

TOBIAS KNOP • DANIEL NIEHAUS

VERSPANNUNGEN LOSWERDEN

4 Wochen – 10 Übungen

Endlich schmerzfrei in Nacken,
Schulter und Rücken

**DIE
BODY-MIND-
METHODE
VON KNOP &
NIEHAUS**



humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Schritt für Schritt raus aus Verspannung und Schmerzen

Bevor du mit den Übungen beginnst, möchtest du garantiert wissen, welche Benefits dich erwarten und was unsere Methode so einzigartig macht: Jede Übung hat einen positiven Einfluss auf mehrere Körperstrukturen, Körpersysteme und auch deinen Geist. Schritt für Schritt setzen wir so das Mosaikbild deiner ganzheitlichen Gesundheit zusammen und weisen dir damit einen sicheren Weg aus Verspannung und Schmerz.



TOBIAS KNOP • DANIEL NIEHAUS

VERSPANNUNGEN LOSWERDEN

4 Wochen – 10 Übungen

**Endlich schmerzfrei in Nacken,
Schulter und Rücken**

**DIE
BODY-MIND-
METHODE
VON KNOP &
NIEHAUS**

INHALT

- 7 **Herzlich willkommen!**
- 7 **Jeder Körper spricht seine eigene Sprache**
- 9 **Körper und Geist sind unzertrennlich**
- 13 **DEIN PROBLEM:
„ICH BIN IMMER SO VERSPANNT!“**
- 14 **Dein Weg in die Spirale:
So entstehen Verspannungen**
- 14 **Wunderwerk Muskulatur: Aufbau und Funktion**
- 16 Der Aufbau eines Muskels
- 19 Bewegung entsteht durch Sehnen
- 20 Das Zusammenspiel der Muskeln
- 21 **Nervensystem: Meister der Kommunikation**
- 24 Der Sympathikus sorgt für Leistungssteigerung
- 26 Der Parasympathikus sorgt für Ruhe
- 27 **Verspannungen im Detail: vielfältige Einflussfaktoren**
- 27 Andauernder Stress
- 30 Sitzen ist das neue Rauchen
- 45 Unser Körper vergisst nichts
- 50 Schlaflos und wie gerädert
- 51 Schiefelage in der Nährstoffzufuhr
- 54 Hauptleidtragende von Kopf bis Fuß
- 60 Typische Symptome
- 61 **Von der Verspannung zum Dauerschmerz**
- 65 Fest, fester, Blockade
- 65 Wenn Stress dazukommt

- 72 **Dein Weg aus der Spirale:
Übernimm die Verantwortung**
- 73 **Die Kraft der Selbstheilung**
- 76 **Darum hilft mehr Bewegung**
- 77 Das passiert in deinem Körper
- 78 Das passiert mit deinem Herzen
- 80 Das passiert für deine Psyche und Hormone
- 81 Das passiert in deinem Gehirn
- 82 **Darum hilft eine bessere Körperhaltung**
- 82 Was sich über deine Haltung ausdrückt
- 84 Was eine gute Haltung ausmacht
- 85 **Darum hilft die Atmung**
- 85 Atmen wirkt auf Bauchorgane und das Lymphsystem
- 87 Atmen wirkt auf Immunsystem und Psyche
- 87 Atmen wirkt auf Nerven und Hormone
- 88 Atmen wirkt auf das Gehirn
- 89 Atmen wirkt auf Verspannungen
- 88 **Darum hilft Stressabbau**
- 91 Das passiert bei Stressabbau
- 92 Das passiert beim Lächeln

95 **DEINE LÖSUNG: DIE BODY-MIND-METHODE**

96 **So funktioniert unsere Methode**

97 **Hierauf nimmt unsere Methode Einfluss**

102 **So funktioniert das 4-Wochen-Übungsprogramm**

106 **Bevor es losgeht: dein Body-Mind-Index**

107 **Jetzt geht es los: dein Übungsprogramm**

108 **Übung 1** 144 **Übung 6**

116 **Übung 2** 150 **Übung 7**

124 **Übung 3** 156 **Übung 8**

130 **Übung 4** 162 **Übung 9**

136 **Übung 5** 168 **Übung 10**

174 **Schlusswort**

176 **Literatur**

177 **Stichwortverzeichnis**

DEIN PROBLEM:

**„ICH BIN IMMER
SO VERSPANNT!“**

Je mehr Kenntnisse du über deinen Körper hast und je größer dein Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Körper, Seele und Geist ist, desto effektiver wirst du Verspannungen aktiv und nachhaltig reduzieren können. Entdecke auf den nächsten Seiten, warum und wie Verspannungen überhaupt entstehen. Du lernst verschiedene Regelmechanismen des Körpers kennen, welche inneren und äußeren Einflussfaktoren oft problematisch sind und wie du den Weg aus der Negativspirale findest.

Dein Weg in die Spirale: So entstehen Verspannungen

Verspannungen werden allgemein mit der Muskulatur in Verbindung gebracht. Verspannt zu sein, ist ein unangenehmer, störender Zustand, der häufig auch von Schmerzen und anderen Symptomen begleitet wird, wie Schwindel oder Bewegungseinschränkungen.

Um uns Schritt für Schritt dieser Thematik zu nähern, ist es unserer Erfahrung nach sinnvoll, zunächst die spezifischen Eigenschaften und Funktionsweisen eines Muskels anzuschauen, um danach die regionalen Auswirkungen im Körper unter die Lupe zu nehmen. Anschließend betrachten wir die globalen Wechselwirkungen und Einflüsse auf Körper, Geist und Seele. Selbstverständlich schauen wir uns ebenfalls ausführlich die unterschiedlichen Ursachen an. Aber jetzt schauen wir doch erst einmal, was es mit deinen Muskeln auf sich hat.

