



00764605

* Bitte beachten Sie, dass die Pagel Impressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.



Alle aktuellen Stellenangebote unter: www.pin-personal.com

- Home
- Branchenbuch
- Kultur
- Aktuelles
- Sport
- Lifestyle
- Jobbörse
- Technik
- Landkreis
- Bildung

Veranstaltungen

« < April 2013 > »

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Termin aufgeben

Neueste Beiträge

Tanz in den Mai im Nachtcafe: Am 30.04.2012 könnt Ihr mit Schmackes in den Mai... [Musik](#)

Crocodile Bar: Die Crocodile Bar in Neufahrn beim Kinocenter... [Gastro-News](#)

Auf geht's zum 46. Moosburger FRÜHLINGSFEST: Am Freitag, den 26. April 2013 startet das... [Events](#)

Smoke 'n' Cherry pres. DRUNKEN MASTERS: YEAH wir haben sie endlich zum ersten mal in... [Musik](#)

Strenger Winter und Streiks bremsen Verkehrsentwicklung am Airport: Flughafen verzeichnete im ersten Quartal... [Flughafen MUC](#)

Termine vom 11. April bis 17. April: Donnerstag, 11. April Töpfern auf der... [Termine](#)

Nächste Bürgersprechstunde bei OB Fecherbacher: 16. April 2013 //

Yoga sorgt für erholsamen Schlaf



Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Mit Yoga zur inneren RuheDie Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz 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 in 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.

(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 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: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de Fotos: Christiane Keller-Krische/heike sambhavi cüppers/akz-o

• [GesundheitArchiv](#)