

Wunderwerk Mensch Teil 15: Jetzt



Ich zerbreche mir den Kopf bzw. mir raucht der Kopf, während ich diese Zeilen schreibe. Solche Redewendungen meinen das Gehirn, das nun auf Hochtouren arbeitet. Die Arbeitsbedingungen für das Gehirn haben viel mit unseren Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten zu tun.

Von Eva Mößler

Punkti, Punkti, Strichi, Strichi, fertig ist das Mondgesicht. So beginnen wir einen Menschen zu zeichnen. Der Kopf ist überdimensioniert (bei Kindern ist er das tatsächlich), und worauf kommt es an?

Auf die Sinnesorgane. Durch sie nehmen wir die Außenwelt in uns auf. Jedenfalls brauchen wir große Beweglichkeit für den Kopf. Schnell drehen wir ihn herum, wenn wir von hinten etwas hören. Wir schauen hinunter und hinauf, nach rechts und nach links, und nehmen den Kopf dabei mit. Hin-

sorgen dafür, dass wir den Kopf genau ausrichten können.

Auf die Balance kommt es an

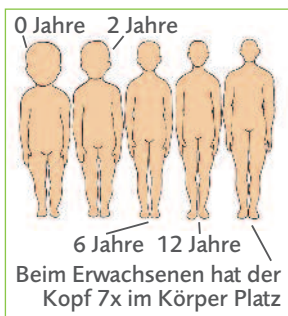
Im Idealfall gelingt das ganz von alleine. Wer Angst hat, den Kopf zu verlieren, strengt sich allerdings an, seinen Kopf zu halten. Manchmal weiß man gar nicht „wo einem der Kopf steht“. Und wenn man ganz starr in eine Richtung schaut, brummt einem bald einmal der Schädel.

Das hängt mit der Situation im Hals zusammen. Der Hals ist eine Engstelle im Körper, durch die alle lebenswichtigen Verbindungen zwischen Kopf und Körper laufen: Luftröhre, Spei-

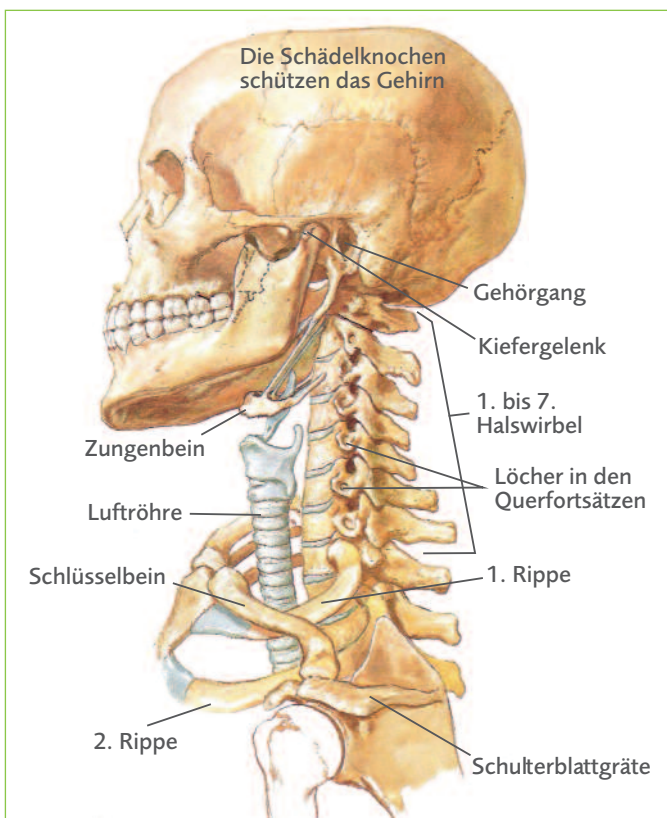
weglichkeit – in alle Richtungen verschiebbar. In den Querfortsätzen befinden sich Löcher. Durch diese fädelt sich eine zusätzliche Ader, die Teile des Gehirns versorgt. Hat sich an die Wirbel schon Kalk angelagert, könnte diese Ader bei allzu heftigen Kopfbewegungen beschädigt werden. Wohl alle nicht mehr ganz so Jungen kennen das Krachen und Gammeln im Hals! Übungen mit dem Kopf sollen gefühlvoll und langsam ausgeführt werden.

