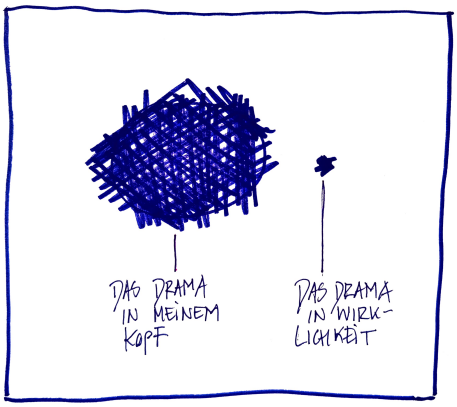


Der Kopfschmerz

Wie sich Gefühle in körperliche Symptome verwandeln können

Symptome des Körpers wahr und ernst zu nehmen ist bereits der erste Schritt zu Linderung! Das ist die gute Nachricht.

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen ca. 200 verschiedenen Arten von Kopfschmerz, die alle unterschiedlichen Ursachen haben. Daher ist es nicht einfach festzustellen woher der Kopfschmerz, den Du spürst, tatsächlich kommt.

Es gibt grob 3 unterschiedliche Kopfschmerz-Typen: Migräne, Spannungs-kopfschmerzen und die, die mit Erkältungserscheinungen einher gehen.

Die Spannungskopfschmerzen sind am meisten verbreitet. Wenn Du in diesen schmerzenden Bereich hinein spürst, stellst du sofort fest, dass dieser Schmerz vom Nacken-/ Schulterbereich den Kopf von hinten wie eine Art Ring umschließt und insbesondere im Strinbereich deutlich zu spüren ist.

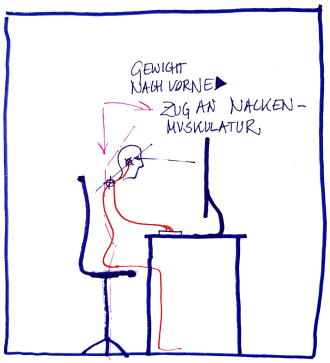
Zusätzlich ist meist die Kiefermuskulatur fest und hart, die Ohren und Augen sind sehr empfindlich gegenüber zu viel Lärm und Licht.

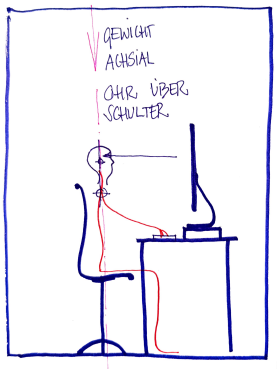
Oft sind es chronische Verspannungen im Mund, am Zungenhals und den Kiefergelenken und in der Folge im Nacken, die diese enorme Spannung erzeugen. Dies erzeugt automatisch viel Druck in den Halswirbeln. Das Einnehmen einer Schonhaltung verstärkt das Ganze.

Der dann entstehende große Druck in den Gelenken der Halswirbelsäule (HWS) bedingt zudem einen geringeren Blutdurchfluß der in den Wirbelkörpern verlaufenden (Wirbel-) Arterie. Der gesamte Kopf wird schwächer am stetigen Blutaustausch beteiligt, der Druck im Kopf steigt an, was zu den Spannungen der Muskulatur zusätzlich Schmerzen verursacht.

Führst du dir die Statik des Körpers einmal vor Augen und realisierst das dein Kopf ca. 3,1-3,7 kg wiegt, bei Männern bis zu 6 kg(!), wird schnell klar, dass der Schmerz dann vom Kopf sehr schnell bis zwischen die Schulterblätter wandern kann und Dich im schlechtesten Fall komplett ausfallen lässt.

Das viele Sitzen grundsätzlich, sitzende Sportarten, die intensive Nutzung des PCs, Smatphones oder Tablet verbessern die Sache nicht.





