

## Klarer Kopf- freier Nacken

### Mein Kopf- meine Mülldeponie?

Trägheit und Niedergeschlagenheit kommen meist nicht von überflüssigen Kilos, die wir mit uns herumschleppen. Auch wenn wir das oft mitgeteilt bekommen. Es ist häufig eher der geistige Ballast, der uns niederdrücken kann. Etwas „liegt uns auf der Seele“ oder „schlägt uns aufs Gemüt“. Es gibt viele Ausdrücke für die Dinge, die wir mit uns herumtragen und nicht loswerden können. Damit wir jedoch Raum für positive Gedanken und Emotionen erhalten, müssen wir diese Dinge loswerden. Doch wie können wir das angehen?

Es gibt verschiedenen Bewegungstechniken, die davon ausgehen, dass Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind. Was unsere Psyche bedrückt, bedrückt auch unseren Körper. Negative Gedanken und Emotionen blockieren unsere Energie-Blockaden – diese können als körperliche Beschwerden wie Nacken-Verspannungen, Rücken- oder Kopfschmerzen zeigen. Fest steht, dass wir uns unausgeglichen, träge und beschwert fühlen, wenn unsere Energie nicht frei fließen kann. Was können wir tun, um den ganz persönlichen Energiehaushalt zu harmonisieren? hierzu gibt es viele Antworten. Gute Ernährung, gezielte Bewegungstechniken, Atemübungen, sowie auch Entspannungstechniken harmonisieren die Dualität von Yin und Yang, oder auch Bewegung und Ruhe.

### In Einklang kommen mit der Dualität

Wenn der Mensch durch den Alltag geht, nimmt er mit seinen Sinnesorganen sehr viele Ereignisse wahr. Vieles davon unbewusst. Manche berühren ihn mehr, manche weniger. Manche Ereignisse beeindruckt ihn so sehr, dass ihn das Ereignis im wahren Sinn des Wortes **beeindruckt**. Das heißt, durch das Aufnehmen des Erlebten, das auch aus einer Schwingung besteht, entsteht Druck auf allen Ebenen. **Physisch, emotional und mental**. Da unser Körper ein sehr komplexes Überlebenssystem hat, das sich immer wieder regenerieren möchte (= heilen, reinigen usw.), muss er diesen **Druck ausgleichen (= entspannen)**. Wenn der Körper mit dem Regenerieren, Ausgleichen, Entspannen nicht zurechtkommt oder nachkommt, entsteht ein sogenanntes energetisches Ungleichgewicht. Das zeigt sich z.B. in Form von Schmerzen, verursacht durch Verspannungen, Krankheiten oder durch das verstärkte Auftreten von Träumen. Spätestens dann sind wir eigentlich aufgefordert unsere Lebenssituation anzuschauen und zu verändern.

In der Energielehre des Körpers, welche nah mit der chinesischen und alternativen Medizin zusammenhängt, ist die liegende Acht ein Symbol für die Energie, welche durch den Körper fließt. Die liegende Acht ist als Doppelhelix in unserer DNA gespeichert. Auch in der Bewegungslehre der Spiraldynamik findet sich die liegende Acht in der Becken-, Rippen-, Schulter- und Kopfbewegung wieder. Unser vegetatives Nervensystem und die Atmung sind in Zusammenarbeit mit der liegenden Acht beeinflussbar. Das Zeichen steht für Balance und Harmonie und soll helfen Ausgeglichenheit zu finden und so für ein verbessertes Wohlbefinden sorgen. Wird die liegende Acht in der Körperarbeit integriert, so soll es zu einer Harmonisierung und Balance von Anspannung & Entspannung, von Kraft & Beweglichkeit und vom Ein- und Ausatmung kommen.

**Tipp: 8-samkeit:** Je langsamer du die Bewegung ausführst, desto bewusster kann die Nacken-Muskulatur entspannen und dein Kopf wird klarer

### Beweg dich mit uns. Klarer Kopf, freier Nacken



Schulter kreisen, heben- fallen lassen, Hände hinter Kopf führen, Kopf Richtung Becken neigen, Ellbogen zueinander führen, Arm hinter Körper greifen seitliche Nackendehnung anstreben



Beintwist. Knie beugen und Unterschenkel unter das Becken führen / alles Wdh.



Abfolge 3-5 wiederholen

**8-samkeitübung**  
Kopfbacher im Sitzen  
Kopfbacher im Vierfüßler

Videos:  
Klarer Kopf, freier Nacken  
8-samkeitübung für Klarheit im Kopf

### Bringe mit 8-samkeit Klarheit in den Kopf

**ÜBUNG** Ausgangsstellung: Sitz auf Stuhl, aufgerichtete Wirbelsäule. Positioniere das Becken mittig auf beiden Sitzbeinen, der Scheitel orientiert sich in Richtung Decke. Starte langsam mit der Nasenspitze eine gedachte horizontale Linie in die Luft zu zeichnen. Mache dann aus der Linie eine schmale querliegende Acht, deren Bögen von unten nach oben verlaufen. Die Bewegung der Halswirbelsäule folgt dem Kopf. **ZIEL** geeignet bei Verspannung und Schmerzen des Kopfes und im Schulter-Nacken Bereich. Mobilisierung der Kopfgelenke, Entspannung der Hals-Nacken-Muskulatur. **WICHTIG:** Führe die Bewegungen langsam und mit geringem Bewegungsumfang aus.

**ÜBUNG** Ausgangsstellung: 4-Füßler-Stand verlängere die gesamte Wirbelsäule wie einen Stab, in dem das Becken hinten runter sinkt und den Kopf nach vorne schiebt, die Augen bleiben dabei auf den Boden gerichtet. Starte langsam den Kopf in einer Vorwärtspaddelbewegung zu bewegen. Die Ohren sind dabei als Paddel zu verstehen. Die Nasenspitze zeichnet eine schmale querliegende Acht auf den Boden. Achte darauf, dass die Verlängerung der Halswirbelsäule über die gesamte Übungsdauer aufrecht zu halten ist. **ZIEL** Kräftigung der vorderen Halsmuskulatur. **WICHTIG:** Handgelenke befinden sich unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken.