

MARIA HOLL

# GEWITTER im Kopf

Migräne und Kopfschmerzen  
nachhaltig stoppen  
Die Maria-Holl-Methode®

... LESEPROBE ...



TASCHENBUCH

man  
kau:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Maria Holl

### **Gewitter im Kopf**

Migräne und Kopfschmerz nachhaltig stoppen

Die Maria-Holl-Methode\*

ISBN 978-3-86374-496-0

1. Auflage April 2019

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Fotos Innenteil: © [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com) Kolumnen: ylivdesign; 8–9: Racle

Fotodesign; 18–19: Joern Pohlan; 36–37: Monthira; 64–65: aijiro; 78–79:

nenadaksic; 94–95: Wellnhofer Designs; 114–115: Aaron Amat; 126–127:

Photoshot.one; 136–137: JuanPablo; 144–145: BillionPhotos.com;

Zeichnungen Innenteil: © Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbsthilfe, und suchen Sie bei Erkrankungen oder auffälligen Verhaltensstörungen einen erfahrenen Arzt oder Therapeuten auf.

# Inhalt

Vorwort .....	6
Das Wichtigste in Kürze .....	10
Anwendung der Methode .....	20
Elemente der Maria-Holl-Methode® (MHM) .....	32

## *Lektion 1: Grundlegende Übungen zur Bewältigung von Migräne und Kopfschmerz .....* 37

Übungen für Übungsmuffel .....	38
Achtsamkeitsübung: der Flammenwerfer .....	60

## *Lektion 2: Erweiterte Erdungsübungen .....* 65

Die Verbindung von Füßen und Becken .....	66
---	----

## *Lektion 3: Übungen für die Rückseite des Körpers .....* 79

Dauerhaftes Lösen von Verspannungen am Rücken .....	80
---	----

## *Lektion 4: Übungen für die Lösung des Schultergürtels und des Brustkorbs .....* 95

Ein freier Oberkörper, verbunden mit Armen und Händen .....	96
---	----

## *Lektion 5: Übungen für den Kopf .....* 115

Andauernde Anspannung spüren und lockern .....	116
--	-----

## *Lektion 6: Die Vergangenheit beenden und gegenwärtig sein .....* 127

Abhaken und im Jetzt leben .....	128
----------------------------------	-----

## *Lektion 7: Migräne und Psyche .....* 137

Verborgene Auslöser für die Migräne .....	138
---	-----

## *Lektion 8: Übungen der Transformation .....* 145

Unsere Haut ist nur eine imaginäre Grenze .....	146
---	-----

Schlusswort .....	151
-------------------	-----

Die Autorin .....	153
-------------------	-----

Anhang .....	154
--------------	-----

Register .....	157
----------------	-----

# Vorwort

Seit vielen Jahren unterstütze ich Menschen mit Migräne in meiner Praxis bei der Bewältigung dieses Symptoms. Es ist mir stets eine sehr große Freude zu sehen, wie die Patienten, die oft unter starken Schmerzen leiden, diese Schritte für Schritt verringern, und der Zwang und der Druck, die mit Migräne verbunden sind, weniger werden – und wie sie beginnen, wieder ein unbeschwertes Leben zu führen.

Ich muss in diesem Zusammenhang immer wieder an einen meiner Patienten denken, einen Manager, der fünf Tage in der Woche Migräne hatte. Ich selbst hatte in meinem Leben bisher kaum Schmerzen, und es war mir unbegreiflich, dass ein Mensch mit solchen Schmerzen seinen Alltag bewältigen konnte, arbeitete, seinen Haushalt führte und in einer Beziehung lebte. Was ihm jedoch fehlte, war jegliche Freude und Leichtigkeit.

Dieses Beispiel macht deutlich, welche Kraft die meisten Migränepatienten doch haben. Nachdem mein Patient mehrere Monate sehr konsequent meine Übungen durchgeführt hatte, hat sich die Migräne auf leichte Kopfschmerzen reduziert, die ein- bis zweimal monatlich auftraten. Nun kehrten auch wieder der Zauber und die Leichtigkeit – und die Freude – in sein Leben zurück.

