

Am besten im Gleichgewicht

Kopfbalance auf beweglichen Wirbeln und stabiler Säule

Cornelia M. Kopelsky

1. Innere und äußere Ausgewogenheit

Unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit basieren auf komplexen Wechselwirkungen von biologischen, psychischen und motorischen Funktions- und Regelsystemen sowie auf ebenso komplexen Einflussfaktoren aus der Umwelt und unseren sozialen Lebenswelten. Unser Organismus ist darauf bedacht, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen seinem Leistungsvermögen und den Anforderungen der Umwelt zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Mit der Fähigkeit der Selbstwahrnehmung seines inneren Milieuzustands, der sogenannten Interozeption, reguliert er durch autonom ablaufende Prozesse die Körperfunktionen. Jede Veränderung und jede Anpassung bereiten auch ein kognitiv-psychisches und motorisches Verhalten vor, das der Homöostase dient. Erkennt der Körper beispielsweise, dass er frische Energiezufuhr durch Nahrungsaufnahme braucht, lässt er uns Hunger spüren.

Da motorische Hirnareale ebenfalls an diesen selbstregulierenden Vorgängen beteiligt sind, haben die Wechselbeziehungen der Körperfunktionen, ob ausgewogen oder unausgewogen, immer Auswirkung auf unsere Psyche und unser Bewegungs- und Handlungsverhalten. Umgekehrt beeinflussen unbewusste und bewusste psychische Empfindungen die Homöostase der organischen Funktionssysteme. Das kontinuierliche Streben nach Gleichgewicht beziehungsweise nach harmonischer Gleichstellung aller Funktionssysteme trainiert sozusagen die körperlichen Anpassungsfähigkeiten an sich ständig wandelnde Umweltbedingungen und ist sowohl physisch als auch psychisch eine wichtige Überlebensstrategie. Das Erreichen von optimalen homöostatischen Zuständen ist ein wertvolles Gut unserer Gesundheit (Hauke & Dall' Occhio 2015).

Als komplexe Wesen könnten wir Menschen kaum funktionieren, müssten wir die körperinnere Selbstre-

gulation unserer Funktionssysteme, die sich aus vielen einzelnen, untereinander verknüpfenden Komponenten zusammensetzen und sich über neurobiochemische und sensomotorische Bahnen vernetzen, durch bewusstes Handeln steuern. Dennoch lassen wir uns mit unseren Gefühlen, Gedanken und Bewegungen mal spontan reagierend, mal geplant agierend Tag für Tag auf Herausforderungen und neue Lernprozesse ein, heben damit unsere psychosomatische Homöostase auf und begeben uns in ein Ungleichgewicht. Erst mit dem Erreichen unserer angestrebten Ziele führen wir wieder einen harmonischen Zustand herbei. Genau mit dieser Dynamik unterstützen und fördern wir die sich autonom organisierende Homöostase. Innere wie äußere Gleichgewichte müssen immer wieder neu gesucht und erprobt werden, um der menschlichen Komplexität gerecht zu werden. Schon Albert Einstein befand:

*„Das Leben ist wie Fahrrad fahren:
Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“*

Je vielschichtiger ein komplexes System, desto anfälliger ist es für Dysbalancen. Vor allem dann, wenn einzelne Funktionseinheiten permanent überbeansprucht oder vernachlässigt werden, kommt es zu Gleichgewichtsstörungen, die Körper, Geist und Seele aus dem Lot bringen, Chaos und Stress anrichten und krankhaft werden können. Oft zeigen sich zuerst körperliche Symptome wie muskuläre Verspannungen, Kopf-, Nacken- und Kreuzschmerzen, Müdigkeit, Nervosität sowie Herz- und Kreislaufbeschwerden. Es sind (Warn-)Signale des Körpers, die dem Bewusstsein Bedarf an Ausgleich melden. Erkennen wir die Botschaften des Körpers und nehmen sie ernst, können wir willentlich mit bewussten Verhaltensänderungen einen eigenverantwortlichen Teil zur Wiederherstellung und Pflege unseres leibseelischen Gleichgewichts beitragen. Dies setzt allerdings voraus, dass wir achtsamer

und präsenter werden, um analog der Interozeption des Körpers unsere Fähigkeiten der Selbstwahrnehmung wieder zu erwecken und zu verbessern. Nur so können wir bewusst wahrnehmen, was wir empfinden (Kopelsky 2013).