Wunderwerk Muskulatur: Aufbau und Funktion

Jeder möchte wohl gerne eine gut ausgeprägte und definierte Muskulatur besitzen. Stark auszusehen und natürlich auch zu sein ist in unserer Gesellschaft ein begehrenswertes Ziel. Sind die Muskeln aber auch noch so stark: Ihre gesunde und physiologische Funktion können sie nur erfüllen, wenn sie untereinander in einem harmonischen Gleichgewicht agieren, in einem komplexen Wechselspiel aus An- und Entspannung. Wie die Muskeln das zustande bringen, schauen wir uns jetzt an. Ist dieses harmonische Wechselspiel nämlich gestört, entstehen diese unerwünschten Verspannungen.

Muskeln werden zum Bewegungsapparat gezählt, weil sie zusammen mit Knochen, Sehnen, Faszien, Knorpeln und Gelenken überhaupt erst ermöglichen, dass du dich in deiner Umwelt bewegen kannst. Dabei bildet die Muskulatur den sogenannten aktiven

Muskeln erfüllen ihre Funktion, wenn sie untereinander in einem harmonischen Gleichgewicht agieren.

Teil, während die anderen genannten Körpergewebe den passiven Teil darstellen. Durch deine Muskeln ist es dir möglich, Kraft zu entwickeln, um deinen Körper oder etwas anderes zu bewegen oder auch festzuhalten. Nur mithilfe der Muskeln ist es dir möglich, Arme und Beine zu bewegen, deinen Rücken gerade zu halten und deinen Kopf von links nach rechts und andersherum zu drehen.

Damit hören die Aufgaben der Muskulatur nicht auf. Denn in deiner Brust schlägt ein ganz besonderer Muskel, der unaufhörlich, dein gesamtes Leben lang, für dich seinen Dienst verrichtet: dein Herz. Und auch in anderen Organen befindet sich eine besondere Art Muskulatur. Sie treibt beispielsweise die Verdauungssäfte, den Harn und Nahrungsbrei vorwärts oder hält diese auch zurück, wie es etwa bei den Schließmuskeln der Fall ist.

Das Unglaubliche ist, dass wirklich jeder deiner ca. 650 einzelnen Muskeln seinen eigenen Namen hat. Einige der wichtigsten Vertreter lernen wir im Verlauf dieses Ratgebers genauer kennen. Wobei wir ehrlicherweise sagen müssen, dass es eigentlich nicht die einen wichtigsten Vertreter gibt, hat doch wirklich jeder noch so kleine Muskel Bedeutung und Funktion. Zwischen den Muskeln des Bewegungsapparates und der Muskulatur innerer Hohlorgane gibt es allerdings einen wichtigen Unterschied. Die Skelettmuskulatur ist nämlich deinem Willen unterstellt. Das heißt, du kannst bewusst und absichtlich verschiedene Körperteile steuern. Im Inneren deines Körpers unterstehen die Muskelbewegungen nicht deinem Willen, sondern werden unbewusst über Impulse aus dem sogenannten vegetativen Nervensystem, kurz VNS, gesteuert. Das VNS steuert die meisten unbewussten, unwillkürlichen Prozesse in deinem Körper.

Wirklich jeder noch so kleine Muskel hat seine Bedeutung und Funktion.

Der Aufbau eines Muskels

Schauen wir nun tiefer in einen Muskel hinein, finden wir eine große Anzahl einzelner Muskelfaserbündel. Dies verleiht deinen Muskeln eine Art strähnige Struktur, die du möglicherweise auf Bildern schon öfter einmal gesehen hast. Diese Muskelfaserbündel bestehen aus zahlreichen einzelnen Muskelfasern, welche die eigentliche Muskelzelle darstellen. Auch diese Bezeichnung hast du mit Sicherheit schon einmal im Sportbereich gehört, weil die empfindlichen Strukturen sehr gerne zerreißen und betroffene Athleten mitunter für einige Zeit außer Gefecht setzen.

Wer schon einmal mit Muskelschmerzen zu tun hatte, kennt die wohltuende Wirkung von Wärme.

Wer schon einmal mit Muskelschmerzen oder sogar einer Muskelverletzung zu tun gehabt hat, wird sehr wahrscheinlich die wohltuende Wirkung von Wärme in dem betreffenden Bereich, etwa mit einem Körnerkissen, erlebt haben. Der Grund ist einfach und wichtig: Die Durchblutung soll durch Wärme verbessert werden. Zu einem Muskel gehört also immer auch die Versorgung mit und die Entsorgung von Blut über entsprechende Blutgefäße. Damit die Befehle unseres Willens oder die Impulse des vegetativen Nervensystems den Muskel erreichen, benötigt dieser zu guter Letzt noch Nervenbahnen. So wird aus einem Muskel eine runde Sache.