Das Übungsprogramm, was zu solchen Erfolgen führt, möchte ich Ihnen im vorliegenden Buch nahebringen. Aus Erfahrung weiß ich, dass dieses Programm zur Bewältigung von Migräne mindestens 30 Minuten täglich konzentriertes Üben von Ihnen verlangt. Sie können gern mehr üben, was viele

Betroffene auch tun, wenn die Schmerzen sehr stark sind. Falls Sie nicht so viel Zeit investieren möchten oder können, rate ich Ihnen, mit fünfzehn Minuten täglich zu beginnen und die Zeitspanne des Übens kontinuierlich zu erhöhen. Menschen mit Migräne haben in der Regel ein großes Potenzial sowie viel Kreativität. Mit diesem Programm wird Ihre eigene und besondere Power wieder zum Leben erwachen.

Sie werden in diesem Programm lernen, den energetischen Zustand Ihres Körpers in Balance zu bringen. Zudem werden Sie entfähigende Gedanken bemerken, die Ihrer eigenen Entwicklung und Ihrem Wohlbefinden entgegenwirken, und diese verwandeln.

Dieses Übungsprogramm ist sowohl für Erwachsene wie für Jugendliche und Kinder geeignet. Bei Kindern bis zu vierzehn Jahren empfehle ich, die Übungen mit einem Erwachsenen zusammen durchzuführen. Falls Sie die Übungen als Erwachsener mit einem Partner zusammen machen, werden Sie feststellen, dass es gemeinsam viel besser und schneller geht, da man sich gegenseitig stärkt.

Dieses Übungsprogramm ist einfach und überall durchzuführen. Sie brauchen so gut wie keine Hilfsmittel. Nur die Entscheidung, mit dem Üben zu beginnen. Am besten starten Sie innerhalb von zweiundsiebzig Stunden, nachdem Sie das Buch gekauft haben, damit die Kraft der Wahl Sie trägt.

Ihre Maria Holl



*Migräne-Know-how*

# Das Wichtigste in Kürze

Jeder Mensch kennt das: Kopfschmerzen. Und ebenso die Aussage: »Ich habe Migräne.« Doch was heißt das, was ist eigentlich Migräne, und was unterscheidet sie von »normalen« Kopfschmerzen?

## Definition von Migräne

---

Es gibt ganz unterschiedliche Kopfschmerzen – je nachdem, welcher Teil des Kopfes betroffen ist – ob der Hinterkopf oder die Stirn, Augen, Schläfen, Nacken oder nur eine Hälfte des Kopfes (einseitiger Kopfschmerz). Der Schmerz kann dumpf, pochend oder schneidend sein. Dabei sind der Schädel, Hirnhaut, Nerven und Blutgefäße gereizt, das Gehirn selbst ist schmerzunempfindlich.

Inzwischen nennt die Medizin etwa 180 verschiedene Kopfschmerzarten. Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft (IHS) unterscheidet zwischen den drei am häufigsten vertretenen Kopfschmerztypen:

\* Wenn der Schmerz sich vom Nacken her ausbreitet und mit dumpfem Schmerz den gesamten Kopf regelrecht einzwängt – als trüge man eine zu enge Mütze – spricht der Arzt von Spannungskopfschmerz, der von einer halben Stunde bis zu einer Woche andauern kann. Hier helfen oft frische Luft und Bewegung.

\* Bei eher bohrenden oder reißenden Schmerzen, meistens im Bereich der Augen, spricht der Arzt von Clusterkopfschmerzen. Wer darunter leidet, ist unruhig und versucht, sich mit Bewegung zu helfen. Sie schaukeln mit dem Oberkörper oder wandern umher. Die Augen können gerötet sein oder tränen. Die Augenlider können anschwellen, oder eines von beiden hängt herunter. Manchmal ist die Pupille ganz klein, oder die Nase läuft oder ist verstopft. Manche der Betroffenen schwitzen.

