Helga Pohl
Unerklärliche Beschwerden?

Reading excerpt

Unerklärliche Beschwerden?
of Helga Pohl
Publisher: Droemer Knaur Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b11858

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

7 *Kopf und Nacken*

Lassen Sie den Kopf nicht hängen - und legen Sie ihn vor allem nicht in den Nacken!

Kennen Sie das?

- Wenn Sie nach längerem Sitzen vom Schreibtisch aufstehen, reiben Sie sich den schmerzenden Nacken.
- Je stressiger Ihr Tag war, desto schlimmer machen sich Nacken und Kopf bemerkbar, oft zusammen mit den Schultern oben.
- Sie haben immer wieder Kopfschmerzen, die von hinten hoch steigen, oder das Gefühl, Ihr Kopf würde gleich platzen.
- Sie leiden unter Schwindel, Schlafstörungen, Konzentrations schwierigkeiten oder Gedächtnisstörungen.
- Sie haben plötzlich wie aus heiterem Himmel einen steifen Hals. Bei jedem Versuch, den Kopf zu bewegen, leiden Sie Höllenqualen.
- Sie sehen oft nicht mehr richtig klar, haben brennende Augen oder werden immer kurzsichtiger.
- Sie hören plötzlich viel schlechter, haben ein Pfeifen im Ohr oder sind geräuschempfindlich und haben einen dumpfen Druck auf den Ohren.

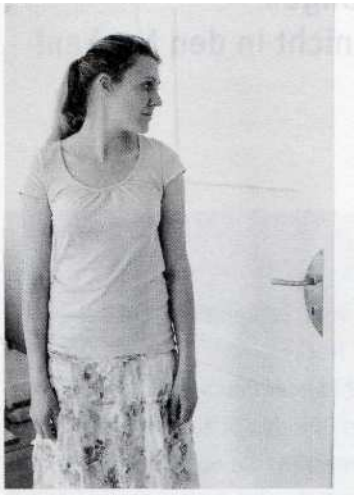
  Ihnen gehen immer wieder die gleichen schwarzen Gedanken durch den Kopf.

Der bewegte Kopf

Unser Kopf ist ständig in Bewegung, was uns aber kaum je bewusst wird.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Helga Pohl,
Unerklärliche Beschwerden?

Achten Sie einmal auf die Kopfbewegungen Ihrer Mitmenschen, z. B., wenn diese sich unterhalten.



Künstlich und steif: Kopfbewegung ohne Körper

Normalerweise bewegen wir den Kopf sowohl direkt über den Nacken als auch indirekt über den Körper. Größere Kopfbewegungen nur mit dem Hals auszuführen ist zwar möglich, aber keine normale Alltagsbewegung und lässt auf eine Versteifung der Rumpfmuskulatur schließen. In Sport oder Gymnastik isolierte Kopfbewegungen zu trainieren ist daher unsinnig. Umgekehrt erkennen wir sofort, dass jemand einen steifen Hals hat, wenn er den Kopf nur mit dem Körper bewegt.

Die allgegenwärtige Orientierungsreaktion

Natürliche Orientierungsreaktion mit Augen, Kopf und Körper

Viele Bewegungen des Kopfes sind so beiläufig, weil sie Teil unserer Orientierungsreaktion sind. Immer, wenn etwas unser Interesse erweckt, bewegen wir Kopf und Körper so, dass unsere Telerezeptoren, also Augen, Ohren oder Nase, genau in Richtung der Reizquelle zeigen, also dahin, wo wir etwas genauer sehen, hören oder riechen möchten. Wir wenden z. B. den Kopf so, dass ein Ohr in Richtung eines Geräuschs zeigt. Der Körper folgt automatisch der Kopfbewegung.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Helga Pohl,
Unerklärliche Beschwerden?

Versuchen Sie einmal festzustellen, ob hinter Ihnen etwas angebrannt riecht. Sie werden Ihren Kopf mitsamt dem Körper so weit nach hinten drehen, dass Ihre schnuppernde Nase dahin zeigt, wo Sie den Geruch vermuten.

