



gegen Zähneknirschen für die innere Ruhe



„Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

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. Aus-

gehend 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 Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt da-

gegen 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 mal-

menden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln. 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 malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz-o)

e knirscht
den Zäh-
schreiben
se, so hört
ören aber
erbringen
Nacht auf
bte Rede-
Bände:
lt durch-
men und

t neu, je-
umindest,
en für das
n: Stress,
k, den wir
chen. Der
die Leid-
sind die
ie unwie-
chliffenen
ruhe kom-
auch das
Stillstand
sagen die
Yoga. Der