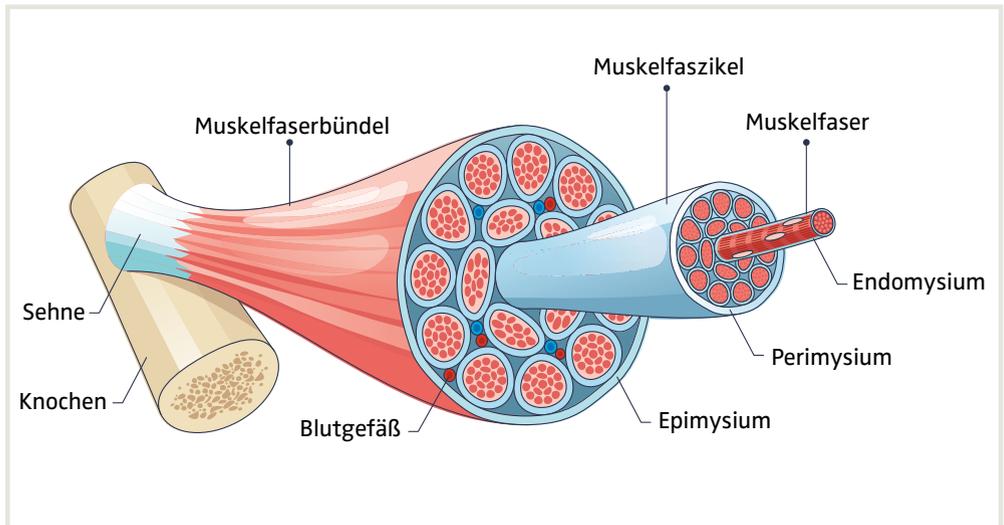
Einzelne Muskelzellen im Lupenblick

Jetzt nehmen wir noch ein Vergrößerungsglas zur Hand und schauen uns den Aufbau der einzelnen Muskelfaser bzw. Muskelzelle genauer an. Hier wimmelt es nur so von Fachbegriffen, die selbst motivierte Leserinnen und Leser abschrecken könnten. Daher bemühen wir uns, die grundlegende Funktionsweise leicht verdaulich zu erläutern.

Die Besonderheit der Muskelzelle ist, dass sie im Verhältnis zu ihrem sehr geringen Durchmesser unglaublich lang ist. Durch die vielen Bewegungen hat eine Muskelzelle auch einen unglaublichen Energiehunger. Dieser wird über die sogenannten Kraftwerke

der Zellen gestillt, die Mitochondrien, die in besonders großer Anzahl vorhanden sind.

Außerdem benötigt unsere Muskelzelle natürlich auch Sauerstoff. Viel Sauerstoff, um genau zu sein. Dieser wiederum bindet sich an das sogenannte Myoglobin, welches dem Muskel seine rot-bräunliche Farbe verleiht. Zudem gibt es in der Zelle noch eine Struktur mit einem großen Kalziumspeicher, welcher freigesetzt wird und ein Zusammenziehen (Kontraktion) der Muskelzelle ermöglicht. Kalzium spielt im Muskel also eine besonders wichtige Rolle.



Last but not least verfügt die Muskelzelle noch über kontraktile Elemente, also Strukturen, die die Fähigkeit besitzen, sich ineinander zu verschieben und wieder auseinanderzubewegen. Hierbei handelt es sich um spezielle Eiweißmoleküle. Zusammengefasst können Muskeln sich mithilfe von Energie, Elektrolyten wie Kalzium und Sauerstoff zusammenziehen und wieder entspannen. Was nehmen wir aus diesem Wissen für deine Verspannungen mit?

Der Aufbau des Muskels von den Faserbündeln bis zu den Muskelzellen

Muskeln brauchen Energie, Sauerstoff und Elektrolyte, um gesund zu funktionieren.

Wenn Muskeln nicht gut mit Energie, Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden oder der Abtransport von Stoffwechselendprodukten – oft als Schlackenstoffe bezeichnet – behindert wird, können diese Muskeln nicht gesund funktionieren und es kann sein, dass sie nicht mehr entspannen bzw. loslassen können. Die Muskulatur ist im wahren Sinne des Wortes verspannt oder angespannt.

Ein Teufelskreis entsteht: Muskeln, die nicht mehr richtig funktionieren, arbeiten unökonomisch und verbrauchen unnötig viel Energie. Das Phänomen der Energieeffizienz kennst du bestimmt auch aus dem eigenen Haushalt, z. B. durch den Unterschied zwischen einer neuen und alten Heizungsanlage oder auch, wenn dein Fahrrad einen platten Reifen hat und du viel mehr Kraft aufwenden musst, um deinen Drahtesel voranzutreiben. Wenn allerdings deine Muskulatur dauerhaft mehr Energie verbraucht und sich nicht mehr optimal bewegen kann, führt dies auch zu körperlicher und mentaler Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit. Deshalb kann es z. B. durchaus ermüdend sein, den gesamten Arbeitstag im Sitzen zu verbringen.

Tipp bei Muskelkrämpfen

Der Mechanismus der Kalziumfreisetzung bei Muskelanspannung ist bei auftretenden Muskelkrämpfen häufig gestört, sehr gerne z. B. in der Wadenmuskulatur. Meist ist das eine Folge eines chronischen oder akuten Kalziummangels. Es lohnt sich also, bei Problemen mit Muskelkrämpfen oder auch Muskelzuckungen dem Körper Kalzium zuzuführen. Weitere häufige Elektrolytmängel, die zu Muskelkrämpfen führen können, sind das Fehlen von ausreichend Magnesium und Kalium. Geläufig ist den meisten Menschen oft nur das Magnesium – du weißt es jetzt besser.

Bewegung entsteht durch Sehnen

Sehnen sind Verdickungen aus straffem Bindegewebe an den Muskelenden. Nahezu jeder Muskel ist über sie an zwei unterschied-

lichen Knochenpunkten angeheftet, die als Ursprung und Ansatz bezeichnet werden. Ein Zusammenziehen des Muskels bringt diese Knochenpunkte näher zusammen, die Muskelentspannung entfernt sie wieder voneinander. Den Vorgang der Muskelanspannung nennt man auch Muskelkontraktion, und die schauen wir uns genauer an.

