



Aufrechter Nacken – Energien fließen lassen

Wissen, wo einem der Kopf steht ist im hektischen Alltag nicht immer einfach. Im Yoga gehört es zum Ziel, Geist Körper und Seele in Einklang zu bringen. Der Nacken ist entscheidend für diese Aufgabe.

■ Text: Christian Larsen, Bea Miescher*

■ Fotos: Claudia Larsen

Der Nacken ist der Engpass des Körpers, am hochsensiblen Übergang zwischen der «Steuerzentrale» Kopf und dem «Betriebssystem» Körper. Luft- und Speiseröhre, Wirbelsäule und Rückenmark, Arterien, Venen und die gesamte Nervenversorgung zwischen Gehirn und Körper passieren diesen Engpass. Dazu kommen der Kehlkopf mit den Stimmbändern, Muskeln, Sehnen und Bandstrukturen. Kein Wunder ist der Nacken die eigentliche «Achillessehne» des Körpers: Staulagen, welcher Art auch immer, bleiben nie ohne Folgen.

Der hochsensible Nacken ist besonders anfällig für Beschwerden in Zusammenhang mit Fehlbelastungen. Entscheidender Vorteil: Fehlhaltungen sind gut sichtbar. Wer

die Nackenhaltung optimiert, schafft augenblicklich bessere Zirkulation. Verspannungen lösen sich nach und nach und die Stimme erhält Volumen und Timbre. Schlagen Sie der Schwerkraft ein Schnippchen, indem Sie sich diese zu Nutzen machen. Grundlage ist das Verständnis für die subtile Bauweise des Engpasses Nacken.

Genau hingucken bitte!

Die Nackenpartie ist der fragilste Teil der Wirbelsäule: Biegsam und drehfreudig navigiert die Halswirbelsäule die Denk- und Wahrnehmungszentrale Kopf in alle Richtungen. Einleuchtend, dass die Feinabstimmung perfekt stimmen muss. Gerät sie aus dem Lot, kennen wir viel Ausdrücke dafür: Nicht mehr wissen, wo einem der Kopf steht, die Angst im Nacken oder zu viel Arbeit auf dem Buckel zu haben, wenn es einem den Hals zuschnürt oder ob man das Wasser am Hals hat – **der Nacken ist symbolisch dafür geschaffen, wenn's ans Lebendige geht**. Die Körpersprache spricht Bände.

Schauen wir die vier klassischen Kopfhaltung genauer an: a, die harmonisch aufgerichtete Kopfhaltung; wirkt zentriert und entspannt; b, Schildkrötenhaltung: Der Kopf ist nach vorn verlagert, der Nacken ist geknickt. Das wirkt durchaus anteilnehmend, aber unsicher. c, über-



Drei Reise-Spezialisten unter einem Dach

DESERT TEAM

Kameltrekkings und Entdeckerreisen in die Wüsten der Welt
www.desert-team.ch

NATURE TEAM

Reisen durch Kulturen und Landschaften
www.nature-team.ch

AYURVEDA TEAM

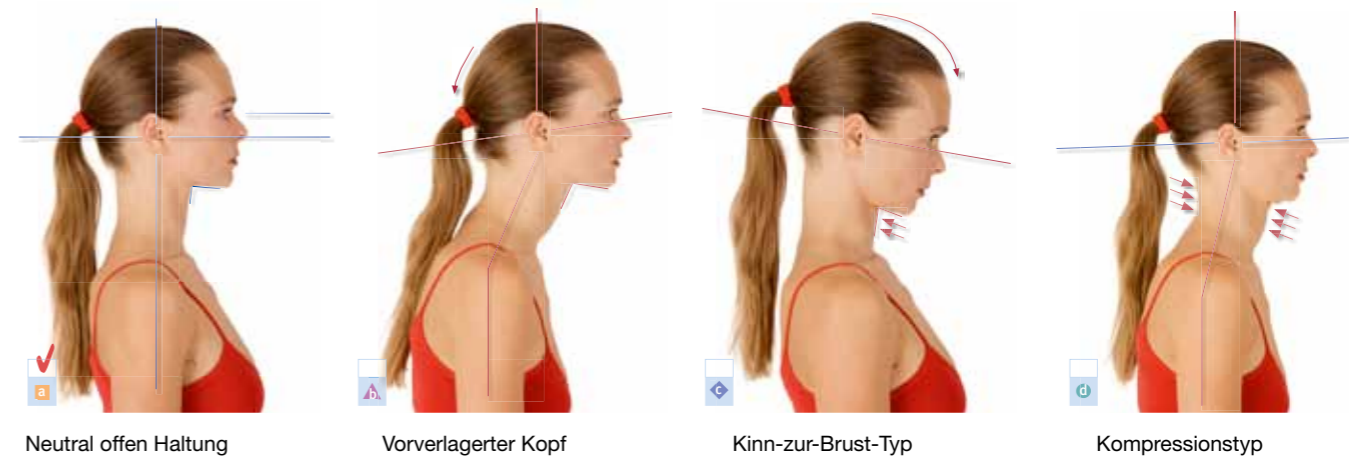
Ayurveda-Ferien in Indien, Sri Lanka und Europa
www.ayurveda-team.ch