\* Eine Migräne ist sehr viel mehr als Kopfschmerzen, die schon unangenehm genug sind. Bei Migräne kommen noch Übelkeit und/oder Erbrechen sowie Empfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Gerüchen hinzu. Während bei Kopfschmerzen Bewegung manchmal die Schmerzen lindert, verschlimmert sich die Migräne dadurch. Betroffene legen sich in ein abgedunkeltes Zimmer und hoffen, dass die Schmerzen bald vorübergehen – was innerhalb von vier Stunden passieren, aber auch bis zwei Tage dauern kann. Manche Betroffene berichten vor der eigentlichen Migräneattacke von Lichtblitzen, sich ausbreitenden Kreisen oder Vierecken oder Zickzacklinien – unabhängig davon, ob die Augen offen oder geschlossen sind. Das Gesichtsfeld kann eingeschränkt sein. Einige Betroffene erzählen auch von vorübergehenden Lähmungserscheinungen oder Kribbeln in Händen, Armen oder im Gesicht, manche sogar von Sprachstörungen. Es handelt sich dabei um eine Migräne mit *Aura*. Da diese Symptome aber auch bei einem Schlaganfall auftreten, ist es wichtig, umgehend einen Arzt zu informieren. Im Gespräch mit dem Facharzt kann eine Migräne in der Regel aufgrund der Krankheitsanzeichen eindeutig erkannt und diese Gefahr ausgeschlossen werden.



## Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Kopfschmerzen können – ja nach Häufigkeit und Schwere – den Alltag durcheinanderbringen, aber meistens gehen sie von selbst wieder weg. Dennoch gilt: Wenn Sie zum ersten Mal schwere Kopfschmerzen haben, kann ein Arztbesuch sinnvoll sein. Denn manchmal stecken hinter Kopfschmerzen, die vorher nicht da waren oder mit einem Mal sehr viel stärker sind, andere Erkrankungen. Seh- oder Sprachstörungen, Krämpfe, Taubheitsgefühl oder Lähmung können auf Epilepsie, eine Entzündung oder Gehirnblutung hinweisen. Auch ein Unfall, Gefäßkrankheiten, Zahnschäden oder Arzneimittel können die Ursache für Kopfschmerzen sein. Da diese Krankheiten unterschiedlich behandelt werden, ist es wichtig, sich von einem Mediziner beraten zu lassen. Erst wenn andere Ursachen sicher ausgeschlossen werden können, haben Sie **primären Kopfschmerz**. Das heißt: Der Kopfschmerz ist nicht der Hinweis auf eine andere Erkrankung, sondern selbst das Problem. Die schlechte Nachricht: Bis heute ist nicht sicher geklärt, was Kopfschmerzen wirklich auslöst.

## Vorkommen von Migräne und Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Nach Rückenschmerzen ist es die häufigste Krankheitsform überhaupt. In Deutschland leiden insgesamt ca. 54 Millionen Menschen unter Kopfschmerzen, d.h. sie-

ben von zehn Menschen in Deutschland haben immer wieder Beschwerden, jeder vierte regelmäßig. Häufiger betroffen sind Frauen und Bewohner von Städten mit über 50.000 Einwohnern. Spannungskopfschmerz ist die häufigste Form, etwa 54 Prozent der Befragten leiden unter dieser Beeinträchtigung, während 38 Prozent Migräne haben – das sind etwa zehn Prozent aller Deutschen. Während Frauen jedoch häufiger unter Migräne leiden (etwa dreimal so häufig wie Männer), haben Männer eher Clusterkopfschmerzen. Statistisch gesehen leider Menschen über 45 Jahren seltener daran. Jedes fünfte Kind zwischen sechs und elf Jahren klagt bereits über Kopfschmerzen – und jeder dritte Jugendliche. Wenn die Schmerzen von ein- bis zweimal pro Jahr bis zu vierzehn Tagen monatlich auftreten, spricht man von **episodischen Kopfschmerzen** oder episodischer Migräne, ab fünfzehn Tagen monatlich von der **chronischen** Form.