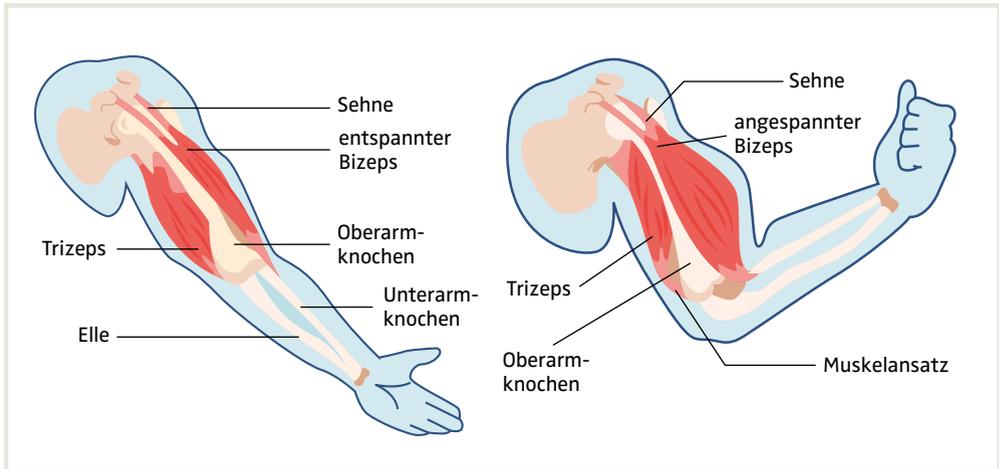
Ein Muskel des Bewegungsapparates besteht meistens aus einem Muskelbauch sowie mindestens zwei Sehnen, die die Kraft des Muskelzugs auf die beteiligten Anteile des knöchernen Skeletts übertragen. Dadurch findet Bewegung statt. Es gibt aber auch Muskeln, die sogar aus mehreren Muskelbäuchen und flächigen, fächerförmigen Sehnen bestehen. Ein Beispiel für einen Muskel mit zwei Muskelbäuchen ist der Bizeps des Oberarms.

Die bekannteste Sehne in deinem Körper ist übrigens die Achillessehne, benannt nach dem Helden und Halbgott Achilles der griechischen Antike und Mythologie, der in diesem Bereich seines Körpers seine einzige verwundbare Stelle gehabt haben soll.

Da Sehnen nicht sonderlich gut durchblutet sind, wie es beim Muskelbauch beispielsweise der Fall ist, heilen Verletzungen der Sehnen häufig sehr viel langsamer. Da sie durch die Bewegungen oft großen Reibungskräften ausgesetzt sind, oder aufgrund ihrer Länge Führungsschienen benötigen, hat sich die Natur etwas Sinnvolles ausgedacht und die Sehnenscheiden erfunden. Ja, genau! Die Dinger, die sich gerne auch einmal entzünden. Besonders häufig im Bereich von Hand und Fuß.

Außerdem ist ein Muskel noch von einer derben und dennoch flexiblen Bindegewebshaut umhüllt, der Faszie. Den Faszien kommt ebenfalls eine große Bedeutung zu, denn als Bindegewebe schlagen sie Brücken zwischen all den verschiedenen Körperteilen und unterschiedlichen Gewebetypen und verstärken auch die Sehnen. Im Grunde kannst du sie dir wie ein großes Spinnennetz vorstellen – eine Ganzheitlichkeit in natürlicher Perfektion.

Sehnen verbinden
Muskeln und
Knochen.



Der Vorgang der Muskelanspannung: links strecken, rechts beugen

Das Zusammenspiel der Muskeln

Ein weiterer wichtiger Aspekt, um die Entstehung von Verspannungen besser zu verstehen, ist die Fähigkeit der Muskulatur, sich zu verstärken oder auch abzubauen. Diese Prozesse werden als Hypertrophie (Muskelaufbau) und Atrophie (Muskelabbau) bezeichnet. Die Verknüpfung zum Alltag besteht z. B. bei der Hypertrophie durch Sport bzw. ein aufbauendes Muskeltraining – man denke nur an die Körper von Bodybuildern. Einen Muskelabbau hingegen hast du vielleicht schon einmal nach vielen Wochen in Gips oder Schiene erlebt. Und es ist kein Geheimnis, dass Muskeln auch dann abbauen, wenn du dich zu wenig oder nur einseitig bewegst und belastest.

Durch monotone Beanspruchung entsteht ein tückisches Ungleichgewicht der Muskulatur. Damit dein Körper ökonomisch und gesund funktioniert, sollte jedoch auch hier – wie bei allen Prozessen im menschlichen Organismus – ein harmonisches Gleichgewicht herrschen. Damit gesunde Bewegungsmuster möglich werden, ist also ein gutes Zusammenspiel zwischen den einzelnen Muskeln oder Muskelgruppen wichtig. Deswegen gibt es

Ein Muskel passt sich an Belastungen an: Er kann wachsen oder verkümmern.

allgemein zu jedem Muskel noch einen Gegenspieler. Zu einem Beugemuskel zählt beispielsweise immer auch ein Muskel, der in die Gegenrichtung, also die Streckung, bewegt.

Bekannte Muskeln, die gegensinnig arbeiten, sind der Bizeps und Trizeps. Der Bizeps sorgt für eine Beugung im Ellenbogengelenk, während der Trizeps selbiges wieder streckt. Voraussetzung ist, dass der Gegenspieler (Antagonist) entspannen muss, während der ausführende Muskel (Agonist) sich anspannt. Du wirst dieses Wechselspiel aus An- und Entspannung später in unserem Übungsteil selbst an deinem eigenen Körper erleben und deine Erfahrungen machen können.

Nervensystem: Meister der Kommunikation

Das Nervensystem beschreibt ganz allgemein die Einheit aller Nervenzellen im Körper. Es ist zum einen für die Aufnahme und die Verarbeitung von Reizen aus der Umwelt verantwortlich. Zum anderen steuert das Nervensystem sämtliche Abläufe im Körper des Organismus.