Vielerlei Muskeln sind beteiligt

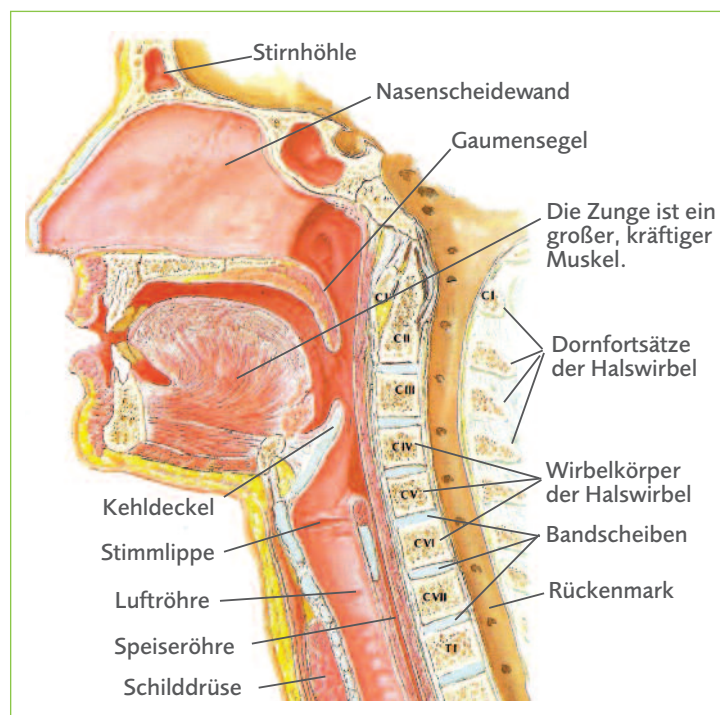
Im Kopf haben wir ein einziges Gelenk: das Kiefergelenk.



Menschliche Proportionen während des Wachstums



schauen, hinhören, schnupern und schmecken. Der Kopf balanciert mit sehr kleiner Auflagefläche auf der Wirbelsäule – in Höhe der Ohren. Die zwei obersten Halswirbel sind extra dafür geformt und zahlreiche kleine Extra-Muskeln



seröhre, Blutbahnen und Nerven. Die Schilddrüse hat auch noch dazwischen Platz.

Die Halswirbelsäule hat besondere Merkmale

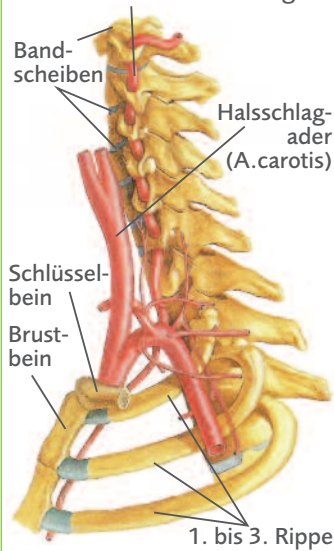
Die Wirbel sind filigran und – wegen der notwendigen Be-

Auch in diesem kann es ganz schön knacken. Es wird durch die kräftige Kaumusculatur bewegt. Hier nisten sich oft hartnäckige Verspannungen ein. (Zähne zusammenbeißen!) Weiters haben wir die oberflächliche mimische Muskula-

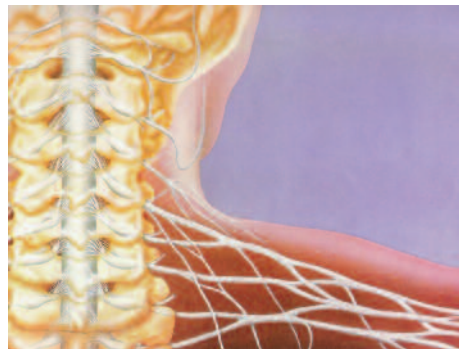
t geht es um Kopf und Kragen

Wirbelarterie (A. vertebralis)

Für diese Ader wird es eng bei Verkalkungen der Wirbelsäule oder bei schlechter Haltung



Wunderwerk Mensch Teil 14) sind für die großen Bewegungen zuständig, zum Beispiel, um beim Reversieren ganz nach hinten zu schauen.



