

Der befreite Nacken

von Ludmilla Weber, dipl. Bewegungspädagogin BGB, Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin

Ein verspannter Nacken ist häufig die Folge von Fehlhaltungen, Stress oder auch Angst. Mit einfachen Bildern von den anatomischen Gegebenheiten dieser Schlüsselstelle des Körpers lassen sich Verspannungen weitgehend selber lösen.

Der Nacken enthält sehr viele empfindliche Rezeptoren, so genannte Muskelspindeln. Diese messen den Spannungszustand und die Lage der Nackenmuskulatur. Dank den Muskelspindeln ist der Nacken gleich empfindsam wie die Füße, die Hände oder das Gesicht.

Nackengesicht und Würdenträger

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Nacken das Selbe wahrnimmt und ausstrahlt wie Ihr Gesicht. Lassen Sie nicht zu, dass die Zellen

in Ihrem «Nackengesicht» gequetscht, vernachlässigt oder gar ignoriert werden.

Lassen Sie sich von einer vertrauten Person behutsam mit dem Finger ein Gesicht auf Ihren Nacken malen. Wann liessen Sie sich das letzte Mal von Ihrem oder Ihrer Liebsten mit einem Nackenkuss beglücken oder von einer Nackenmassage buchstäblich aufstellen? Auch eine Selbstmassage zeigt ihre Wirkung. Die Würde sitzt im Nacken. Viele Kulturen betonen dessen Länge und Weite, zum Beispiel mit Indianerfedern, einem Turban oder Zylinderhut, einem aufgestellten Kragen oder einer Halsmanschette. Stellen Sie sich Ihre Lieblingsvariante vor, es wird Sie unmittelbar aufrichten.

Schwebendes Zungenbein

Das Zungenbein ist ein hufeisenförmiger Knochen, der sich unterhalb der Zunge und oberhalb des Kehlkopfs befindet. Als einziger Knochen im Körper hat er keine Gelenksverbindung zu einem anderen Knochen. Am Zungenbein setzen neben der Zunge zahlreiche weitere Muskeln an. Sie ziehen und stoßen in alle Richtungen direkt oder indirekt zu Kiefer, Schädel, Brustbein, Rippen, Wirbelsäule und Becken. Es ist wichtig, dass dieser Knochen durch seine Muskeln nicht verzogen oder festgehalten wird, sondern locker um die Luftröhre «schwebt» und mit den benachbarten Geweben nicht verklebt. Dies ist eine Voraussetzung für eine lockere Nackenmuskulatur.

Stellen Sie sich aufrecht hin. Fahren Sie mit Ihren Fingerkuppen sanft vom Kinn Richtung Kehlkopf, bis Sie direkt über dem Kehlkopf eine kompakte Stelle erfühlen – Ihr Zungenbein! Wenn Sie nun mit der Zunge (als Bürste gedacht) Ihren Mundraum und Ihre Zähne putzen, so spüren die Finger deutlich, wie das Zungenbein herumgleitet. Genauso frei, beweglich und ausbalanciert darf sich Ihr Zungenbein immer anfühlen, auch wenn Sie die Zunge nicht bewegen.

Einflussreicher Kiefer

Wenn Sie Ihre stärkste Skelettmuskulatur, die Kiefermuskulatur, entspannen, so löst sich auch Ihr Nacken. Wenn Sie Ihre Gesichtsmuskeln, insbesondere die Augen- und Mundsphinkter (Sphinkter = Ring- oder Schliessmuskeln) entspannen, so lösen sich reflektorisch alle Sphinkter in Ihrem Körper. Dieser Tonus-Ausgleich wirkt sich positiv auf Ihre Halsgefäße sowie auf Ihre Speise- und Luftröhre aus, denn auch hier befinden sich Sphinkter. Ihr Engpass Hals wird für alle Funktionen durchlässiger, sogar fürs Atmen, Sprechen und Singen.

Schieben Sie Ihren Kopf und Kiefer wenige Zentimeter nach vorne und zur Seite. Kneifen Sie Ihre Augen zu und sprechen

Sie in dieser Haltung. Spüren Sie die zunehmende Spannung in der Nacken- und Rückenmuskulatur und die Dissonanz in Ihrer Stimme?

Lassen Sie nun Ihren Kopf zurückgleiten, bis er sich möglichst axial (in einer Senkrechten) über dem Rumpf, auf dem letzten Halswirbel, befindet. Verlängern Sie Ihr Hinterhaupt nach oben, und lassen Sie Ihren Kiefer entspannt nach unten fallen. Spüren Sie, ob und wie Ihre Muskeln und die Stimme sich entspannen? Vermeiden Sie also jede «Schubladenhaltung» des Kopfes, beispielsweise vor dem Bildschirm oder beim Autofahren. So bewahren Sie auch die nötige Distanz zum Gegenüber und lassen sich nicht «hineinsaugen».

Die Fläche zwischen Schädelbasis und Halswirbel wird von einem kräftigen und elastischen Band ausgefüllt. Manche Tiere, zum Beispiel Katzen, tragen ihre Jungen an diesem Nackenband herum. Bewegen Sie Ihren Hals und Kopf so, dass sich dieses Nackenband locker wie eine Fahne im Wind anfühlt.

Der Nacken atmet auf

Gehirn und Rückenmark schwimmen im eigens produzierten Liquor. Erinnern Sie sich an diese Flüssigkeit als Quelle der Vitalität immer dann, wenn sich die Fronten verhärten. So brauchen Ärger oder Angst nicht mehr im Nacken zu sitzen.

Wenn Sie Mühe haben, den Nacken über die Muskelwahrnehmung zu lockern, so denken Sie an Ihre Organe: Platzieren Sie Ihr Gehirn senkrecht und mit viel Zwischenraum über Ihre Blase, und schon ist alles geräumig im Lot. Das Muskelkorsett und insbesondere der Nacken können aufatmen!