Das Nervensystem kommt bei der Frage in Spiel, wie unser Körper über den Spannungszustand der Muskeln entscheidet. Dafür gibt es ein ausgeklügeltes Kontroll- und Regulierungssystem. Dein Gehirn wäre nicht dazu in der Lage, sehr fein abgestufte Bewegungen zu steuern, wenn es nicht in jedem Moment über den präzisen Bewegungsumfang und Spannungszustand der Muskulatur Bescheid wüsste. Um diese exakten Informationen laufend zu erhalten, hat dein Gehirn viele kleine Helfer an verschiedenen Stellen im Körper.

Zunächst erfolgt eine Kontrolle über die Augen und das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, die zusammen über die Position deines Körpers oder deiner Körperteile im Raum informieren. Außerdem befinden sich sowohl in der Haut als auch in den Gelenken sogenannte Mechanorezeptoren. Sie sind über Endungen von Nervenzellen mit dem Nervensystem verbunden und sorgen für

Das Nervensystem nimmt Reize auf, verarbeitet sie und löst Reaktionen wie Muskelbewegungen aus.

eine feine Unterscheidung zwischen sanfter Berührung oder festem Drücken.

Zu guter Letzt gibt es noch Messfühler in deinen Muskeln und Sehnen, Propriozeptoren genannt, zugegeben ein Zungenbrecher. Hierzu zählen die Muskel- und Sehnenspindeln. Sie leiten Informationen zur Muskelspannung, Muskellänge und Gelenkstellung über Nervenfasern an das zentrale Nervensystem zur Weiterverarbeitung weiter. Und sind es auch, die dem Gehirn den momentanen Spannungszustand von Muskeln und Sehnen sowie die aktuelle Länge des Muskels widerspiegeln.

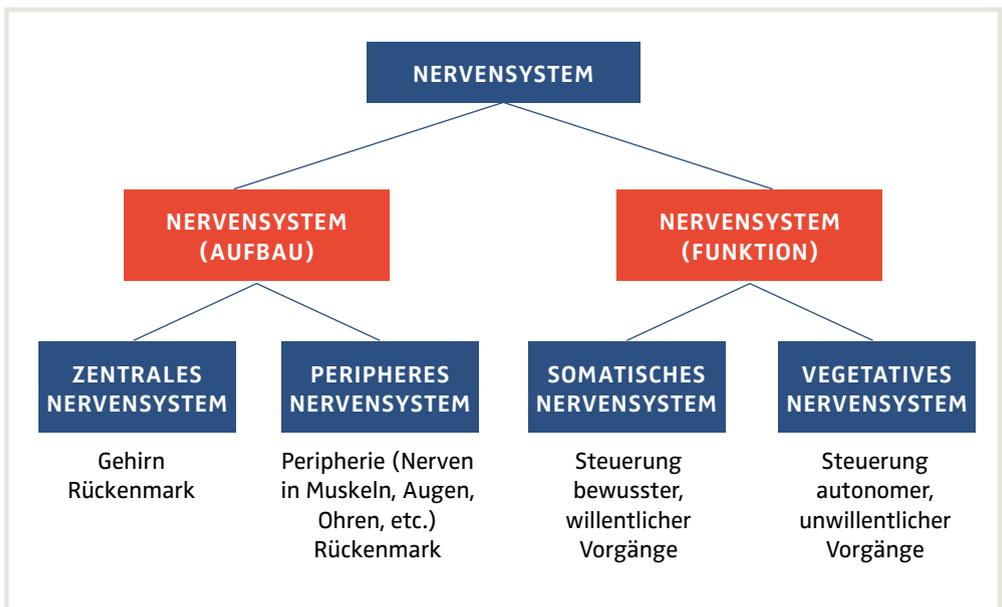
Die Leitungen zu den Muskeln hin sind die Nerven oder genauer gesagt die peripheren Nerven. Peripher, weil sie aus dem Zentrum heraus in die Weiten des Körpers ziehen. Demnach muss es natürlich auch eine zentrale Instanz geben. Diese haben wir zumindest teilweise schon kennengelernt: dein Gehirn. Es wird zum zentralen Nervensystem gezählt oder kurz ZNS. Dazu gehört aber auch noch das Rückenmark, welches in einem Kanal in der Wirbelsäule verläuft. Von hier sprießen die vielen peripheren Nerven aus.

Ein Mitspieler, den wir schon erwähnt haben und an dieser Stelle besonders hervorheben möchten, ist das vegetative Nervensystem. Es ist für das Verständnis der Ursachen und Auswirkungen auf Körper und Geist im ganzheitlichen Kontext unabdingbar. Zu den unbewussten Prozessen, die durch das VNS gesteuert werden, zählen die Verdauung, die Fortpflanzung, das Schwitzen, die Blutdruckregulation, die Temperaturregelung und noch vieles mehr.

Besonders bewusst wird uns die Aktivität des VNS, wenn unser Magen anfängt zu grummeln und wir hungrig sind. Auch für Schweißausbrüche und nasse Achseln ist das VNS zuständig, etwa wenn wir aufgeregt einen Vortrag halten. – Abläufe, die wir bewusst nicht unterbinden können.

Bei den Muskeln haben wir weiter vorne von Gegenspielern gesprochen. Auch das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Gegenspielern, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Diese betrachten wir jetzt genauer, da viele Übungen in unserem ganzheitlichen Body-Mind-Konzept zum Ziel haben, diese beiden Anteile des Nervensystems wieder zu normalisieren und auszubalancieren.

Auch das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Gegenspielern, dem Sympathikus und dem Parasympathikus.



