzen, Nasennebenhöhlenschmerzen, Stirnhöhlenschmerzen, Augen- und Sehnervschmerzen sowie Kieferschmerzen.

Fühlt sich auch Ihr Nacken häufig angespannt und fest an? Sie nehmen eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit in Ihrer Halswirbelsäule wahr? Leiden Sie des Öfteren unter Kopfschmerzen? Yoga bietet einige sehr effektive Methoden, dem entgegenzuwirken. Wir richten unseren Fokus auf die Physiologie, auf die Atmung und auf unsere Gedanken, auf unser Mindset. Gezielte Yogaübungen sowie Akupressur, durch die sich in kürzester Zeit Bewegungseinschränkungen und Disbalancen auflösen, sind hier sehr hilfreich.

Viele meiner Kursteilnehmer fragen mich: »Wie erkenne ich meine Disbalancen?« Hilfreich hierfür ist der Blick auf Ihr Ganzkörper-Foto im Profil. Prüfen Sie, ob die natürliche Krümmung der Halswirbelsäule in der doppelten S-Form zu sehen ist. Ist das Kinn nicht mehr direkt über dem Brustbein, sondern weiter vorne positioniert, spricht man vom »Geierhals«. Der Geierhals entsteht durch dauerhafte Fehlhaltung. Hierbei schieben wir den Kopf regelrecht nach vorne in Richtung des Bildschirms. Dies kann sowohl der Bildschirm des PCs oder Laptops als auch das Smartphone in der Hand sein. Dadurch haben Sie permanent Stress und Spannung im Nacken, der Körper ist nicht mehr im Lot.

Auch die frontale oder rückwärtige Ansicht kann Hinweise geben, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Man sieht es daran, dass die Ohren nicht mehr auf der gleichen Höhe sind. Hier spricht man auch gerne von einem Schiefhals, des Öfteren hervorgerufen durch chronische Atemwegserkrankungen oder einen Unfall. Sollten solche kleinen unausgewogenen Haltungen des Schädels zur Normalität werden, ist die Nackenverspannung die logische Konsequenz.

Diverse alltägliche Verhaltensweisen können ebenfalls leicht zu Schmerzen führen. Im Winter ziehen wir wegen der Kälte gern die Schultern nach oben zu den Ohren und kommen dann mit Ver-

spannungen im Nacken nach Hause. Eine sitzende Tätigkeit im entspannten Modus endet schnell im Rundrücken mit Nackenverspannungen. Ganz unbewusst bemüht man sich, dieser Fehlhaltung entgegenzuwirken, und zieht mit positiver Absicht die Schultern in Richtung Ohren. So kommt die Muskulatur im Nacken wieder unter erhöhte Anspannung, die im Laufe der Zeit zu einem brennenden Gefühl und verfilzten Faszien führt.

Diese Probleme können sehr gut durch die Praxis von Yoga mit speziellen Asanas deutlich reduziert werden. Eine weitere Form der gesunden Bewegung, die Abhilfe schaffen kann, ist das Schwimmen. Dabei ist es wichtig, auf die Technik zu achten. Ein leichtes Doppelkinn, ein langer Hals sind hier genauso wichtig wie beim Sitzen oder auch beim Fahrradfahren. Andernfalls praktiziert man diese Tätigkeit ebenfalls wieder in einer Geierhalshaltung, welche auf mittlere bis lange Sicht definitiv kontraproduktiv für einen gesunden Nacken ist.

Ich empfehle jedem Yoga, um Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht zu halten. Gerade instabile Bereiche beziehungsweise geschwächte Muskeln bedürfen der Stabilisation. Unser Nackenbereich fordert extrem viel von unseren Muskeln. Deshalb ist es unser Ziel, die gesamte umliegende Muskulatur bewusst zu stabilisieren. Wir arbeiten darauf hin, ein Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit und Kraft herzustellen.