Erwachsene sollten es Kindern gleichtun und sich durch Bewegungsvielfalt im Gleichgewicht üben. Das schult Reaktionsfähigkeiten, beugt Stürzen vor und unterstützt die Homöostase aller organischen Funktionssysteme.

Am Beispiel der Funktionseinheit „Kopf – Halswirbelsäule – Schultergürtel“ zeigt dieser Beitrag einen ganzheitlichen Ansatz auf, wie die Gleichgewichtsorganisation innerhalb des motorischen Systems in komplexer Wechselbeziehung zum gesamten Organismus gesundheitsförderlich beeinflusst werden kann.

2. Sensitiv und sensibel: Kopf, Nacken und Schultergürtel

Kopf, Halswirbelsäule (HWS) und Schultergürtel bilden im muskuloskelettalen System eine sehr komplexe Funktionseinheit mit spezifischen Aufgaben der motorischen Steuerung und Haltungskontrolle. Die Kopfhaltung spielt dabei eine zentrale Rolle. Entsprechend differenziert ist die Anatomie auf die verschiedenen Funktionen abgestimmt. Zudem steht diese Körperregion wie keine andere mit psychosomatischen Wechselwirkungen in vielfachen Bezügen zur Umwelt. Die Beweglichkeit von Kopf, Schultern, Armen und Händen ermöglicht uns eine breite Vielfalt an Alltagsfunktionen. Der Kopf ist Sitz unseres Gehirns

und der Sinnesorgane, mit denen wir sehen, riechen, schmecken, hören und unser Gleichgewicht wahrnehmen. Die Arme dienen uns als Balancierhelfer und als Hebel, wenn wir die Hände mit ihrem haptischen Sinn als Werkzeuge einsetzen. Die Anpassungsfähigkeit an die unterschiedlichsten Anforderungen im Alltag ist dank einer körperweiten Vernetzung mit den Funktionsleistungen anderer Körperregionen enorm. Das macht Kopf, Nacken und Schultern äußerst empfindsam für alles, was wir tun und lassen, und in gleichem Maße reagieren sie so empfindlich auf alles, was uns körperlich und seelisch belastet und stresst. In keiner anderen Körperregion somatisieren sich emotionale Überforderungen und Störungen so sehr wie im Schulter-Nacken-Bereich. Wir kennen jede Menge Metaphern, mit denen wir psychische Befindlichkeiten zum Ausdruck bringen: Hartnäckige Probleme bereiten uns Kopfzerbrechen. Uns sitzen die Zeit und auch die Angst im Nacken, wenn wir sehen, unser Arbeitspensum zum vereinbarten Termin nicht schaffen zu können. Und nicht selten nehmen wir Warnsignale des Körpers auf die leichte Schulter. Umgekehrt können durch degenerative Gewebeeränderungen verursachte Muskel- und Gelenkschmerzen die psychische Gesundheit stören und bei Chronifizierung erheblich belasten.

Die bedarfsgerechte Inanspruchnahme der Strukturen ermöglicht eine vielseitige Funktionalität und hält das Gleichgewicht aller miteinander verknüpften Komponenten am Fließen. Für den Bewegungsapparat ist das die dem anatomischen Bauplan entsprechende Nutzung der individuellen Biomechanik, während wir uns bewegen und halten. Kopf, HWS und Schultern brauchen für ihre gesunde Physiologie viel(-seitige) Bewegung, selbstverständlich auch Entspannung zur Erholung. Im Alltag werden sie jedoch durch zu wenig Bewegung, zu viel Statik, einseitige Belastung und unzureichende Pausen häufig überbeansprucht.