Die Einteilung unseres Nervensystems

DEINE LÖSUNG:

DIE BODY-MIND-METHODE

Im ersten Kapitel haben wir uns gemeinsam die zahlreichen Ursachen für Verspannungen angeschaut sowie die komplexen Mechanismen, die dahinterstecken. Du hast gelernt, wie dein Körper sich selbst heilt und welche unterstützende Kraft und Maßnahmen er von dir benötigt. Mit diesem Hintergrundwissen können wir uns jetzt der Lösung deiner Verspannungen und deiner Verspanntheit widmen.

So funktioniert unsere Methode

Mit unserer Methode kann sich dein Körper wieder selbst regulieren und ein besseres Gleichgewicht finden. Zur Beeinflussung des gesamten Körpers wenden wir Übungen an, die lokal und regional ihren Ursprung haben, jedoch schließlich die Systeme ansprechen, die einen großen Hebel für deine Gesamtgesundheit haben. Hier ist dein vegetatives Nervensystem zu nennen oder die Qualität deiner Atmung.

Die von uns entwickelte Methode bietet dir einen einfachen und nachhaltigen Übungsansatz. Denn wie du auf den vorherigen Seiten gelernt hast, arbeitet und reguliert sich dein Körper immer von lokal zu regional und schließlich global, also deinen gesamten Körper betreffend. Das bedeutet, dass wir diese Prinzipien für uns nutzen können, um dem Körper Hilfe und Unterstützung anzubieten, um sich besser selbst zu regulieren und ein besseres Gleichgewicht zu finden.

Das Übungskonzept, welches wir für dich erarbeitet haben, zielt in der Regel darauf ab, den Weg zurückzuverfolgen und umzukehren, den dein Körper über die Zeit etabliert hat. Alle drei Hebelpunkte, die du im ersten Kapitel kennengelernt hast, sind immer enthalten: lokal, regional, global. Das bedeutet, dass die Übungen immer auch an wichtigen Knotenpunkten ansetzen. An wichtigen Muskeln, die einen großen Einfluss auf die gesamte Körperfunktion haben. An Körperstellen, die einen relevanten Bezugspunkt zu besonderen Nerven oder sogar dem gesamten Nervensystem haben. An Gelenken, deren freie Beweglichkeit und gute Versorgung eine gesunde Körperhaltung und effiziente Atmung erst möglich machen.

Aber auch Übungen für deinen Geist und mentale Power wirst du finden. Denn ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und ein gesunder Körper braucht auch einen gesunden Geist. Sprechen wir also gemeinsam jede Zelle deines Körpers an.

Unsere Übungen setzen immer an wichtigen Knotenpunkten an.

Setzen wir die Hebel in Bewegung, um die Ursachen anzugehen und dich widerstandsfähiger gegen all die inneren und äußeren Einflussfaktoren zu machen, die dich mental und körperlich seit vielen Jahren belasten.

Im Praxisteil bieten wir dir effektive und leicht verständliche Methoden zur Selbsthilfe an: lösungsorientiert, langfristig und nachhaltig. Es handelt sich um eine kleine Anzahl an Übungen, die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche berücksichtigen und synergistisch für maximalen Erfolg verbinden. Wichtig für uns ist, dass du alle Übungen unabhängig von äußeren Faktoren leicht in den Alltag integrieren kannst, und dass wirklich für jeden Übungen enthalten sind, unabhängig vom individuellen Leistungsstand.

Mit unserer Methode wirst du es schaffen, die negative Spirale umzukehren, und ein ganz neues Lebensgefühl von Wohlbefinden und Entspannung zu erleben. Sie funktioniert, weil sie so einfach durchzuführen ist und trotzdem alle Ebenen der Selbstregulation verbindet. Mit der Body-Mind-Methode schaffst du es, die negative Spirale umzukehren und ein ganz neues Lebensgefühl von Wohlbefinden und Entspannung zu erleben.

Die Body-Mind-Methode funktioniert, weil sie so einfach durchzuführen ist und alle Ebenen der Selbstregulation verbindet.

Hierauf nimmt unsere Methode Einfluss

Bevor du mit den Übungen beginnst, möchtest du garantiert wissen, welche Benefits dich erwarten, und was du konkret durch die Anwendung verbessern und positiv beeinflussen kannst: Schritt für Schritt wollen wir das Mosaikbild der ganzheitlichen Gesundheit zusammensetzen.

Einfluss auf die Muskeln

Zuallererst werden durch die Übungen gezielt bedeutsame und häufig von Verspannungen betroffene Muskeln angesprochen: die Kau- und Kiefergelenksmuskulatur, Nacken- und Schultermuskeln, die Rückenmuskulatur, die Muskulatur im Gesäßbereich (Po-

Muskeln), Muskeln der Unterarme und die Atemmuskulatur (vor allem Zwerchfell, Brustmuskulatur und Zwischenrippenmuskeln).

Das heißt, dass durch die Übungen immer auch bestimmte Muskeln entspannt und flexibler gemacht werden. Darüber hinaus entsteht eine positive Beeinflussung der Körperteile, die mit diesen Muskeln in Verbindung stehen, wie die Nerven oder das Nervensystem allgemein, die Atmung, Körperhaltung oder die Durchblutung.

Einfluss auf die Faszien

Da die Faszien alle anatomischen Körperstrukturen miteinander verbinden, wollen wir sie natürlich ebenfalls mit an Bord haben. Im Grunde lässt sich aber auch kaum eine Bewegung ohne ihr Zutun durchführen. Die Übungen haben vor allem auf die Verschieblichkeit und Flexibilität der Faszien einen positiven Einfluss, um mehr Bewegungsspielraum für ganze Körperabschnitte möglich zu machen.