## Migräne in der Schulmedizin

Aus Sicht der Schulmedizin ist Migräne eine neurobiologische Erkrankung. Migräne lässt sich nur schwer mit den klassischen bildgebenden Verfahren nachweisen und galt lange Zeit als rein psychische Erkrankung. Mittlerweile haben Forscher im Gehirn ein sogenanntes Migränezentrum gefunden. Galt mangelnde Durchblutung vor der Entdeckung dieses Areals als Ursache der Migräne, so wurde mittlerweile nachgewiesen, dass das Migränezentrum des Gehirns **nicht** unterversorgt, sondern im Gegenteil **besonders aktiviert**, also durchblutet wird. Diese besonders **starke Durchblutung** verursacht, dass sich an dieser Stelle **im Gehirn** entzündungsauslösende Stoffe **ansammeln**.



# Elemente der Maria-Holl-Methode® (MHM)

Die MHM besteht aus drei Elementen, die stets in Ihren Übungen enthalten sein sollten.

## Erdungsübungen: Stehen und Wahrnehmen – die Basis des Lebens

Erdung ist in den letzten Jahren zu einem Schlagwort geworden. Erdung, die oft durch einfache gymnastische Bewegungen erzeugt wird, verbindet Ihren Kopf und Hals wieder mit dem Körper. Sicher ist Ihr Kopf mit dem Körper verbunden, jedoch wissen Sie oft den Tag über nicht mehr, wie sich Ihr gesamter Körper anfühlt. Erst abends auf dem Sofa nehmen Sie die Beschwerden, die Sie gestern Abend schon hatten, wieder wahr. Menschen schalten Körperwahrnehmung ab. Dieses Vermögen ist ein wahrer Nutzen im Alltag und ein großer Schaden bei Erkrankungen. Wochenlange Beschwerden können Sie verdrängen, die Schmerzen der Entzündungsprozesse im Körper werden nicht wahrgenommen, bis vielleicht ein Darmdurchbruch oder andere schwerwiegende Krankheiten durch Operationen versorgt werden müssen. Unter Erdung versteht man meist die Gesamtwahrnehmung von Ihrer Schädeldedecke bis zur Fußsohle. Bei meiner Methode geht die Erdung noch weiter bis tief unter Ihre Füße.



## Massageübungen: ausgewählte Techniken

Ich durfte vor vielen Jahren Frieda Goralewski, eine deutsche Pionierin der Atem- und Körperarbeit, kennenlernen. Die hochbetagte Dame massierte mich zwei Stunden lang am Rücken, da ich Rückenschmerzen im neunten Monat meiner ersten Schwangerschaft hatte. Nach der Massage, die sehr sanft war, war jede Beschwerde für den Rest der Schwangerschaft weg. Ich habe damals gelernt, dass sanfte, dauerhafte Massage eine unglaubliche Auswirkung auf den Körper hat. In all meinen Programmen gibt es deshalb Massageanleitungen zur sanften Selbstmassage.

Diese Form der Massage hat mehrere Vorteile:

- \* Sie können sie immer durchführen.
- \* Sie müssen nirgendwo hingehen.
- \* Sie sind zeitlich nicht begrenzt.

Nach nunmehr 23 Jahren Erfahrung mit dieser Massagetechnik weiß ich, dass meine Patienten die Selbstmassage sehr lieben, und wir wissen aus den wissenschaftlichen Studien, dass die Selbstmassage hauptsächlich durch die Ausschüttung von Oxytocin verantwortlich ist für die Verbesserung der Laune. Sie lernen zudem, sich durch Selbstmassage besser abzugrenzen, da sie zu einem anderen Erleben Ihres Selbst kommen. Dauerhafte Selbstmassage heilt u.a. depressive Verstimmungen. Hier in diesem Programm wird die Massage primär dazu genutzt, um die Verspannungen, die zu Migräne und Kopfschmerzen führen, schrittweise und dauerhaft zu lösen. Zur Qualität der Massage, die Sie in diesem Buch erlernen, trägt auch mein Wissen in Shiatsu, einer Form der Akupressur, bei. Mein Lehrer war Wataru Ohashi, der Ende der Siebzigerjahre anfang, seine Methode in Europa zu lehren.