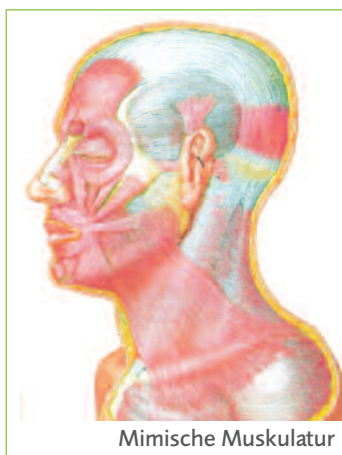
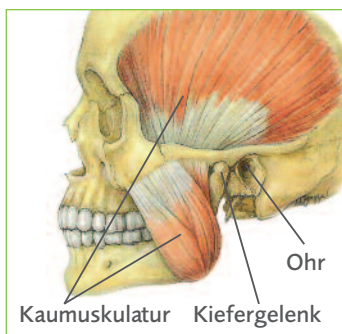
Auch für die Nerven, die aus dem Rückenmark austreten und bis in die Finger ziehen, kann es eng werden. (Cervikalsyndrom)

sition keine schnelle Reaktion nach außen hin möglich ist, dass Abnützungen der Wirbel und Muskelspannungen vorprogrammiert sind, dass die Atmung eingeschränkt ist und das Gehirn mangelhaft versorgt. Das verschlechtert den Gemütszustand weiter und hindert am klaren Denken. Eine Abwärtsspirale. Überdies setzt sich das Ungleichgewicht in den ganzen Körper fort. Denn als Menschen, die wir (möglichst) aufgerichtet

Gesichtsausdruck und Kopfhaltung sagen viel über unsere Befindlichkeit aus

Muss man (dauernd) „den Kopf einziehen“, warum auch immer, verschwindet der Hals zwischen den Schultern. Das

durchs Leben gehen, balancieren wir auf der kleinen Grundfläche der Füße. Jede Verlagerung weg von der Schwerlinie braucht einen Ausgleich auf der anderen Seite und kostet unheimlich viel Energie.



atur, die vom Lächeln bis zum Stirnrunzeln und zum Ohrenwackeln unseren Gesichtsausdruck prägt. Wenn die Lachmuskeln nicht gut trainiert sind, kann man vom Lachen Muskelkater bekommen.

Die Muskeln des Halses und des Schultergürtels (siehe



erzeugt übermäßigen Druck und Spannung.

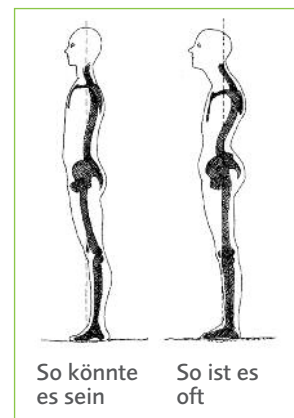
Lässt jemand den Kopf die meiste Zeit hängen, denken wir an Traurigkeit oder Mutlosigkeit. Traurig ist auch, dass dabei ein Knick in der Halswirbelsäule entsteht, der noch einen zweiten beim Übergang zum Kopf hervorruft. Denn sehen muss man ja, wie es vorne weitergeht. Klar, dass aus so einer Po-

Wir sehen wieder einmal, wie eins mit dem anderen zusammenhängt. An welchem Ende man anfängt zu üben, am seelischen, am bewegungsmäßigen oder an beiden, ist eine Frage der individuellen Möglichkeiten.

Ziel ist natürliche Kraft, persönliche Freiheit und Selbstsicherheit, Freude, Eleganz und Leichtigkeit.



Um etwas auf dem Kopf zu tragen, muss die Haltung stimmen



Willkommen in der GesundheitsGymnastik!