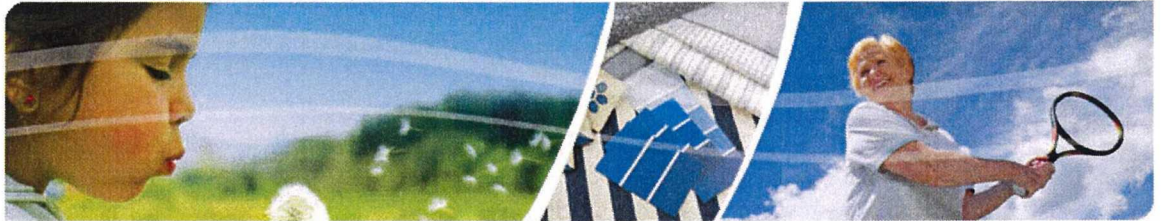




**RAVEDI**  
RATGEBER- &  
VERBRAUCHERDIENST



Ratgeber

Suche

Los

Auto & Mobilität

Bauen, Haus & Garten

Beruf & Ausbildung

Computer, Kommunikation & Unterhaltung

Essen & Trinken

► Fitness & Sport

Fitness

Wellness

Freizeit, Reisen & Urlaub

Frühjahr

Geld & Finanzen

Gesundheit

Jahreshoroskop 2012

Menschen · Tiere

Mode

Ostern

Umwelt

Fitness & Sport > Yoga gegen Zähneknirschen

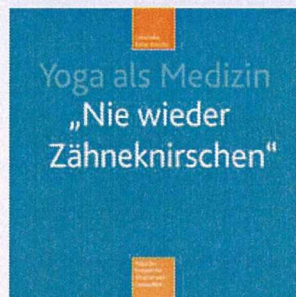


Foto: Christiane Keller-Krische/akz-m

## Yoga gegen Zähneknirschen

akz-m Gesundheit ist das größte Gut. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen - und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: 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. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie 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, Kiefermuskeln.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand - und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz hier 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.

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 Nackenmuskulatur 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 - dies sei hier ehrlich gesagt - wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2

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