## *Achtsamkeitsübungen: die Wahrnehmung des Innenraums*

---

Achtsamkeitsbasierte Übungen, Techniken und Therapien sind seit einigen Jahren in aller Munde. Die Wirksamkeit von Achtsamkeit wird aktuell durch immer wieder auftauchende wissenschaftliche Studien belegt. Der Begriff von Achtsamkeit taucht in Büchern über Buddhismus, Zen und Meditation auf. Mit Achtsamkeit können wir auch in unserem Innenraum zugegen sein, und bei dieser Wahrnehmung können wir auch mit der richtigen Anleitung unseren Energiekörper ordnen. Heute wissen wir, dass im asiatischen Raum die Lebensenergie Qi genannt wird und dass es einen elementaren Zusammenhang zwischen dem Fluss des Qi und unserer Gesundheit gibt. Der Weg der Innenraumwahrnehmung endet nie, denn es ist ein Weg des beständigen Wandels, der vielfältig, voller Fülle und nährend ist. Bei all meinen Übungen bestimmen Sie selbst das Tempo und erschließen sich neue Dimensionen Ihres Seins. Achtsamkeitsübungen können Sie überall durchführen, in der U-Bahn, beim Warten, oder beim Spaziergehen durch den Wald. Sie werden durch das Trainieren der Achtsamkeit einen qualitativen Unterschied in Ihrem Leben erleben.



## *Lektion 3*

*Übungen für die  
Rückseite des Körpers*



# Dauerhaftes Lösen von Verspannungen am Rücken

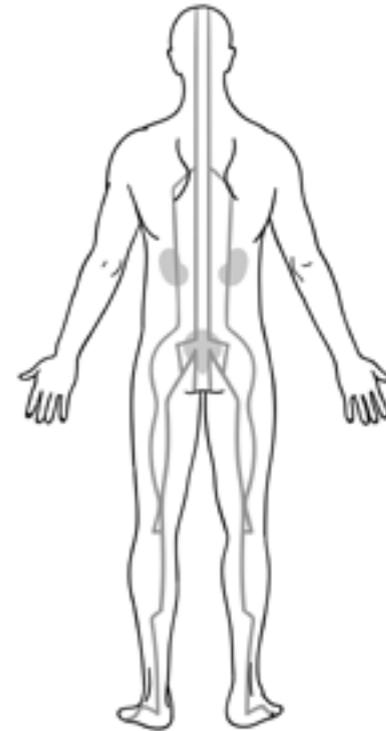
Die Lockerung des Rückens ist ausgesprochen wichtig für die Linderung von Kopfschmerzen und Migräne. Zur Migräne gehören oft Beschwerden im Nackenbereich sowie – und das mag manchen Leser erstaunen – in den unteren Lendenwirbeln.

## Öffnung des unteren Rückens an der Tür

Auf dem Rücken läuft eine Hauptenergielinie unseres Meridiansystems: der Blasenmeridian.

Meridiane sind Leitbahnen im Körper, durch die die Lebensenergie fließt. Die Lebensenergie wird Qi genannt. Die Meridiane laufen hauptsächlich an der Längsachse des Körpers entlang.

Auf dem Blasenmeridian liegen Zuordnungspunkte zu allen inneren Organen. Auch wenn Sie neben Ihrer Migräne keine Rückenprobleme haben und diese Übung nicht eine Ihrer bevorzugten Übungen werden wird, sollten Sie diese Übung einmal in der Woche durchführen. Diese Rückenübung harmonisiert auf einfache Art und Weise Ihr Organsystem. Bitte beachten Sie: Dies ist keine Übung, die Sie jeden Tag machen sollten.



Selbst wenn Sie unter starken Rückenproblemen leiden, die Sie mit dieser Übung positiv beeinflussen können, sollte diese Übung nur höchstens alle zwei Tage durchgeführt werden, da sie äußerst effektiv ist und mit Bedacht dosiert werden muss.

**Wichtig:** Diese Übung ist für Sie nicht geeignet, wenn sie Ihnen von Ihrem Krankengymnasten oder Ihrem Arzt untersagt wurde, weil Sie eventuell Bandscheibenvorfälle oder sonstige Störungen im Knochen-, Bänder- und Muskelsystem haben.



