



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Entspannung der Halswirbelsäule wirkt tief ins System

Liebe koerperklug Interessierte!

Der **Zustand unserer Halswirbelsäule** ist sehr bedeutend. **In ihr verlaufen wichtige Blutgefäße und Hirnnerven.** Diese Nervenbahnen sind zuständig für und beeinflussen fundamentale Aufgaben unseres Körpers, den Sehsinn, Hörsinn und Gleichgewichtssinn, die Kiefer- und Zungenmuskulatur, das Sprech- und Schluckvermögen, die Zwerchfell-Tätigkeit, damit das gesamte Atemgeschehen.

Durch (chronische) Verspannungen der Nacken-, Kiefer und/oder der Halsmuskulatur (u.a. *Sternocleidomastoideus, Scalenii, Longus capitis Muskeln*) **kommen die Strukturen der Halswirbelsäule und ihre Bandscheiben unter Dauer-Druck.** Die hier verlaufenden Spinalganglien und wichtigen Nervenbahnen werden dadurch eingeengt. Das kann zu einer Beeinträchtigung ihrer wichtigen und vielfachen Funktionen führen.

Intensive PC-Arbeit, starre Haltung und mangelnde Bewegung im Oberkörper akkumuliert sich oft zu einer unbewusst **ungünstigen Positionierung des Kopfes:** Der schwere Kopf gerät aus dem Lot der Wirbelsäule und die Halsmuskeln müssen (ständig) gegensteuern. Oft in Kombination mit einer **Schwäche dieser Muskeln**, kann das die Hals- und Nackenregion sehr belasten.

Verspannungen im Nacken und Halsbereich müssen dabei nicht einmal schmerzen. Auch eine ausgeprägte Sensibilität bei Berührung des Halses, sogar eine gewisse Gefühlslosigkeit können bereits auf (starke) Verspannungen oder schon ärgere Befunde im Nacken- und Halsbereich hinweisen.



Foto Copyright: Britta Lindenbauer

In der Halsregion verläuft ua. **der Nervus vagus**, der größte Nerv des parasympathischen Systems. Mit seinen vielen Nebenästen innerviert der Nervus vagus die Bauchorgane und reguliert die Tätigkeit der Organe mit. Ist dieser Nerv und das umliegende Gewebe gesund und funktionsfähig, so kommt es (in seiner Aktivitätsphase) zum Absenken des Blutdruckes, des Herzschlages und zur Atem-Entspannung. Als "Erholungsnerv" beeinflusst er das-Zur-Ruhe-Kommen, die Regeneration und den wichtigen Schlaf.

Eine Entlastung und Entspannung der Halsregion unterstützt unser körperinternes Erholungs- und Regenerationssystem also ganz wesentlich. (♥ Gerne unterstütze ich dabei mit sehr detaillierter Bewegungs-Anleitung und einem effektiven Übungs-Mix aus körperkluger Entspannung, Dehnung und Kräftigung der Halsregion).

Eine Entspannung in der Halsregion **wirkt** außerdem **umfassend positiv auf unsere Bewegungs-Steuerzentrale, den Kopf**: Es erleichtert die Bewegungen des Kopfes (seitlich beugen, nach oben schauen, nach unten nicken, den Kopf drehen). Es führt zu einem "wachen" Sehgefühl und einem entspannten Augengefühl. Es lässt Ohrschmerzen, Tinnitus und Kopfschmerzen lindern oder ganz verschwinden. Dies nicht immer sofort, dafür nachhaltig.

Und ganz wesentlich: Ein Senken des Hals-Muskeltonus und der faszialen SpannungenEs verbessert die Körper-Koordination, das Sicherheitsgefühl und **mündet in einem Bewegungs-Selbstverständnis**. Denn die Sinnesorgane und unser Kopf führen unsere Bewegungen an.

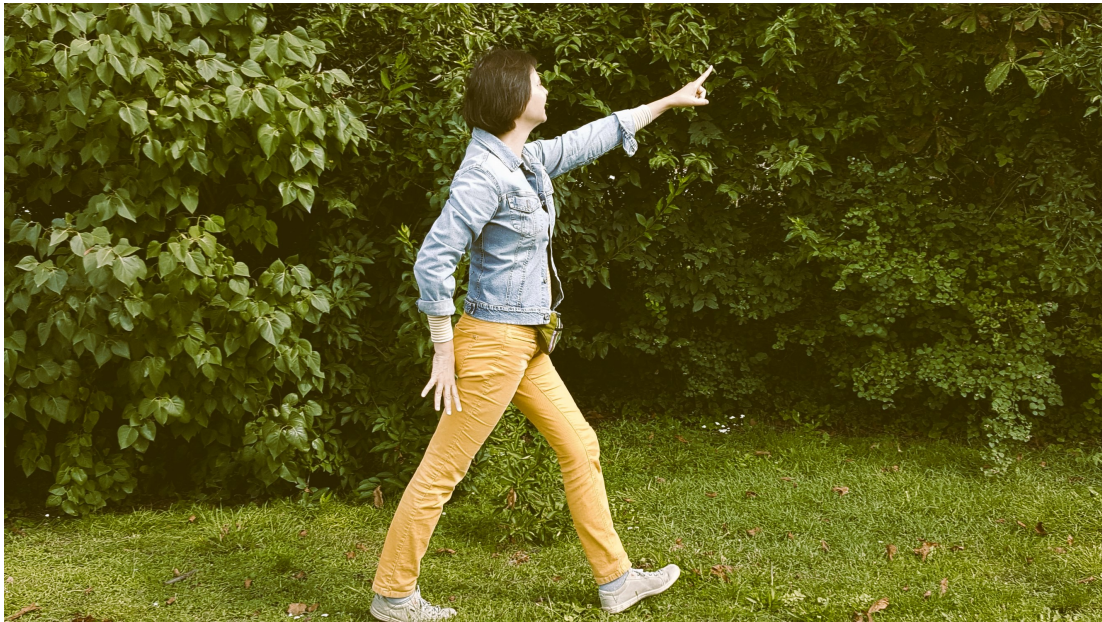


Foto Copyright: Britta Lindenbauer



Mit herzlichen August - Grüßen
wünsche ich Kopf-Leichtigkeit und sommerliche Entspannung.

Britta Lindenbauer
Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

Versendet mit

Brevo