Oft sitzt Du mit nach vorn gebeugtem Nacken oder Kopf vor den Geräten. Der Zug auf die Nacken- Schultermuskulatur wird sehr groß. Das ist Statik. Das Gewicht des Kopfes, das eigentlich senkrecht über der Mittelachse der natürlich gebogenen Wirbelsäule thront, zieht stark an den rückwärtigen und tief sitzenden Nacken und Schultermuskeln, die z.T. an den Wirbelkörpern befestigt sind.

Indem du jeden Tag deine Sitzhaltung beobachtest und korrigierst, machst Du den ersten Schritt.

Neben diesen schlechten physischen Bedingungen sind die mentalen Beeinflussungen nicht außer Acht zu lassen. Stetig sind wir gefordert, lassen uns einspannen, stehen unter Zeitdruck oder generieren diesen selbst. Lärm ist auch ein nicht zu verachtender Stressfaktor. Die eigenen Ansprüche an unser Tun und auch an unser unmittelbares Umfeld (das ggf,. deinen Ansprüchen in keiner Weise entspricht und Du eigentlich mehr erwartest) tun ihr Übriges zu einem emotionalen Ungleichgewicht.

Die innere Denkmaschine stoppen und dem Geist eine Pause gönnen, zu Dir nach innen zu kommen ist daher eine weitere gute und eigentlich einfache Übung.

Wenn da nicht das Monkeymind wäre. Unentwegt sind Dinge zu bedenken, auf etwas zu reagieren, Planungen voranzutreiben oder deren Umsetzung zu organisieren usw., usw..

Das alles hat seine Berechtigung und benötigt Raum in Dir, klar. Schließlich leben wir nicht auf einer einsamen Insel ganz allein mit dem nötigen Luxus, den Frau/Mann so braucht.....

Unser Außen darf jedoch auch mal Pause machen und, verzeih diesen Ausdruck, einfach mal die Klappe halten.

Das Stillwerden gelingt auf unterschiedliche Weise. Meditation, Atemübungen auch Parnayama genannt, einfach mal Schweigen uvm.

Es gibt kleine Tricks die Entspannung zur Regel werden zu lassen. Hier eine Auswahl:

- Jede Stunde für 1 Minute eine kleine Dehnübung für den Nacken machen, das geht auch im Sitzen oder stehend in der S- Bahn.
- Immer wieder auf eine erhabene Sitzhaltung achten und diese bewusst einnehmen (auf der vorderen Stuhlkante sitzen, Beine nicht überschlagen !!!, Schulterblätter hinter dem Herzen zusammen nach unten bewegen, Kinn Richtung Brustbein, Brustbein Richtung Himmel, Becken nach vorn und hinten kippen und die für dich richtige

Position einnehmen) bitte dabei nicht das Atmen vergessen und den Kiefer lockern. Puh! Ist reine Übungssache, versprochen.

- Wenn keiner in der Nähe ist Brabbeln, also ohne Sinn Worte und Geräusche aus dir raus fließen, lassen sehr entspannend. Das löst ev. auch Gähnen und Seufzen aus. Dann hast Du die maximale Entspannung in diesem Moment erreicht.
- Den Kiefer hin und her bewegen. Ja, schaut komisch aus, doch das Gelenk dankt es Dir.
- Wenn Du lange auf den Bildschirm geschaut hast, wechsle die Blicke in die Weite des Raumes in dem Du bist. Das entspannt die Augen und somit den Nacken.
- Eine sanfte Kopfmassage mit den Fingerkuppen oder auch ein von der Stirn nach hinten zum unteren Haaransatz Streichen mit den Fingernägeln belebt ungemein.
- Zur Ernährung.....Zuviel Kaffee, Kaffee überhaupt, ist besser zu vermeiden. Er übersäuert uns auf Dauer, was sich unmittelbar auf alle Muskulatur auswirkt. Das gilt auch für Fleisch.