Diese allgegenwärtige Orientierungsreaktion haben wir mit den Tieren gemein. Da wir Menschen uns vor allem visuell orientieren, ist unser Kopf am meisten mit den Augen unterwegs. Die Intention für die meisten unserer Handlungen geht von den Augen aus, Kopf und Körper folgen.

Schauen Sie einmal hinter sich. Wenn Sie keinen steifen Nacken haben, werden Sie die Bewegung mit den Augen beginnen, dann den Kopf drehen und den Oberkörper folgen lassen.

Der Hund geht der Nase nach, wir den Augen. Daher gehen und fahren wir alle dahin, wo wir hinschauen — und wenn es ein Hindernis ist.

Immer den Augen nach

Zu mir kam einmal ein alte Herr in Behandlung, der - wider besseres Wissen und obwohl er noch gut sah - immer wieder mit dem Fahrrad verunglückte, weil er Hindernisse nicht umfuhr, sondern schnurstracks auf sie zusteuerte. Erst allmählich wurde mir klar, was hier vor sich ging: Um sie ja nicht anzufahren, nahm er die Hindernisse immer ganz genau ins Visier. Und wie magisch zog es ihn in die Richtung, in die er blickte. Es half ihm, stattdessen dahin zu schauen, wo er hinwollte, und seine Augen dabei leicht schweifen zu lassen, anstatt zu starren. Damit fuhr er flexibel auf sein Ziel zu.

Die Augen isoliert ohne Kopf und Körper zu bewegen ist zwar möglich und kann unserer Mimik wie im Stummfilm eine gewisse Dramatik verleihen, aber als Alltagsbewegung ist es zu mühsam.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Helga Pohl,
Unerklärliche Beschwerden?

Sobald wir nicht mehr daran denken, setzt unausweichlich die reflektorische Mitbewegung wieder ein.

*Bewegen Sie **einmal nur die Augen** nach unten, um etwas vor Ihnen Liegendes (z. B. Ihr Laptop) genauer zu sehen. Spüren Sie, wie ungewohnt und anstrengend das ist? Wie viel angenehmer und natürlicher ist es doch, Kopf und Körper mitgehen zu lassen und sich vorzubeugen!*

Der Kopf und die Emotion

Nicht nur unser Interesse an unserer Umwelt kann man an unseren Kopfbewegungen ablesen, sondern auch unsere Einschätzung. Unsere Köpfe sind ständig unterwegs, um emotionale Kommentare abzugeben, vor allem im Kontakt mit anderen. Daher kann man an den Kopfbewegungen auch unser Befinden erkennen. Wenn wir alarmiert sind, richten wir den Kopf plötzlich auf und schauen uns um. Bei Ekel, Widerwillen und Empörung weichen wir mit dem Kopf zurück. Bei Schreck und Furcht verkürzen wir den Nacken und ziehen den Kopf ein. Bei Erstaunen strecken wir den Nacken lang. Stolz erhobenen Hauptes begegnen wir unseren Widersachern. Mit Kopfbewegungen verleihen wir dem, was wir sagen wollen, Nachdruck. Auf der Suche nach Blickkontakt wenden wir bei Interesse Kopf und Körper dem anderen zu. Das ist wahre Zu-Neigung. Bei Trauer, Enttäuschung, Scham und Schuldgefühl und als Zeichen von Unterwerfung und Demut senken wir unwillkürlich den Kopf.

Beobachten Sie einmal Fußballer unmittelbar nach einem Spiel. Die Verlierer können Sie an ihren gesenkten Köpfen und langsamen Bewegungen erkennen, während die Gewinner hocherhobenen Hauptes jubelnd und beschwingt vom Platz gehen.

Wie ein Stier strecken wir den Kopf bei Wut nach vorn. Beim Abwägen bewegen wir ihn langsam mit Rechts- und Linksneigungen hin und her. Zweifelnd oder kokettierend neigen wir ihn zur Seite. Zustimmend nicken wir mehrfach mit dem Kopf. Beim ablehnen-

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von Helga Pohl,
Unerklärliche Beschwerden?

Helga Pohl

Unerklärliche Beschwerden?

Chronische Schmerzen und andere Leiden körpertherapeutisch verstehen und behandeln

480 pages, hb
publication 2010

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com