## Durchführung

- \* Sie beginnen immer mit Ihren Grundübungen. Sie führen auf jeden Fall eine Übung zur Lockerung der Füße durch, klopfen den Körper vom Becken nach unten ab und bewegen das Becken drei- bis viermal nach vorn und hinten. Führen Sie Ihre Schüttelübung aus Lektion 1 (→ Seite 39ff.) etwa fünf Minuten vor der Rückenübung durch.
- \* Nachdem Sie den Körper vorbereitet haben, suchen Sie sich in Ihrem Haus eine Stelle an einem Türrahmen oder eine abgerundete Schrankkante, an der ein 90-Grad-Winkel aus Holz vorhanden ist. Es ist besser, einen Holzrahmen oder einen Holzschrank zum Üben zu nehmen als eine Kante aus Plastik oder Metall. In einigen Ländern – wie z.B. in China – finden Sie oft in Parks oder an Straßenecken Massagegeräte für den Rücken. Auch in Deutschland gibt es vereinzelt solche Geräte. Im Sommer ist es sehr schön, die Übung für den Rücken im Freien durchführen zu können.
- \* Stellen Sie sich bitte ohne Schuhe mit leicht angewinkelten Knien an die Kante des Türrahmens. Die Füße stehen parallel schulterbreit auseinander.
- \* Beginnen Sie mit der rechten Gesäßhälfte: Drücken Sie die rechte Gesäßbacke leicht gegen den Türrahmen und massieren diese so, dass ein Wohlschmerz entsteht. Man nennt es einen Wohlschmerz, wenn der Druck die Spannung löst und nach der Massage eine wohlige Erleichterung entsteht.
- \* Drücken Sie zunächst nur die Gesäßbacke gegen den Türrahmen. Sie können die Bewegung von oben nach unten oder von rechts nach links durchführen.
- \* Danach treten Sie ein Stück vor und schütteln die Beine und Arme aus wie in Lektion 1, Seite 42ff., beschrieben – mit der Vorstellung von herausfallenden Formen, Bällen oder sonstigen Gegenständen.



- \* Lehnen Sie sich anschließend wieder gegen den Türrahmen und drücken Sie eine andere Stelle der Gesäßbacke gegen die Kante. Das Drücken und Reiben gegen den Türrahmen ist wohltuend bei Schmerzen im unteren Rücken, im Nacken oder in den Schultern und bereitet die Entspannung für Ihren Kopfbereich vor.
- \* Drücken Sie anschließend die Gesäßbacke wieder gegen den Türrahmen und drücken, reiben oder tun Sie, was auch immer Ihnen angenehm ist. Gehen Sie spielerisch vor. Nach einigen Minuten treten Sie wieder nach vorn und schütteln Beine und Füße aus.
- \* Führen Sie die Massage der einzelnen Rückenpartien in Dreierschritten durch: Dreimal massieren Sie Ihre Gesäßbacke an der Tür auf der rechten und linken Seite, dreimal schütteln Sie Arme und Beine aus.
- \* Genießen Sie einige Schritte durch den Raum, und erspüren Sie dabei, wie unterschiedlich sich Ihre Füße auf dem Fußboden anfühlen. Diese Übung löst Spannungen in Ihren Füßen. Die Wirbelsäule wird durch unsere Übungen als tragende Säule fühlbar, und die sie umgebenden überflüssigen Spannungen lösen wir.

## Öffnung des mittleren Rückens an der Tür

---

Wenn Sie den unteren Teil des Rückens massiert und geöffnet haben, können Sie an den mittleren Teil gehen. Überstürzen Sie nichts. Es ist besser, zuerst den unteren Teil leicht massieren und öffnen zu können. Sie sollten die Mitte immer erst nach der Öffnung des unteren Teils massieren.



### Durchführung

- \* Als Nächstes drücken Sie den Bereich der Taille gegen den Türrahmen. Wenn Sie ein Hohlkreuz haben, müssen Sie dort einen leichten Buckel machen.
- \* Drücken Sie dann den langen Rückenstrecker im Bereich der Taille gegen die Tür, und massieren Sie ihn. Achten Sie darauf, dass Sie nie direkt auf der Wirbelsäule massieren, sondern immer daneben.
- \* Massieren Sie wieder ein bis zwei Minuten auf der rechten Seite, treten Sie dann nach vorn und schütteln Beine und



Füße aus, wie Sie es in der vorherigen Beschreibung gelernt haben.