Vor allem bestimmt die Arbeitsmotorik eher ein statisches als ein dynamisches Bewegungsverhalten. Dabei kann die Arbeitshaltung noch so physiologisch und ergonomisch sein, stundenlanges Sitzen, Arme in ständiger Innenrotation, immer dieselben Handgriffe und dieselbe Blickrichtung rufen Dysbalancen zwischen bewegenden und haltenden Muskelkräften hervor. Mit der Zeit bilden sich je nach Art der Tätigkeit bestimmte Nackenformen wie der Schildkrötenhals am Bildschirmarbeitsplatz oder der Handynacken bei andauernder vorgeneigter Kopfhaltung beim Sichten



Beispiel für statisches Bewegungsverhalten im Alltag: Schulter hält Umhängetasche, Hand hält Handy am Ohr, Nacken hält Kopf, Augen halten Blick auf die Uhr, Psyche hält Warten auf die Bahn aus ...

und Schreiben von Nachrichten und/oder Lesen von E-Books an mobilen Kommunikationsgeräten.

Schildkrötenhals und Handynacken sind erworbene Fehlhaltungen, die je nach Ausprägung und – wenn sie keinen Ausgleich erfahren – Spannungskopfschmerzen, Ohrgeräusche, Schluckbeschwerden, Zähneknirschen, Bewegungsblockaden, Koordinationsstörungen und Parästhesien auslösen können. Verstehen wir die Ursachen dieser alltagsbedingten Beschwerden im Kontext mit der Biomechanik, können wir durch gezielte Körperarbeit ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster korrigieren und mehr Bewusstsein für eine gesunde Beanspruchungs- und Erholungsbilanz erlangen (Kopelsky 2016).

Funktions- und Psychomotorik des Schulter-Nackens-Bereichs wirken so eng zusammen, dass jedes präventive und therapeutische Bewegungsprogramm diese Verbindung berücksichtigen und damit die Selbstregulierungskräfte unterstützen sollte. Die Entwicklung differenzierter Fähigkeiten für eine bewusste Selbstwahrnehmung, -kontrolle und -hilfe ist als voraussetzende Basis für eine effektive Bewegungsarbeit gegen Dysbalancen in diesem sensiblen Bereich anzustreben (Michel-Gremaud & Sommerhalder 2016). Die Übungsangebote müssen sowohl das kognitive als auch das motorische Lernen ansprechen, um durch Verhaltens- und Verhältnisänderungen die HWS zu entlasten bzw. durch vielseitiges Bewegen das koordinative Zusammenspiel aller beteiligten Strukturen und Funktionen zu fördern und in Balance zu halten. Dabei können Gedankenbilder verbunden mit spielerischer Gymnastik die Wahrnehmung anregen, Übungswege erleichtern und -effekte verstärken.

3. Die HWS – Vermittlerin zwischen Kopf und Rumpf

Die HWS ist der beweglichste Teil der Wirbelsäule und verbindet den Kopf mit dem Rumpf. Ihre Lordosestellung kann sie sowohl der Haltung und den Bewegungen der Brustwirbelsäule als auch des Kopfs variabel anpassen und gleichzeitig die bewegliche Kopfbalance stabilisieren. Der erste Halswirbel, der Atlas, trägt auf seinen muldenförmigen Gelenkflächen den vier bis sechs Kilogramm schweren Kopf an dessen mit Kondylen ausgestatteten Hinterhaupt, dem Okziput. In dieser atlanto-ockzipitalen Gelenkverbindung findet der Kopf seine zentrierte Aufrichtung und kann sich in einer Roll-Gleit-Bewegung nach vorn und hinten neigen (nickend ja sagen). Drehbewegungen (nein sagen) des Kopfs erfolgen im unteren Kopfgelenk, dem Zapfengelenk zwischen Atlas und Axis. Die Nickbewegungen und das damit verbundene Aufrichten des Kopfs besorgen die tiefen Halsmuskeln mit konzentrischer Aktivität, die hinter Luft- und Speiseröhre, aber vor der HWS liegen. Als Gegenspieler fungieren die tiefliegenden kurzen, hinter der HWS ziehenden (Hinterhaupt-)Nackensmuskeln. Sie bremsen mit exzentrischer Kraft die Bewegung und verhindern ein Vorfallen des Kopfs. Das Zusammenspiel beider lokaler Muskelgruppen stabilisiert die Kopfgelenke und balanciert die Kopfhaltung lotgerecht aus. Hierbei wirkt die Aktivität des ringförmigen Schließmuskels des Mundes unterstützend mit (Larsen, van Lessen & Hager-Forstenlechner 2015).

