



Nie wieder Zähneknirschen

„Yoga als Medizin“: Richtige Bewegung „renkt“ Psyche wieder ein

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. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: 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



Kurze Übungen lockern die Muskulatur.

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o

verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wol-

len alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskula-

tur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.