Werden Bewegungseinschränkungen, Spannungen oder Verklebungen in den Faszien gelöst oder verringert, so hat dies wiederum eine äußerst positive Auswirkung auf deine aufrechte Körperhaltung, die Atmung sowie Verdauung.

Einfluss auf die Organe

Auch die Organe sprechen wir gezielt oder manchmal auch indirekt mit unserem Übungskonzept an: z. B. die Lungen und die Bauchorgane über eine Verbesserung der Atmung. Das Zwerchfell wird dabei eine sehr zentrale Rolle einnehmen. So, wie es auch in deinem Körper eine zentrale Position bekleidet, nämlich als Trennung zwischen Brustkorb und Bauchraum. Eine Trennung zwischen oben und unten.

Wenn deine Organe besser durchblutet und durch die Nerven besser versorgt werden, dann ist auch deine Verdauung und damit ebenfalls die Aufnahme und Verarbeitung der wichtigen Nährstoff-

Werden Verklebungen in den Faszien gelöst oder verringert, hat dies eine positive Auswirkung auf deine aufrechte Körperhaltung.

fe aus der Nahrung wesentlich verbessert. Und da dein Darm wichtige Hormone wie das Glückshormon Serotonin bildet, machen dich die Übungen im Endeffekt sogar glücklicher und helfen dir dabei, besser zu schlafen.

Einfluss auf die Gelenke

Selbstverständlich verbessern einige der konzipierten Übungen auch die Freiheit und Beweglichkeit gezielt ausgesuchter Gelenke, damit diese frei von Schmerzen und Entzündungen sind und vor allem andere wichtige Körperstrukturen wie Blutgefäße und Nerven nicht mit in den Abgrund ziehen. In unserem Konzept interessieren wir uns vor allem für die Gelenke der Wirbelsäule und des Brustkorbes sowie des Beckens bzw. der Hüften.

Die Wirbelsäule ist besonders interessant, weil unzählige Nerven von ihr abwandern. Nerven für die Muskeln, aber auch Nerven für die Organe. Dabei wollen wir nicht, dass du zum Schlangemenschen mit überdurchschnittlicher Beweglichkeit wirst, sondern dass essenzielle Körperregionen frei von Belastung werden und dadurch noch größere Effekte auf deinen gesamten Körper und Geist entstehen.

Einfluss auf die Haltung

Da eine schlechte Körperhaltung so viele Probleme nach sich zieht, helfen unsere ausgewählten Übungen natürlich auch in diesem Bereich, eine Verbesserung und mehr Balance zu erreichen. Sie sprechen häufig verspannte Bereiche an, die dich quasi nach unten zum Boden ziehen. Etwa so, als würde jemand ständig kräftig an deiner Krawatte oder Halskette ziehen. Sind diese Spannungen gelöst, kann dein Körper wieder in eine gesunde Aufrichtung gelangen. Neben der Wirbelsäule spielt dabei wiederum das Zwerchfell eine besondere Rolle, ebenso wie der Hüftbeugemuskel Psoas. Du erinnerst dich, dass dieser häufig verspannt ist, wenn du viel Zeit im Sitzen verbringst.

Da eine schlechte Körperhaltung so viele Probleme nach sich zieht, helfen unsere Übungen natürlich auch in diesem Bereich, eine Verbesserung und mehr Balance zu erreichen.

JETZT GEHT ES LOS:

**DEIN ÜBUNGS-
PROGRAMM**



Übung 1

In Kürze: Darauf hat diese Übung Einfluss

- Augen
- Vegetatives Nervensystem
- Nackenmuskeln
- Zwerchfell und Atmung
- Verdauung
- Stressabbau
- Energiezentren (Chakren)
- Glaubenssätze (Affirmationen)

Ausgangsposition

Wähle eine bequeme Sitzposition oder lege dich entspannt auf den Rücken. **1**

Ausführung

Stufe 1 Lege deine Finger sanft auf die geschlossenen Augen. Zu empfehlen sind entweder nur der Zeigefinger, nur der Mittelfinger oder Zeige- und Mittelfinger zusammen. **2** Wichtig dabei ist, keinen Druck auf die Augäpfel auszuüben, sondern den einen oder beide Finger nur ganz sanft aufzulegen, sodass es sich für dich angenehm anfühlt. Lass jetzt für 90 Sekunden die Ruhe und Entspannung im Hier und Jetzt auf dich wirken. Danach löst du die Finger und öffnest die Augen.

➤ 3-mal 90 Sekunden wiederholen



Stufe 2 Nun nimmst du zusätzlich noch deine bewusste Atmung hinzu. Konzentriere dich in den jeweils 90 Sekunden darauf, tiefe Atemzüge zu machen, sodass sich bei der tiefen Einatmung dein Brustkorb möglichst weit ausdehnt, um sich mit der Ausatmung wieder zu senken. **3**

➤ **3-mal 90 Sekunden wiederholen**

Stufe 3 Für die Durchführung dieser Variante ist es wichtig, dass du dir vorab den Infokasten über die Chakren ansiehst (Seite 114), denn jetzt nutzt du eine zusätzliche Visualisierung. Du stellst dir vor, wie sich mit deiner tiefen Einatmung das Wasser eines Springbrunnens seinen Weg durch deine Körpermitte bahnt: vom Steißbein hoch bis oben aus der Schädeldecke und wieder neu beginnend von unten aufsteigend. **4** Versuche zu spüren, ob der Springbrunnen ohne Widerstände durch deinen Körper hochsteigt, oder ob du auf einer Ebene ein Stocken oder eine Blockade wahrnimmst.

