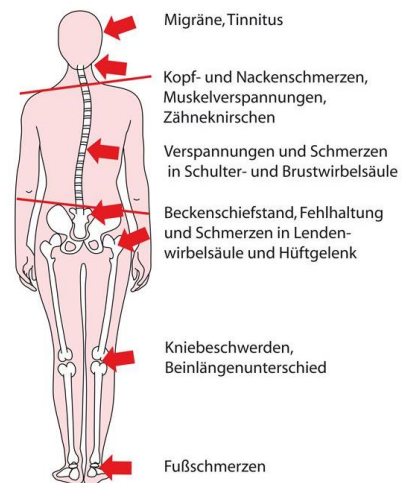


9. Das Nervensystem Beruhigen 5: Kiefer und Zunge

- Wirbelsäule, Gesicht und Hände gehören zum ursprünglichen Nervensystem und wirken direkt ins Gehirn: motorisch, sensorisch, kinästhetisch
- Wenn wir grundsätzliche Gesetze und Zusammenhänge verstehen, können wir sie auch nutzen
- Gefühle, Zustände, Gedanken drücken sich im Gesicht und an den Händen in muskulären Aktionen aus
- Heilung kann nur im parasympathischen Zustand stattfinden
- Der sympathische Zustand der Erregung hilft uns in Gefahr zu handeln, agieren
- Die Balance der beiden Zustände ermöglicht Leben



Rückenlage: Beine lang oder aufgestellt/Sitzend

- Auflage, Kontakt: Becken, Wirbelsäule, Zwischenräume bei Kreuz, Lende, Brust, Hals; Kopf, Schulterblätter, Arme, Hände; Beine, Füße
- Mund leicht geöffnet: rechte Hand umgreift Unterkiefer und bewegt ihn nach rechts-zurück
- Unterkiefer ohne Handführung nach rechts-zurück in Mitte-Pause-nach rechts-Mitte-Pause...
 - Immer wieder neu, wie wenn es das erste Mal ist
 - Eventuell Fingerspitze auf Kinn und fühlen, wie der Unterkiefer bewegt, wie weit
- Zungenspitze im Mund nach rechts an rechte Backeninnenwand: Zungenspitze in Wange drücken-entspannen-Pause...: weich, locker, immer weniger stark
 - plus ausatmen
 - kann Bauch, Nacken, Gesicht noch mehr loslassen?
- Zunge an rechte Backeninnenwand aussen von oberen Zähnen in Wand drücken: eventuell bewegt sich rechte Oberlippe?
- Zungenspitze aussen von unteren Zähnen in rechte Backeninnenwand drücken: immer weniger stark: Hände, Füße, Augen loslassen, entspannen
- Zungenspitze kreist innen an rechter Backenwand, ausserhalb der Zähne: eine Richtung; andere

Rückenlage/Sitzen: Vergleich rechte/linke Gesichtseite: Auge, Backe, Lippen

- Unterkiefer nach rechts-zurück: leichter? Freier? Klarer? Eventuell mit rechter Fingerspitze begleiten

Rückenlage/Sitzen: Vergleich Nacken, Hinterkopf rechts/links

- Linke Schulter wenig (1mm) heben-zurücklegen-Pause...
 - Brustkorb-Mitbewegung, Kopf?
- plus Unterkiefer nach rechts
- plus Zungenspitze in rechte Backeninnenwand
 - immer weniger, langsam, nur einige Male: so beruhigt sich das ganze Nervensystem

Der Unterkiefer und die starken Muskeln, die daran ansetzen werden durch Gefühle (Angst, Wut, Freude) beeinflusst: „Zähne zusammenbeißen“

Diese Bewegungen helfen, die emotional-motorische Verbindung zu unterbrechen, Komplexes zu lösen

Rückenlage/Sitzen: Mund leicht offen:

- Unterkiefer nach links bewegen-zurück-Pause...: Fingerspitze auf Kinn zur Überprüfung: leichter als rechts? Anderer Weg? Weiter, weniger?
- plus ausatmen: Augen? Zunge?
- Zunge an linker Backeninnenseite drückt in Wangenwand: Gesicht? Bauch?
- plus Augen nach rechts: Zungenbewegung anders! Es gibt Verbindungen, Verknüpfungen

- plus Augen nach links: leichter, klarer, selbstverständlicher
- nur Unterkiefer nach links: anders? Leichter, weicher, gleitender

Rückenlage Pause: Auflage, Veränderung, Seitenvergleich

- Zunge links aussen von oberen Zähnen in linke Backeninnenwand drücken/aussen von unteren Zähnen/weiter hinten zu linkem Ohr leicht eindringen
- Zunge kreisen an linker Backeninnenwand: langsam; Richtung wechseln