► **Übungsaspekt „Luftküsse“:** Die lokalen kurzen Halsmuskeln arbeiten autonom ohne unser Bewusstsein. Um sie bewusst aktivieren oder ansteuern zu können, nehmen wir uns für die Kopfaufrichtung den Schließmuskel des Mundes zur Hilfe und vergeben Luftküsschen: Nehmen Sie eine aufrechte sitzende oder stehende Haltung ein. Ihr Kopf schwebt schwerelos. Nun küssen Sie zart und leise die Luft vor Ihnen (3- bis 5-mal) und stellen Sie sich dabei vor, dass Ihre Küsschen in den Raum schweben und sich in kleine Wölkchen verwandeln. Danach atmen Sie zwei- bis dreimal entspannt ein und aus. Währenddessen kommen in Ihrer Vorstellung die Wölkchen zu Ihnen zurück, und Sie können sie mit weichen Lippen einfangen. Wenn Sie eine gute Kopfbalance spüren, variieren Sie beim Luftküssen, indem Sie Ihren Kopf sanft hin- und herdrehen und die Küsschen nach links und rechts verteilen. Oder Sie küssen imaginär. Schauen Sie dazu für eine kleine Weile aus dem Fenster oder auf ein Bild an der Wand, deuten mit weichen Lippen einen Kussmund an und schicken vor Ihrem geistigen Auge

ihre Luftküsschen nach draußen in die Natur oder an das Bild an der Wand. Stellen Sie sich weiter vor, die zurückschwebenden Wölkchen brächten Ihnen Leichtigkeit.

Probieren Sie Folgendes noch aus: Legen Sie die Zeigefingerkuppe auf Ihren angedeuteten Kussmund und saugen Sie frische Energie auf.

Übungseffekt: Küssen und Saugen sind Aktivitäten, die Genuss erleben schaffen und nicht nur die muskuläre, sondern auch die emotionale Aufrichtung unterstützen.

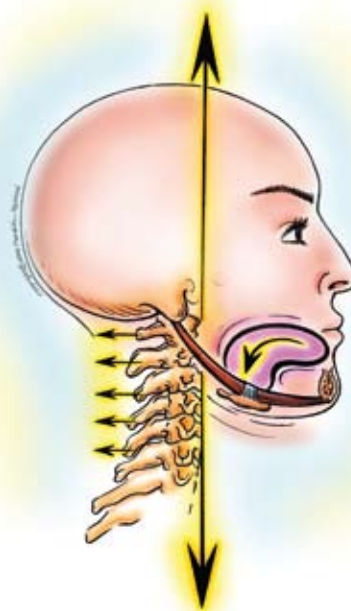
Ist die Kopfstellung physiologisch ausgerichtet, verlängert sich der Nacken nach oben, der Blick ist nach vorn gerichtet, und das Kinn steht im rechten Winkel zum Hals. Der Kopf schwebt über dem Körper (Franklin 2011, VAK).

► **Übungsaspekt „Schweben“:** Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf sei ein Luftballon, der nach oben schwebt und Ihre Wirbelsäule sanft in die Länge zieht. Richten Sie sich dabei auf und erfahren Sie, wie gelöst Sie im Nacken und Schulterbereich werden und Ihren Kopf und Ihre Arme frei in alle Richtungen bewegen können, wie sich die Gesichtsmuskeln entspannen, Ihre Zunge weich im Mund liegt und Ihr Blick wacher wird.

Ein eutones Spannungsverhältnis zwischen bewegenden Hals- und haltenden Nackenmuskeln schafft druck-



Das imaginäre Bild von der Leichtigkeit eines Luftballons nimmt Einfluss auf die Tonusregulierung der Nackenmuskeln und unterstützt somit die Kopfbalance.