Die etwas anderen Reisen



Team Reisen AG
 Jubiläumsstr. 91, 3005 Bern, Tel.: 031 318 48 55
 ein Mitglied der

GLOBETROTTER GROUP



Neutral offen Haltung

Vorverlagerter Kopf

Kinn-zur-Brust-Typ

Kompressionstyp

streckter Nacken, das Kinn ist zur Brust abgesenkt und oft nach hinten gezogen; wirkt energisch bis abweisend, d, der Kompressionstyp: Der Kopf ist nach vorn verlagert, das Kinn nach hinten gepresst. Wirkt verkrampft.

Die zentrierte Kopfposition hat folgende Kennzeichen: Die Linie zwischen Auge und Ohr verläuft horizontal, die Gesichtsebene vertikal, Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel.

Zwei Gelenke für alle Fälle

Statisch, also in der Standbildaufnahme, ruht der Kopf auf der Halswirbelsäule wie eine Kugel auf einem beweglichen Stab, möglichst gut ausbalanciert. In der Dynamik, im Bewegungsablauf, kann sich die Wirbelsäule in alle Richtungen beugen und strecken - nach vorne, hinten, auf beide Seiten und sie kann sich kerzengerade aufrichten. Idealerweise verteilt sich dabei die Bewegung gleichmässig auf alle Wirbel.

Die obersten zwei Wirbel funktionieren als Gelenkverbindung zwischen Wirbelsäule und Kopf. Dieser ruht auf dem ersten Wirbelkörper, dem Atlas. Das Gelenk erlaubt kleine Nickbewegungen in alle Richtungen sowie kleine Drehbewegungen. Das Gelenk zwischen Atlas und zweitem Halswirbel, die Axis, ist geschaffen für Drehbewegungen nach links und nach rechts. Zusammen decken Atlas und Axis den gesamten Bewegungsspielraum ab.

Flaschenhals führt zu Staus

In der Tiefe des Nackens sitzen die kleinen schrägen Nackenmuskeln. Ihre unzähligen Nervenendigungen stehen im Dienst der Navigation des Kopfes und der Augen, sie sind «Das Tor zu Rückenmark und Gehirn». Allerdings nur, wenn der Nacken nicht gestaucht, sondern offen,

knickfrei und langgezogen ist. Ist der Kopf vorverlagert, entsteht der typische Knick im Nacken: Das Rückenmark wird geknickt, die Nackenmuskeln verkürzen und verspannen sich. Es entsteht Platzmangel mit Folgen.

