

# AZ-SCHNITTPUNKT

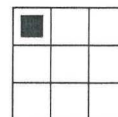
Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Löwenburgstr. 14a • 53859 Niederkassel • Tel.: 02208-94960 • Fax: 02208-949650

Auftrag/Fach: 1001972 / 427

Zeitungsname: **Litfaß-Säule**

Seite: 19



Ort: 97204 Höchberg

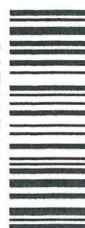
Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: 5008

Auflage: 30.000

Druckdatum: 28.04.2012

00730738



## Mit Yoga zur inneren Ruhe

### Yoga gegen Zähneknirschen

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß und ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

#### Mit Yoga zur inneren Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kern-

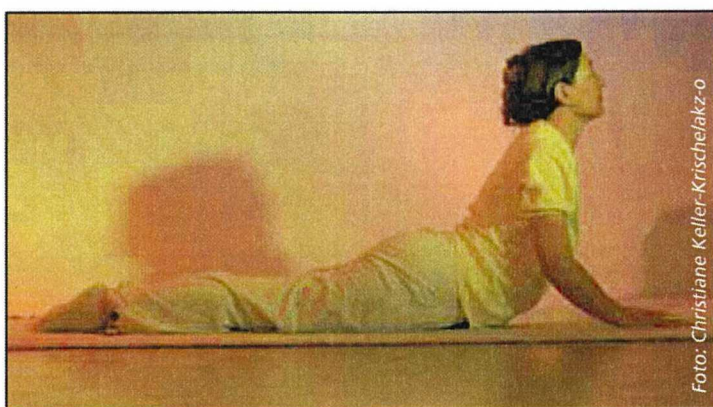


Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

kompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“

auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefernuskeln.

#### (An-) spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nacken-

**SEBASTIAN ROBANUS**  
**Kreativ-Salon**  
**Robanus**  
Waldbrunn  
Hohe-Baum-Str. 20  
☎ 09306 / 984508  
Mo, Di, Do 9 - 18 Uhr  
Mi 12 - 22 Uhr · Fr 9 - 20 Uhr

**Kist**  
Wiesenstr. 2  
☎ 09306 / 981190  
Di bis Fr 9 - 18 Uhr  
Sa 9 - 13 Uhr

muskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen:

Mehr Informationen finden Sie unter [www.yoga-als-medin.de](http://www.yoga-als-medin.de)

akz-o

Ayurvedische Ganz- und  
Teilkörpermassagen  
Kosmetikbehandlungen  
Fußpflege

Schönheit  
und Pflege  
für Sie und Ihn

Kosmetikerin  
Greußenheim  
69) 98 09 13

ifen

Wohlfühlambiente