Ist der Kopf zentriert, liegt die Zunge weich im Mund wie in einer Hängematte. Die Zunge kann sich mühelos im ganzen Mundraum bewegen.

freien Raum für das Rückenmark, den Kehlkopf, die Luft- und Speiseröhre, die Kiefergelenke sind entlastet, die Kaumuskeln können entspannen. Atmen, Sprechen, Singen und Schlucken werden nicht behindert.

So lässt sich erklären, warum bei dauerhaft ungünstiger Kopfhaltung und/oder massiven Verspannungen der Zunge Atem-, Schluck- und Sprechbeschwerden entstehen. Die Zunge steht mittels ihrem Zungenbein, einem kleinen u-förmig gebogenen Knochen, mit der HWS in Verbindung und über myofasziale Ketten sogar mit den Schulterblättern, der Brust und dem Beckenboden. Das Zungenbein befindet sich zwischen Kehlkopf und Unterkiefer am Übergang vom Mundboden zum Hals und ist mit Bändern und Muskeln an der Schädelbasis wie eine Schaukel aufgehängt. Die Zunge mit ihren eigenen inneren Muskeln „wurzelt“ quasi auf einer knöchernen Schaukel. Aufgrund dieser Schaukefunktion kann sich das Zungenbein mit den Zungenbeinmuskeln an die Bewegungen der es umgebenden Strukturen des Kehlkopfs, des Kiefers, des Rachens, der HWS, eigentlich des ganzen Körpers sehr gut anpassen, obwohl es keine direkte Gelenkverbindung zum Hinterhaupt hat (Franklin 2011, Kösel). Zudem setzen Kiefer- und Kaumuskeln am Zungenbein an. Erst sein Zusammenspiel mit allen diesen Komponenten ermöglicht gezielte und koordinierte Zungenbewegungen und damit fehlerfreies Schlucken und deutliches Aussprechen unzähliger Wortformulierungen.

► **Übungsaspekt „Zungenspiele“:** Da die Zunge ebenfalls ein unserem Bewusstsein sehr präsent

Organ ist, können wir uns mithilfe ihrer Beweglichkeit die Stellung und den Spannungszustand unseres Nackens bewusst machen: Richten Sie Ihren Kopf auf, sodass Ihr Nacken lang wird, die Zunge weich im Mund liegt und die Lippen weich aufeinanderliegen. Nun bewegen Sie Ihre Zunge; streichen Sie über die Außen- und Innenseiten Ihrer Zahnreihen, stoßen Sie Beulen in Ihre Wangen, tippen Sie mit der Zungenspitze an Ihren Gaumen, dann auf den Mundboden, gleiten Sie über Ihre Lippen von einem Mundwinkel zum anderen. Wo kommen Sie überall hin mit Ihrer Zunge, wenn der Nacken lang und der Kopf aufgerichtet ist? – Verändern Sie nun Ihre Kopfhaltung, indem Sie den Kopf nach vorn neigen oder in den Nacken nehmen oder ihn zur Seite drehen. Probieren Sie die Zungenbewegungen noch einmal aus. Versuchen Sie sie auch bei fest aufeinander gepressten Lippen.erspüren Sie ebenfalls bei diesen Versuchen, wie sich die Zungenbewegungen auf den Nacken auswirken. Anschließend vergleichen Sie die Qualitäten der Zungenbeweglichkeit in Bezug auf die verschiedenen Kopfhaltungen. Wagen Sie noch ein Experiment und stellen Sie sich mit einem Bein auf eine niedrige wackelige Unterlage. Beobachten Sie dabei Ihre Zunge, wie sie reagiert, wenn Ihrem Körper droht, sein Gleichgewicht zu verlieren.

Übungsziel: Vergleichendes Wahrnehmen soll die Vorteile einer physiologisch ausgerichteten Kopfhaltung verdeutlichen und ein Gespür für zusammenhängende Körperfunktionen anregen.

Dank der in Extension, Flexion, Lateroflexion und Rotation sehr beweglichen HWS können wir in den Himmel schauen, uns tief verneigen und über die Schulter nach hinten blicken. Da unser Körper stets bestrebt ist, in der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft im Gleichgewicht zu bleiben, findet der Kopf immer wieder seinen Halt und seine Balance, vorausgesetzt dem Körper bieten sich tagtäglich ausreichende Anlässe, sich vielseitig zu bewegen.