Im Weitern habe ich ein paar kleine Übungen zusammengestellt, die einzeln oder in Folge praktiziert werden können. Wichtig ist nur, dass du wirklich in Dich rein hörst. Geh nicht zu weit:

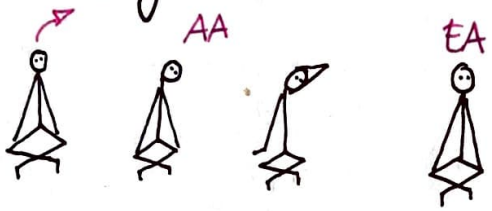
- Beginne langsam und spüre die Steigerung von Mal zu Mal oder während der Asana. Denn ein Muskel gibt erst nach einer Weile in der Dehnung nach.
- Bleibe mind. 5 Minuten oder eben mehrere tiefe Atemzüge in Deiner Achtsamkeit in der Asana.
- Atme in den schmerzenden oder sich eng und dicht anfühlenden Bereich.
- Praktiziere gern mit geschlossenen Augen. Damit haben die beiden auch gleich eine Entspannung für diesen Augenblick 😉 und Du kommst tiefer in die Wahrnehmung, richtest deinen Blick nach innen.

Viel Spaß und Entspannung für Dich.

Namste Renate

① HALS DEHNEN

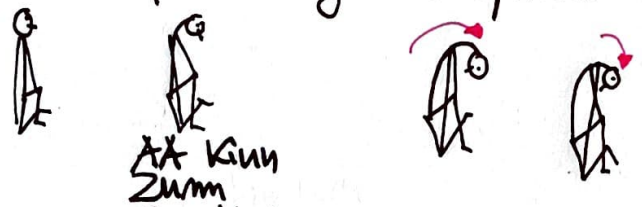
Beginne nach links!



AA nach rechts
Entweder im Atemrhythmus Seiten wechseln oder für mind. 7 Atemzüge eine Seite dehnen.

für 5-10 Atemzüge Schulterkreisen in beide Richtungen
für 5 tiefe Atemzüge nachspüren

② NACKEN DEHNEN



gehe ggf. tiefer. Rolle ab den Halswirbeln ein. Hände ev. überkreuzt auf die Knie legen. Ziehe sanft nach unten

für 5-10 Atemzüge Schultern abwechselnd in beide Richtungen kreisen, für 5 tiefe Atemzüge nachspüren

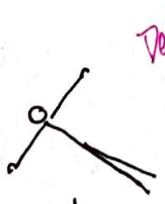
③ ADLERARME

rechter Ellbogen über linken Handrücken oder -flächen aneinander

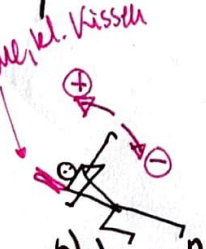
Alternativ fasse über Kreuz deine Schultern und ziehe die Schulterblätter auseinander

Nachspüren im Fersensitz

④ BROKEN WINGS



a) Bauchlage Handflächen nach unten



b) oberes Bein heran ziehen, roll dich auf eine Schulter auf

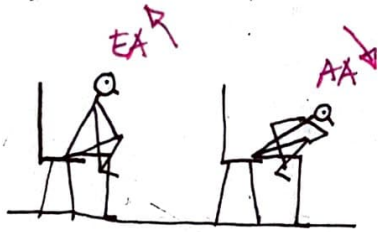
Halte mind. 5 Atemzüge lang!

Alternativ oberes Bein strecken + vordere Seite dehnen

Nachspüren in Bauchlage, 5 Atemzüge mind.
Dann andere Seite
Wieder in Bauchlage nachspüren

(5)

DEHNUNG MUSKULUS GLUTEUS minimus medius + maximus



Pulsiere im Atemrhythmus oder finde die angenehme Maximaldehnung.
Bleibe für mind. 5 Atemzüge
KIEFER LÖSEN!
IMMER!

Nachspüren für mind. 5 Atemzüge, dann die andere Seite

Namaste +
viel Erfolg bei der Kopfarbeit-Sparung
Renate
11.5.21