Kopfposition: Messung mit Köpfchen

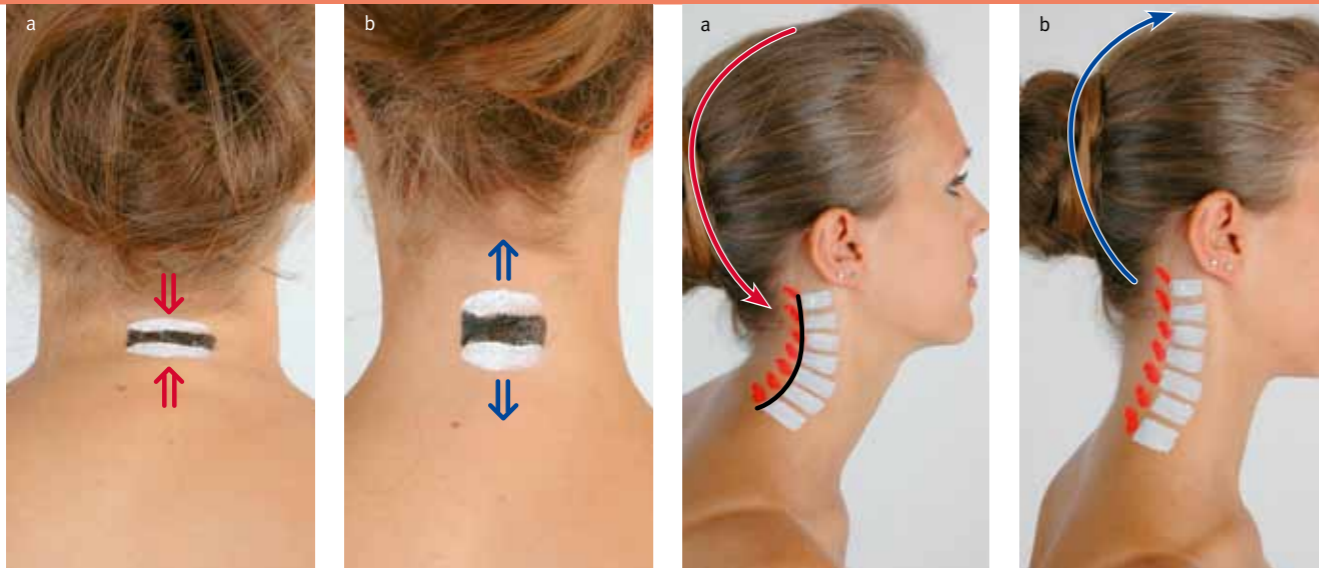
Bei zentrierter Kopfhaltung ruht der Kopf wie eine Kugel auf einem Stab. Die Linie zwischen Auge und Ohr, die Linea infraorbitalis, verläuft parallel. Selbstbeobachtung im Spiegel gibt erste Auskunft. Ist der Kopf genau über der Wirbelsäule oder wächst er wie eine Tanne am Berghang schräg aus dem Brustkorb? Mit folgender Partnerübung können Sie Abweichungen recht präzise messen.



Entspannter Nacken: Die Gesichtfläche verläuft horizontal.



Die Gesichtfläche kippt nach hinten: Ursachen sind meist vorgezogene Schultern und/oder ein Rundrücken.



Knautschzone: a) Knickt der Nacken, geraten auch die kleinen Bandscheiben unter Druck.
b) Bewusstes Aufrichten schafft Platz.

a) Einseitige Belastung von Muskeln, Gelenken und Bandscheiben sind häufig für Kopfschmerzen verantwortlich.
b) Der aufrechte, geöffnete Nacken schafft Platz für freie Zirkulation.

Start: Rückenlage. Liegen Sie entspannt, während der Partner beobachtet: Bei aufrechter Kopfhaltung liegt das Gesicht parallel zum Boden. Bei vorverlagert-geknickter Kopfhaltung kippt der Kopf nach hinten weg. Das Kinn ragt zur Decke.

Messung: Unterlegen Sie den Hinterkopf mit gefalteten Handtüchern – wie ein Kissen – bis das Gesicht parallel zum Boden ausgerichtet. Die Distanz vom Hinterkopf zum Boden, also die «Kissendicke», gibt in Zentimetern Auskunft über das Ausmass des Rundrückens und über die Vorverlagerung des Kopfes.

Beweglichkeit: Aufschluss über die Beweglichkeit der Halswirbelsäule mit Hilfe eines Zentimeterbandes. Ausgangsstellung (a), Messposition (b). Gemessen wird die Distanz zwischen Kinn und Brustbein, ohne Druck, mit viel aufgerichteter Länge im Nacken.

Beweglichkeit: Sachte ausprobieren

Die Beweglichkeit der Halswirbelsäule ist von entscheidender Bedeutung für die Platzierung und Bewegung des Kopfes. Probieren Sie sachte aus, gefragt sind Neugierde statt Ehrgeiz, Sensibilität statt Druck. Respektieren Sie Ihre Beweglichkeitsgrenze bei beiden Messungen!

Start: Sitzend auf einem Stuhl, den Rücken zur Wand. Bringen Sie den Kopf wie vorher beschrieben genau über den Körper, denken Sie an die Kugel auf dem Stab. Wachsen Sie mit dem Scheitel gen' Himmel: Sie erreichen ihre maximale Dehnspannung. Konzentrieren Sie sich während der ganzen Messung darauf, dass Sie «in die Länge beugen», also einen langen Schwanenhals beibehalten.

Keinesfalls knicken, pressen oder drücken, um «ein gutes Resultat» zu erhalten. Nun bewegen Sie ihr Gesicht nach unten, mit lang gestrecktem Nacken, so weit es ohne Druck geht.

Messung: Die Distanz Kinn-Brustbein ist idealerweise Null.

Start: Dasselbe nach hinten. Ohne Ehrgeiz und Druck den Kopf nach hinten, den Blick nach oben führen. Behalten Sie den Nacken lang.