4. Der Handynacken

Beim HWS-Syndrom „Handynacken“ wird deutlich, wie engmaschig Funktionssysteme miteinander vernetzt sind, sich untereinander im Gleichgewicht halten, aber auch gegenseitig ihre Dysbalancen unterhalten. Orthopäden sprechen von einem Handynacken, wenn die HWS durch permanent herabhängenden Kopf – wie bei der Nutzung des Smartphones – überlastet wird und daraus folgend neuro-muskuläre Funktionsstö-

rungen im Kopf-Nacken-Schulterbereich mit einhergehenden schmerzhaften Degenerationen und Bewegungseinschränkungen entstehen und chronifizieren können. Diese Problematik ist bei Berufstätigen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit am Schreibtisch oder bei präzisionstechnischen Arbeiten schon lange bekannt.



Die tägliche Arbeitshaltung einer Porzellanmalerin ist für den Nacken sehr belastend und verursacht Beschwerden wie beim HWS-Syndrom „Handynacken“.

Neu aber ist die Dimension der Häufigkeit und der Ausprägung der Symptome. Denn in Pausen und in der Freizeit verharren vor allem Jugendliche und junge Erwachsene in Rundrücken-Haltung mit vorgeneigtem Kopf und bedienen ihre mobilen Computer. Dabei wird der Kopf immer schwerer: 13 kg mehr lasten auf dem Rücken, wenn die HWS um 15° nach vorn gebeugt ist. Bei längerem Nutzen des Handys neigt sich der Kopf in einem Winkel von 45° noch weiter vor. Dann wirken zum normalen Kopfgewicht weitere 20 kg auf den oberen Rücken ein.¹ Besonders am zervikothorakalen Übergang, an dem die sehr bewegliche HWS und die weniger bewegliche Brustwirbelsäule zusammenkommen, führt die Dauerbelastung zu Dysfunktionen in den Facettengelenken der unteren Halswirbeln und der oberen Brustwirbeln. Daraus folgen Bewegungsblockaden, die sich über die an den Querfortsätzen der unteren Halswirbel entspringenden Mm. Scaleni auf die erste Rippenverbindung übertragen sowie die neuronale Versorgung der naheliegenden Organe (Herz, Lunge, Luft- und Speiseröhre) und der Arm- und Handmuskeln stören können. Im Bereich der Segmente C3 bis C7 und Th1 treten vegetative und motorische

¹ Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e. V. vom 10.03.2016

Nervengeflechte aus dem Rückenmark aus und verzweigen sich in ihre Zielorgane.

Die tägliche über Stunden andauernde vorgeneigte Kopfhaltung, die den Handynacken mit seinen Folgesymptomen verursacht, schafft nicht nur orthopädische Probleme. Auch die senso- und psychomotorischen Funktionen leiden unter dem Handynacken. Exzessive Handy-Nutzer setzen ihre Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeiten für die reale Umwelt aufs Spiel. Im Straßenverkehr passieren Unfälle, weil handynutzende Fußgänger sprichwörtlich keine Umsicht nach anderen Verkehrsteilnehmern haben. Ihre Augen gewöhnen sich an Sehen im Nahbereich und verlieren an „Weitsicht“. Die immer gleiche innenrotierte, den Rundrücken verstärkende Stellung der Schultergelenke enthält Armen und Schultern die für den Erhalt ihrer Beweglichkeit notwendigen kinaesthetischen Erfahrungen vor, zum Beispiel den reaktiven Armpendel beim Gehen. Dadurch verkümmern koordinative Fähigkeiten oder entwickeln sich nicht weiter.

Ständiges „Posten“ und „Liken“ von Mails in den sozialen Netzwerken verursachen bei jungen Handy-Nutzern emotionalen Stress, der von hoher Erwartungshaltung an soziale Anerkennung und von Kontrollzwang genährt wird sowie Suchtpotenzial nach ständiger Selbstbelohnung in sich birgt. Die ohnehin schon verkrampften Muskeln im Schulter-Nacken-Bereich werden durch diese Stressfaktoren noch mehr verspannt.

