

# Einfach mal locker machen

**Spannung gehört zu einem Krimi wie das Salz in der Suppe – im Gesicht, Kiefer- und Nackenbereich ist sie dagegen überflüssig wie ein Kropf.**

Dabei funktionieren viele Funktionen im Körper nur, indem sich Muskeln anspannen und wieder erschlaffen. Gäbe es diese Möglichkeit nicht, könnten wir uns weder bewegen, noch Organe steuern. Auch das Herz transportiert auf diese Weise Blut in die Körperregionen. Und ohne ausreichend Körperspannung hinge sogar ein Box-Weltmeister in den Seilen wie ein nasser Sack.

## Besser weniger Stress

Zu viel des Guten ist aber auch nichts – das merken viele, die sich immer wieder mit verspannten und verhärteten Schulter- und Nackenmuskeln herumschlagen müssen. „Wer beruflich unter Stress steht oder von Sorgen oder Problemen geplagt, bemerkt das zuerst oft in diesen Bereichen. Die Muskeln reagieren dort besonders schnell und stark auf Anspannung“, sagt Heike Höfler, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin sowie Buchautorin und Expertin für Gesichtsgymnastik. Auch die Kiefermuskeln antworten oft mit Verspannungen und Schmerzen auf Stress. Auslöser können aber auch Fehlhaltungen, einseitige Belastungen oder falsche Gewohnheiten sein. „Wer viel am Schreibtisch sitzt, beugt sich meist etwas vor. Darunter leidet die Halswirbelsäule mit ihren Gelenken und Muskeln jeden Tag“, weiß Heike Höfler. Auf lange Sicht zählen Migräne, Tinnitus, Schwindel sowie Beschwerden an Wirbelsäule oder Becken zu den möglichen Folgen.

## Locker lassen

Dabei kann man sich mit speziellen Übungen für Schultern, Nacken und Kiefer prima selbst helfen und so Beschwerden verhindern. In ihrem Buch „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“ (14,95 Euro, TRIAS Verlag) stellt Heike Höfler zehn Programme zum Loslassen und Wohlfühlen vor. Das Beste daran: Die Massage-, Lockerungs- und Atemübungen lassen sich nicht nur jederzeit ganz einfach umsetzen, sondern sind außer zu Hause auch unauffällig am Arbeitsplatz möglich. Die Perspektive stellt ein Programm vor.



## Entspannt in zehn Minuten

### 1. Füße und Hände lockern

Stehen Sie aufrecht, lockern Sie nacheinander beide Füße und beide Hände. Schütteln Sie den Fuß völlig locker aus dem Fußgelenk heraus hin und her, machen Sie dasselbe mit der Hand aus dem Handgelenk. Lassen Sie den Atem ganz gelöst fließen. Viermal wiederholen.



### 2. Gesicht ausschütteln

Diese Übung lockert Gesichts- und Kaumuskeln. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, lassen Sie den Kopf locker nach unten hängen. Schütteln Sie das Gesicht so, dass Wangen und Mund hin und her „schlottern“. Atmen Sie dabei auf „ooo“ oder „uuu“ aus. Lassen Sie den Unterkiefer entspannt, der Mund ist leicht geöffnet. Drei- bis viermal wiederholen.

### 3. Aufrechter Hals, entspannter Nacken

Sitzen Sie aufrecht auf dem vorderen Stuhldrittel – stellen Sie sich vor, dass am höchsten Punkt des Kopfes ein Faden hängt, der Sie leicht nach oben zieht. Lassen Sie die Arme seitlich schwer nach unten hängen. Kreisen Sie die Schultern langsam und ausgiebig viermal vor, dann viermal zurück.

Lassen Sie Arme und Schultern in der Mittelposition. Schieben Sie die Fingerspitzen beider Hände und beide Schultern nach unten Richtung Boden. Ziehen Sie dann das Kinn in Richtung Brustbein. Halten Sie diese Dehnung 10 bis 20 Sekunden oder auch länger, spüren Sie sie in der hinteren Nackenmuskulatur. Atmen Sie gelöst und lassen Sie die Dehnspannung los. Drei- bis viermal wiederholen.



### 4. Kiefergelenk lockern

Legen Sie beide Mittelfinger rechts und links in die Kuhle vor den Ohrläppchen. Dort befindet sich das Kiefergelenk. Klopfen Sie mit den Kuppen der Mittel-, Zeige- und Ringfinger den ganzen Bereich des Gelenks ab. Der Mund ist leicht geöffnet. Nehmen Sie sich genug Zeit.

Legen Sie dann die Mittelfinger genau in die Kuhle des Kiefergelenks, etwas vor dem Ohrläppchen, und drücken Sie auf der Stelle 15 bis 30 Sekunden. Dieser Akupressurgriff löst Spannungen im Kiefergelenk. Drei- bis viermal wiederholen.



### 5. Kaumuskeln massieren

Einer von vier Kaumuskeln läuft vom hinteren Teil des Unterkieferwinkels nach oben bis zum Jochbein. Klopfen Sie diesen Bereich einige Male sanft von unten nach oben ab. Setzen Sie danach die Mittelfinger am hinteren Unterkieferwinkel an und massieren Sie in langsamen, kreisenden Bewegungen nach oben bis zum Jochbein.

Klopfen Sie nun vom Kiefergelenk aus nach innen in Richtung Nase den äußeren Flügelmuskel mit den Fingerspitzen ab. Massieren Sie ihn danach mit dem Mittelfinger mit kleinen, kreisenden Bewegungen. Klopfen Sie auch den oberen Kaumuskel, den Schläfenmuskel, aus und massieren Sie ihn ebenso vom äußeren Jochbein nach oben.

