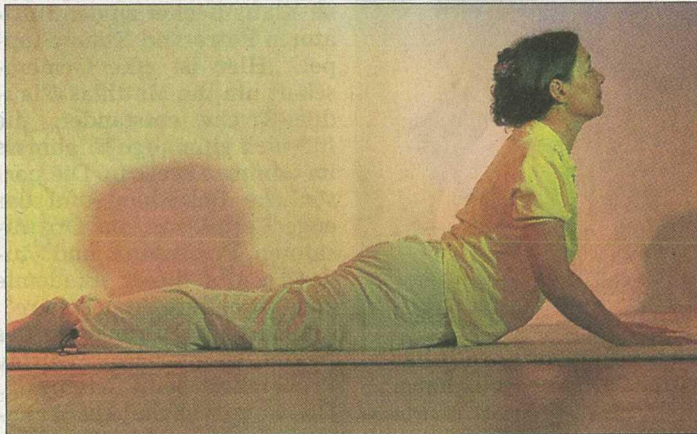


Nicht auf dem Zahnfleisch gehen, lieber auf den Füßen

Yoga hilft mit Entspannung gegen Zähneknirschen

(spp-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Man sollte also die Seele zur Ruhe kommen zu lassen. Dabei hat nicht nur die Psyche 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



Wenn der Körper geerdet und die Schultern entspannt sind, müssen die Zähne nicht mehr zusammengebissen werden. Foto: C.Keller-Krische/spp-o

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. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder, 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. Mehr Informationen gibt es unter: www.yoga-als-medicin.de.