Rückenlage/Sitzen: was/wie/wo verändert es sich? Generelle Wahrnehmung; Gefühl; Zustand

- rechtes Schulterblatt wenig heben (rechte Handinnenfläche kann auf Boden drücken)
- plus Unterkiefer nach links = neurologische und muskuläre Verbindung

Rückenlage/Sitzen: Gesicht, Nacken, Auflage

- linke Hand hält Kinn, rechte Hand an Stirn rollt den Kopf nach links: Unterkiefer bleibt ruhig
- plus Zunge nach rechts = differenzieren, auflösen der vorprogrammierten Verknüpfung
- Augen mit Zunge? Kopf? Unterkiefer? Nur wahrnehmen

Rückenlage/Sitzen: Gesicht

- umgekehrt: rechte Hand hält Kinn ruhig, linke Hand rollt Kopf an Stirn nach rechts: immer weniger Anstrengung, Bewegung
- plus Zunge nach links
- Kinn nach links und Kopf nach rechts mit den Händen gleichzeitig
- umgekehrte Handposition: das Gleiche in die andere Richtung: wenig, weniger nur Absicht, Hautverschiebung => Lösen der Nackenbasis-Übergang zu Halswirbelsäule

Rückenlage/Sitzen: Gesicht, alle grossen Gesichtsmuskeln sind am Unterkiefer angemacht

- Unterkiefer nach rechts – links bewegen: leichter, sanfter, weicher, angenehmer, fließender
- plus Augen mit/entgegen
- plus Schulterheben/entgegen: Möglichkeiten; Zusammenhänge
- Kiefer, Augen, rechte Schulter zusammen nach links: Beine?
- plus Beine mit/entgegen

Rückenlage/Sitzen: Wirbelsäule, Nacken; Hals aussen, innen; Mundinnenraum

Aufsitzen: Kiefer und Zunge beobachten; Aufstehen: Kiefer und Bauch wahrnehmen; Gehen

Stand, Knie gebeugt, Hände auf Knie gestützt:

- Rücken beugen und strecken: Mund öffnen-schliessen plus Augen hoch-runter, plus Steissbein auf-ab: wie hängen diese Bewegungen zusammen?
- Gehen: länger, aufrechter, leichter, Unterkiefer, Mundinnenraum
- Stand wie oben: Rücken beugen und strecken plus..., plus Zunge raus bei Kopfheben macht Steissbein-heben leichter!
- Gehen : noch leichter, grösser
- Nacken, Hals Wirbelsäule; Zwerchfellatmung; Sinneswahrnehmung (Sehen, Hören)

Hilfreich - bei Nackenproblemen, nach Schleudertauma

- verdauungsanregend, wenn parasympathikoton, entspannt; Mund=Anfang der Verdauungskette
- Bauch-Zwerchfell-Kiefer-Verbindung => Atmung
- Hand- und Kieferentspannung unterstützen sich gegenseitig

Nebenreaktionen können Zittern an Halsmuskeln, um Augen sein => weniger machen , mehr Pausen, kleiner Bewegungen, wenige lange => Regulation einer Dysbalance = Ausgleich im Nervensystem

Seit einigen Tagen und Wochen erleben wir die Öffnung so mancher einschränkender Massnahmen der letzten Wochen, und die Freiheit ruft. Das Gedicht über fünf Schafe an der Nordsee, am Wattenmeer, lässt mich schmunzeln und nachdenken, träumen und realisieren zugleich.

Vielleicht sehen auch wir uns schon bald wieder?

Revolutionäres Idyll

**Ich sah sie: Fünf Schafe, kein Schäfer,
die Freiheit kroch ihnen unters Fell.
Ein Zittern ging durch ihre Glieder,
ihr Wölkchenhaar, durch ihren Blick:
Da war das Watt. Und so viel Watt.
Ein endlos aus Watt gemachtes Watt.
Sie senkten die Köpfe und rissen
Gras.**

Nora Bossong, 2011

1982 in Bremen geborene Schriftstellerin. Sie verfasst Prosa- und Lyriktexte.

Unter anderem ‚Schutzzone‘, vielgepriesener Roman, der letzten Herbst in die Longlist des Deutschen Buchpreises aufgenommen wurde, erzählt die Geschichte von Mira, einer Mitarbeiterin des Büros der Vereinten Nationen in Genf. Sie ist zwischen der Aufarbeitung des Völkermords in Burundi und der Begegnung mit einem alten Jugendfreund hin- und hergerissen.