- \* Danach drücken Sie erneut den langen Rückenstrecker gegen den Türrahmen.
- \* Sie können direkt zwei bis drei Zentimeter neben der Wirbelsäule massieren, wenn Sie Ausdauer haben, können Sie eine weitere Linie auf der rechten Seite mit dem Türrahmen massieren, die drei bis fünf Zentimeter weiter außen liegt. Drücken Sie nicht stärker gegen den Türrahmen, als Ihnen angenehm ist.
- \* Dieses Prozedere wiederholen Sie dreimal und wechseln es jeweils ab mit dem Schütteln der Beine und Füße.
- \* Sie führen die Übung erst dreimal auf der rechten Seite durch, dann auch auf der linken Seite.
- \* Fühlen Sie jetzt bitte wie bei allen Übungen, ob sich etwas verändert hat und ob vielleicht Ihre Fußsohlen wesentlich flacher auf dem Boden stehen. Es macht nichts, wenn das nicht der Fall ist; Ihr Körper benötigt einfach mehr Zeit, um sich zu entspannen.

Im Rücken stauen sich besonders Wut, Ärger und Schmerz, die Sie auf diese Weise lösen können. Beim Lockern des Rückens ist eine gute Verbindung zur Erde wichtig.

**Bitte beachten:** Falls Sie neben Migräne unter Schwindel leiden, dürfen Sie die Übungen nicht dreimal auf der rechten Seite und anschließend auf der linken Seite durchführen. Bei Schwindel wechseln Sie jeweils direkt nach einer Übungseinheit die Seiten.



## *Lektion 5*

*Übungen für den Kopf*



# Andauernde Anspannung spüren und lockern

In dieser Lektion lernen Sie, unbewusste Anspannung wahrzunehmen. Sie beginnen, sie zu lockern, und erarbeiten Übungen, mit denen Sie festgehaltene Emotionen und fixe Gedanken lösen.

Wie in diesem Buch schon oft beschrieben, beginnen Sie alle Übungen, die oberhalb des Beckens stattfinden, mit einer Übung Ihrer Wahl, mit der Sie sich zur Erde hin öffnen und Ihre Präsenz erhöhen.

## Der doofe Blick

Diese Übung ist so einfach und effektiv, dass Sie am Anfang vielleicht kaum glauben können, welche Wirkung sie hat. Das ist oft in meinen Gruppen die absolute Lieblingsübung. Die Teilnehmer führen sie besonders gern durch, weil es ganz still und ruhig in ihrem Inneren wird. Die Spannung aus dem Nacken und dem Kieferbereich löst sich von selbst. Sie senken automatisch nach einiger Zeit die Schultern nach unten. »Der doofe Blick« löst körperliche Spannung, entspannt den Geist und verlangsamt die Denktätigkeit.

In der taoistischen Lehre liegt auf der Mitte der Zunge das innere Sprachzentrum. Wenn die Zunge entspannt, wird

auch das Gehirn entspannt. Zunge und Gehirn sind Reflexzonen und gehören direkt zueinander.

In unserer Kultur darf die Zunge nicht heraushängen, weil das mit Dummheit und mangelnder Erziehung in Zusammenhang gebracht wird. Kinder werden trainiert, ihre Zähne zusammenzubeißen und den Mund zu schließen. Am Anfang ist das Gefühl der Zunge außerhalb des Mundes und des offenen Mundes oft mit Unruhe und Schamgefühl verbunden. Diese Gefühle sind völlig normal.