5. Der Schultergürtel liebt Raumweite

Der Schultergürtel trägt die Arme und verbindet sie mit dem Rumpf. Bewegen sich die Arme im Schultergelenk, bewegen sich Schulterblätter und Schlüsselbeine mit. Die Arme können pendeln, schwingen, umarmen, werfen, ziehen, drücken, stützen, heben, tragen; dank ihrer Beweglichkeit und der der Wirbelsäule können wir mit den Händen jede Stelle unseres Körpers erreichen. Die Funktion der Schultergelenke und die Koordination gezielter Arm- und Handbewegungen sind abhängig von der Rumpfstabilität. Doch im Alltag dürfen diese Allrounder ihre Talente nur selten nutzen. Allzu oft müssen sie viel zu viel (fest-)halten, tragen und abstützen. Oberarm-, Brust-, globale Hals- und Rückenmuskeln verspannen sich, weil sie Defizite der lokalen, posturalen Rückenmuskeln durch schnellere Bewegungen oder erhöhten Krafteinsatz auszugleichen versuchen. Der Schultergürtel ist zu eng

geschnallt und drückt auf den Rumpf anstatt locker auf ihm zu liegen; Herz und Lunge werden eingeengt, Energieströme behindert.

► **Übungsaspekt „den Gürtel lockern“:** Diese Enge und Hartnäckigkeit müssen wir zum Schmelzen bringen, der Schultergürtel muss wieder weit werden. Vor allem brauchen die Schlüsselbeine mehr Längsraum, damit die Arme sich weitreichend bewegen können und nicht länger in Adduktion und Innenrotation am Körper kleben bleiben. Zur Anwendung kommen zunächst leichte Übungen wie Pendelschwünge, sanftes Heben und Senken der Schultern oder fantasievoll gestikulierende Hand- und Armbewegungen, zum Beispiel „Her damit (gute Energie) und weg damit (schlechte Energie)“ oder „die Wolken am Himmel wegschieben und die Sonne locken“ oder „sich wie eine Wasserpflanze bewegen, deren Zweige (Arme) durch den Wasserauftrieb leichtes Spiel haben.“ Spielerisches Üben mit den Armen auf allen Bewegungsebenen und mit ganzem Körpereinsatz entspricht der Biomechanik des Schultergürtels.

► **Übungsaspekt „freihändig gehen“:** Gehen ist die natürlichste Alltagsbewegung und zugleich Impulsgeber, durchlaufend beschwingte Drehungen um die Längsachse der WS zu initiieren, um die dafür diagonal angelegten myofaszialen Ketten zu fordern. Gehen bringt sogar den Brustkorb mit seinen Rippen und Zwischenrippenmuskeln in Schwung. Mit jedem Schritt kommen auch die Schultern in Gang, und endlich dürfen die Arme pendeln – gegengleich zur Beinbewegung – sofern wir alle diese Reaktionen zulassen. Daher sollten wir bewusstes Gehen auch als Übung zur



WS-Rotationen richten auf, öffnen den Brustkorb und geben Herz und Lunge viel Raum, daher sollten sie in verschiedenen Körperstellungen regelmäßig geübt werden und bei „Fortgeschrittenen“ auch gegen den Widerstand eines elastischen Bandes.

Foto: © Christiane Maneke, Rückengesundheit im Harz

Entlastung und Mobilisation des Schultergürtels gymnastisch gestalten. Anfangs und immer wieder mal ist es wichtig, dass wir zügig gehen, ohne etwas in den Händen zu halten oder zu tragen: keine Walking-Stöcke, kein Handy, auch keine Umhängetasche auf der Schulter und keinen Rucksack auf dem Rücken.

