

Anspannungen auflösen

Heike Höfler gibt in ihrem neuen Buch Entspannungstipps für den **Nacken- und Schulterbereich**, die einfach nachzumachen sind. Gesundheit! verlost zwei Exemplare.



Heike Höfler BILD: PRIVAT

Unsere moderne Lebensweise fördert Fehlhaltungen, die sich unter anderem als Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich manifestieren. Diese Partien sind besonders anfällig für Verspannungen. Wie man diese auf einfache Weise wieder lösen und ihnen sogar vorbeugen kann, beschreibt Heike Höfler in ihrem neuen Buch „Nacken & Schultern entspannen – Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln“.

Die selbständig arbeitende Sport- und Gymnastiklehrerin aus Trossingen erklärt in ihrem Ratgeber, wie sich Verspannungen aufbauen können und zeigt den Zusammenhang zwischen seelischem und körperlichem Wohlbefinden auf. „Der Körper ist das Spiegelbild der Seele“, sagt Heike Höfler. Stress, Ängste, Anspannungen schlagen sich im Körper nieder. Der Schlüssel, wie man diese wieder auflösen kann, sind Bewegung, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

HARMONISIERUNG Werden die Muskelgruppen harmonisiert, wirkt sich das auch positiv auf die Psyche aus. Innere Anspannung wahr zu nehmen ist der



Gesundheit! verlost 2 x Nacken & Schultern entspannen

Bitte schreiben Sie uns eine Postkarte an:

Redaktion Gesundheit!
Max-Stromeyer-Str. 178
78467 Konstanz
oder per Fax an
0 75 31/9 99-77 12 83
Betreff: „Nacken“, bitte
Name und Adresse nicht
vergessen!



1. Lockern Sie zuerst die Schultern aus, dann das Handtuch hinter den unteren Rücken nehmen und mit gestreckten Armen hinten hochziehen. Die Dehnung 6 bis 10 Sekunden halten.
BILDER: THIEME

erste Schritt. Im zweiten Schritt erklärt Höfler, wie es zu Beeinträchtigungen kommt – und wie sich diese auf den Organismus auswirken. Zum besseren Verständnis, wie die Verspannungen zustande kommen, erklärt Heike Höfler kurz die Anatomie der Halswirbelsäule und der Schulter, die Wichtigkeit der Kopfhaltung, der Schulterblätter, des Kopfwenders und der Brustmuskeln. Außerdem beschreibt sie die Funktion der Faszien (Bindegewebe), die als alles verbindendes körperliches Netzwerk zu Verklebungen neigen, wenn sie überlastet werden. Die Folge ist eine steigende Unbeweglichkeit.

ACHT PROGRAMME Die gute Nachricht des Ratgebers: Alle „Stressmuskeln“ und die Faszien lassen sich positiv mit Körperübungen und Massagen beeinflussen. Heike Höfler hat acht Programme ausgearbeitet, die dem Leser anschaulich bebilderte Entspannungsübungen für den Schulter- und Nackenbereich vorstellen: „Die natürliche Aufrichtung“,



2. Eine einfache Übung, um den verengten Brustkorb und die verkrampften Schultern zu dehnen. Mit lang gestreckten Armen das zusammengerollte Handtuch viermal bewusst nach oben und nach unten ziehen. Dann die Arme hinter dem Rücken nach hinten ziehen, die Ellenbogen dürfen gebeugt sein. Dabei den Atem gelöst fließen lassen. Die Dehnung 6 bis 10 Sekunden halten. Entspannt der Übung nachspüren.

„Beflügelnde Vorstellungen“, „Mit wohliger Wärme entspannen“, „Faszien – wunderbar elastisch“, „Nacken massieren und dehnen“, „Den Brustkorb weiten und dehnen“, „Locker zu mehr Muskelkraft“ und „Leichtigkeit mit Feldenkrais“.

SANFTE UND LEICHTE ÜBUNGEN Zentral für Heike Höfler ist der ganzheitliche Ansatz. So verbindet sie Übungen für Geist und Körper. Mit anschaulichen inneren Bildern, hilft sie dem Leser, ein verloren gegangenes Körperbewusstsein wieder zu finden. Das Schöne: Für die Übungen benötigt man keine besonderen Hilfsmittel. So reichen ein Stuhl oder auch ein einfaches Handtuch. Aber wie immer gilt: Aus dem Lesen muss Handeln werden, um tatsächlich etwas zu ändern. / Karin Stei

Mehr über die Autorin finden Sie im Internet unter www.heike-hoefler.de