### Durchführung

- \* Für den »doofen Blick« legen Sie die Zunge auf die unteren Zähne, sodass der Mund leicht geöffnet ist und Sie im Spiegel die Zunge breit zwischen den Lippen liegen sehen.
- \* Lassen Sie Ihre Zunge für ein bis zwei Minuten zwischen den Zähnen heraushängen; wenn sie kühl oder trocken wird, ziehen Sie sie kurz wieder in den Mund zurück. Wenn Sie dabei in den Spiegel schauen, sehen Sie, dass Sie nicht unbedingt intelligent aussehen. Aus diesem Grund ist es gut, wenn Sie diese Übung in Ihren Privaträumen praktizieren.
- \* Machen Sie diese Übung jeden Morgen, vielleicht wird sie sogar Ihre Lieblingsübung. Trauen Sie sich, auch wenn es sich erst einmal neu und manchmal auch wirklich komisch anfühlt.
- \* Spüren Sie, wie Sie ruhiger werden. Die Übung verlangsamt den Gedankenstrom. Sie sind einfach da, ausschließlich in der Gegenwart.

**Tipp:** Sie kennen jetzt die Übung mit dem doofen Blick. Wenn Sie ein neues Übungsprogramm erarbeiten oder die



Ihnen schon bekannten Übungen durchführen, kombinieren Sie die Übungen möglichst mit dem doofen Blick. Achten Sie immer wieder darauf, ob der Mund noch offen ist oder sich schon wieder unbemerkt geschlossen hat.

## Die Zähne wachsen lassen

Dies ist eine der besten Übungen, die ich kenne, um Stress aus dem Kopf oder Mundbereich loszulassen. Sie können sie überall durchführen, da keiner sieht, was Sie tun.

### Durchführung

\* Sie sitzen in Ihrem Zimmer und spüren Ihre Zähne im Oberkiefer. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem rechten oberen Weisheitszahn beginnen und von dort aus bis zum linken oberen Weisheitszahn jeden Zahn einfach wachsen lassen, als wären die Zähne viele Zentimeter länger.

### Sehen Sie sich komplett

Falls Sie keine Weisheitszähne mehr haben oder andere Zähne fehlen, üben Sie dennoch so, als wären alle Zähne komplett und gesund vorhanden. Es ist ganz wichtig, sich immer komplett zu sehen. Auch wenn Sie ein Körperteil verloren haben oder eine Amputation oder OP hatten, sehen Sie sich in den Übungen immer ganz. Immer so, als wäre der Blinddarm noch da oder als wäre der kleine Finger noch dran. Es macht einen großen Unterschied, da der Energiekörper nie verletzt ist, wie der physische Körper es sein kann.

- \* Wenn alle oberen Zähne so lang geworden sind, dann lassen Sie bitte die Wurzeln der unteren Zähne auch nach unten wachsen.
- \* Lassen Sie die Vorstellung zu, und spüren Sie die Entspannung im Mund und in den Zähnen.
- \* Spüren Sie, ob Ihre Zunge entspannt in Ihrer Mundhöhle liegt. Spüren Sie, ob das Zäpfchen entspannt ist. Tasten Sie in Ihrer Vorstellung die Mundhöhle innerlich rundum ab, und erleben Sie ihre Größe.
- \* Zum Abschluss der Übung lassen Sie den Ausatem über die Brust, das Becken, die Oberschenkel, die Knie, die Schienbeine zu Ihren Füßen und vierzig Zentimeter darüber hinaus laufen. Atmen Sie mindestens dreimal mit diesem Atem aus, damit all die Spannung, die sich im Kopf löst, nach unten zur Erde strömen kann. Achten Sie dabei auch darauf, dass die Fußsohlen transparent sind und Sie den Raum unter sich spüren können.

Es ist übrigens eine schöne Übung nach jedem Zahnarztbesuch. Es nimmt den Stress der Behandlung aus den Zähnen. Wenn ich diese Übung durchführe, habe ich immer das Gefühl, als wären die Zähne zu einem langen weißen Rauschbart geworden.

Diese Übung nimmt sehr viel Spannung aus dem Mundbereich und vor allem aus dem oberen Teil des Kopfes. Wenn Sie den Tag über sehr viel mit anderen Menschen zusammen sind, Sie z.B. in einem Geschäft oder im Außendienst arbeiten, ist dies eine wunderbare Übung, um den Tag wieder zu entspannen und sich wieder selbst zu fühlen. Machen Sie diese Übung gewohnheitsmäßig. Nach jedem Kundengespräch, führen Sie die Übung durch. Nach jedem Telefonat durch.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).