Messung: Ein Messband kann, aber muss nicht eingesetzt werden. Es geht nicht ums «Wieviel», sondern ums «Wie gut», also qualitativ statt quantitativ. Lassen Sie Ihr Gefühl entscheiden: Können Sie die Decke oder den Himmel genau im Zenit über Ihnen betrachten, ohne die Halswirbelsäule zu knicken?

Stress für die kleinen Feinen

Struktur und Funktion müssen gleichermassen funktionieren. Beim Flanieren durch die Stadt scheint aber ein Grossteil der Bevölkerung nichts davon zu wissen. **Wir sind auf dem Weg zur Buckelgesellschaft.** Gerade Frauen haben oft den Eindruck, klein und unscheinbar sein zu müssen. Das hat in jungen Jahren wenig negativen Einfluss, doch nach und nach schleicht sich Unbeweglichkeit ins System, die schlechte Angewohnheit wird fixiert, die Funktion ist nachhaltig gestört.

Ist der Nacken gestaucht und die Muskeln verspannt, gibt's ein «Gewürge». Und nicht nur das: Der Nacken ist in Leichtbauweise konstruiert. Gestaucht und belastet ist er gefährdet. Bewegung unter Druck führt zu Abnützung.



Halasana: Perfekt koordinierte Haltung und Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule lässt Belastung zu, auch im Nacken.

Die Folgen sind Arthrose der kleinen Wirbelgelenke und Bandscheibenprobleme, Kompression der Nervenwurzeln, Taubheit in Arm, Hand und Fingern.

Die grosse Befreiungsaktion

Ziel: Entspannung der hinteren kurzen Nackenmuskulatur, Wahrnehmung der Kopfgelenksöffnung.

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.

Ausführung: Ab jetzt wird's besser. Entspannen Sie den Nacken, lassen Sie die Muskulatur bewusst los. Das Kinn sinkt nach unten, der Kopf dreht sich in einer sachten Nickbewegung. Nehmen Sie die Drehachse bewusst wahr: Sie verläuft von einem Ohr zum andern, durch den Kopf. Nun wissen Sie, worum es sich dreht: Der Atmen hilft Ihnen bei der Ausführung. Beim Einatmen gleitet das Kinn nach unten, der Nacken streckt sich und sinkt zum Boden, beim Ausatmen gehen Sie in die normale Position zurück, ohne zu forcieren. Wiederholen Sie die Übung und geniessen Sie die sanfte Schaukelbewegung im Rhythmus Ihres Atems.

Drehung: Umsichtig durchs Leben

Nach der Aufrichtung nun die Königsdisziplin. Drehen in alle Richtungen! In der Aufrichtung bleibt der Kopf stets ausgerichtet über dem Rumpf. Beim Drehen und Beugen bleibt die Länge erhalten, die Halswirbelsäule nimmt die Bewegung harmonisch auf und führt sie weiter

- ohne Knick im Genick. Die Integration von stabilem unteren Rücken, flexibler Brustwirbelsäule und harmonisch fortlaufendem Nacken symbolisiert Stärke und Flexibilität des Menschen. Das ist etwas für Könner und Bewegungsspezialisten, die in Bewegungsqualität denken - des Yoga reine Seele!

**Die Autoren arbeiten im Med Center, Privatklinik Bethanien, Zürich, das Dr. med. Christian Larsen aufgebaut hat.*

Mehr zu intelligenter Bewegung und Lernstrategien: Spiraldynamik Kongress «Intelligent learning» 5. bis 7. November 2010, Kongresshaus Zürich Infos unter www.intelligentlearning.com

PROFITIEREN SIE VOM «YOGA! DAS MAGAZIN»-LESERANGEBOT: 500 FRANKEN LESER-RABATT

Spiraldynamik Ausbildung:
«Basic move» und «Intermediate 2 Yoga» – kompakt und wirkungsvoll
CHF 3800 statt CHF 4300

Lehrgänge Basic move 2010 (Dauer 16 Tage, Preis: CHF 2700)

- **Zürich**, Spiraldynamik Südstrasse
Ab 4. Oktober 2010 bis November 2011: 3x Mo–Fr
- **Zürich**, Spiraldynamik Südstrasse
Ab 21. Oktober 2010 bis August 2011: 4x Do–So

Intermediate 2 specific (Dauer 7 Tage, Preis CHF 1600)

Die spezifische Yoga-Ausbildung
Mit Eva Hager-Forstenlechner
(Voraussetzung abgeschlossener Basic)

- **Zürich**, 4.–10. Juli 2011