6. Tönendes Aufrichten

Gleichgewichtsvermögen mehrt sich durch Abwechslung im Bewegungsalltag. Je öfter wir uns im Suchen und Finden der Balance erfahren und erleben, desto besser lernen wir, unser Gleichgewicht zu kontrollieren, und umso besser wissen wir uns selbst zu helfen, körperliche wie seelische Verspannungen auszugleichen und uns immer wieder aufzurichten. Dazu braucht es manchmal nur bewusstes Durchatmen und die richtigen Töne; hier zwei einfache aber effektive Übungsbeispiele:

► **Nickend die Nackenmuskeln entspannen:** Nehmen Sie wie bei den Übungen „Schweben“ und „Zungenspiele“ eine aufrechte Stellung im Sitzen oder Stehen ein. Probieren Sie langsam drei bis fünf kleine Nickbewegungen (im oberen Kopfgelenk), also sagen Sie nonverbal ja, die HWS bewegt sich dabei nicht. Legen Sie eine kleine Pause ein und spüren nach, wie sich diese Mikrobewegungen anfühlen. Wenn Sie Ihren Kopf frei und angenehm nickend bewegen können, wiederholen Sie das Ja-Sagen, jetzt etwas schneller, aber nicht hektisch. Finden Sie Ihr Übungstempo und führen Sie die Übung alle ein bis zwei Stunden durch. Gelingt Ihnen diese Übung problemlos, probieren Sie die Nickbewegungen aus, während Sie den Kopf nach rechts und wieder in die Mitte zurück drehen. Nach einer kleinen Pause nicken Sie wieder und drehen dabei den Kopf nach links und zur Mitte zurück. Kombinieren Sie nun die Übung mit rhythmischem Sprechen, indem Sie bei jedem Nicken „ja und“ sagen – real oder imaginär. Probieren Sie es spielerisch aus, der Rhythmus wird sich finden. Übungsziel: Entspannung der tiefliegenden zu schmerzhaften Verspannungen neigenden Nackenmuskeln, Lösen von Bewegungsblockaden. Vorbeugung/Linderung von Spannungskopfschmerzen.

► **Kesse Töne zur Stabilisierung der Kopfbalance:** Bei aufrechter Körperhaltung sprechen oder singen Sie in flotten Rhythmen kurze Silben, die mit „l“ oder „t“- beginnen und mit „m“ oder „p“ enden, z. B.: tipp-topp-krumm – lila-Laptop oder loli-Lollipop. Tönen Sie so lange und so oft, wie es Ihnen Spaß macht.

Übungsziel: Ansteuern und Tonisieren der lokalen Aufrichte- und Haltemuskeln durch tönendes Atmen, Verbesserung der Atmung, Aktivierung des Mundschlusses durch M- und P-Töne, Abdruckaktivität der Zungenspitze am Gaumen bei L- und T-Tönen, Kussmundinitiierung durch U- und O-Töne, Entlastung der Kiefergelenke.

Literatur:

- Franklin, E. (2011): Bewegung beginnt im Kopf. 2. Auflage. Kirchzarten: VAK.
- Franklin, E. (2011): Entspannte Schultern, gelöster Nacken – Ein Übungsprogramm. 7. Auflage. München: Kösel.
- Hauke, G. & Dall' Occhio, M. (2015): Emotionale Aktivierungstherapie (EAT) – Embodimenttechniken im Emotionalen Feld. Stuttgart: Schattauer.
- Kopelsky, C.M. (2013): Genüssliches für den Rücken – Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung durch Genusstraining. In: praxis ergotherapie, Ausgabe 5/2013. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Kopelsky, C.M. (2016): Embodiment – Körper und Geist im ständigen Dialog. In: Praxis der Psychomotorik, Ausgabe 2/2016. Dortmund: verlag modernes lernen.
- Larsen, C., Lessen, T. van & Hager-Forstenlechner, E. (2015): Medical Yoga professional – Spiraldynamik trifft Hatha-Yoga. Stuttgart: Thieme.
- Michel-Gremaud, D. & Sommerhalder, M. (2016): Körper und Psyche in Balance – 12 Wege zu mehr Wohlbefinden. Stuttgart: Thieme.

Die Autorin:



Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachautorin
Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement
und Personal-Trainings
Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld
www.CMKopelsky.de

Stichwörter:

- Gleichgewicht
- Kopfbalance
- Halswirbelsäule (HWS)