➤ **3-mal 90 Sekunden wiederholen**

Zum Abschluss der dritten Stufe nimmst du dir einen kurzen Moment Zeit und spürst, welches Energiezentrum für dich am dominantesten vom Wasser des Springbrunnens hervorgehoben wurde oder sich aber am deutlichsten beeinträchtigt anfühlte. Wenn du das Gefühl hast, dass ein bestimmtes Chakra Unterstützung und Zuwendung braucht, wähle bitte eine dazugehörige Affirmation aus dem Infokasten aus. Affirmationen sind bejahende und zustimmende Glaubenssätze, die als Ichaussagen formuliert werden. Du wiederholst sie mehrere Male in Gedanken und spürst wieder nach, welchen Effekt dies auf deinen Körper hat.

➤ **2 bis 3 Minuten üben**



Die Effekte im Detail

Augen

Über den sanften Fingerkontakt auf die geschlossenen Augen hast du einen unmittelbaren Kontaktpunkt zum zentralen Nervensystem, denn die Augen sind direkte Ausstülpungen deines Gehirns und bedeuten den visuellen Zugang zur Außenwelt. Der Zustand der geschlossenen Augen an sich entspannt dich, indem äußere visuelle Reize reduziert werden.

Vegetatives Nervensystem

Gleichzeitig erzielst du über den Kontakt mit den Fingern eine Entspannung des vegetativen Nervensystems. Der Kontakt auf den Augäpfeln beeinflusst auch den dritten von insgesamt zwölf Hirnnerven, den sogenannten Nervus oculomotorius, welcher neben zwei anderen Nerven für die kleinen, feinen Mikrobewegungen deiner Augen zuständig ist. So erreichst du mit dieser Übung eine allgemeine Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist.

Nackenmuskeln

Gleichzeitig kommt es zusätzlich zur Entspannung der kurzen hinteren Nackenmuskulatur über die Reflexverbindung zwischen deinen Augen und den Nackenmuskeln.

Zwerchfell und Atmung

Über die tiefen Atemzüge während dieser Übung, und die damit verbundene Ausdehnung des Brustkorbes in der zweiten Stufe, mobilisierst du einerseits deine Rippengelenke im hinteren Brustkorb. Zusätzlich erreichst du eine Hemmung des sogenannten sympathischen Grenzstranges, der sich rechts und links neben deiner Wirbelsäule auf Höhe der Rippengelenke befindet, was ebenfalls die Entspannung fördert. Du darfst dir diesen Grenz-

strang wie eine schnurartige Perlenkette vorstellen. Dieser Bereich ist häufig sehr überreizt und verspannt.

Verdauung

Hinzu kommt, dass das Zwerchfell bei tiefer Atmung über die Lungen dem gesamten Körper mehr Sauerstoff zur Verfügung stellen kann, woraus auch eine insgesamt bessere Durchblutung resultiert. Da der sympathische Grenzstrang ebenfalls wichtig für die Ansteuerung der Bauchorgane ist, hast du beispielsweise einen positiven Einfluss auf deine Verdauung.

Stressabbau

Der Solarplexus als emotionales, vegetatives Zentrum fährt ebenfalls herunter und dein Nervensystem kann sich beruhigen, Stress abgebaut werden.

Energiezentren (Chakren)

Über die Visualisierung in Stufe drei stärkst du dein energetisches Zentrum und deine Mitte. Die einzelnen Energiezentren, die Chakren, werden aktiviert. Dadurch soll sich die Wahrnehmung zu den zugeordneten Themen (siehe Kasten) verändern und energetische Blockaden, die Einfluss auf die betreffenden Lebensbereiche haben, sollen sich lösen.

Glaubenssätze (Affirmationen)

Wir haben dir hier die sieben Hauptchakren mit ihren jeweiligen Attributen und aus Körpersicht von unten nach oben zusammengestellt. In der Visualisierungsübung kannst du dir entsprechend die jeweiligen Affirmationen ins Bewusstsein rufen.

Die 7 Chakren: Bedeutung und Affirmationen

Chakra bezeichnet ein rundes Energiezentrum im menschlichen Körper und bedeutet wörtlich Rad. Yogameister haben in ihren Meditationen diese Chakren entdeckt und beschrieben. Es handelt sich um Energiezentren, die für unterschiedliche Lebensbereiche und Themen stehen. Chakra-Affirmationen sind positive Aussagen, die du verwenden kannst, um dein Chakra-Gleichgewicht zu verbessern.

1. Wurzelchakra Hat zu tun mit: Stabilität, Urvertrauen, Instinkt, Durchsetzungsfähigkeit, Überleben

- *Ich bin geerdet und tief verwurzelt in Mutter Erde.*
- *Ich schenke meinem Körper Wertschätzung und Liebe, so wie er ist.*
- *Ich höre auf meinen Körper und verstehe seine Bedürfnisse.*
- *Ich habe Vertrauen in mein Leben.*

2. Sakralchakra Hat zu tun mit: Sexualität, Gefühle, Erotik, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit

- *Ich habe Zugang zu meiner Kreativität und bringe sie zum Ausdruck.*
- *Ich bin offen für die Fülle und Freude in meinem Leben.*
- *Ich schätze mich selbst und den Ausdruck meiner Gefühle wert.*

3. Solarplexuschakra Hat zu tun mit: Persönlichkeit, Wille, Macht, Verarbeitung von Erlebnissen und Gefühlen, Weisheit

- *Ich bin mir meines Selbstwertes bewusst.*
- *Ich bringe mein Selbst und meine Willenskraft zum Ausdruck.*
- *Ich übernehme Verantwortung für mein Denken und Handeln.*
- *Ich treffe Entscheidungen, die mich in meinem Leben stärken.*

4. Herzchakra Hat zu tun mit: Liebe, Beziehung, Mitgefühl, Heilung, Herzenswärme

- *Ich bin offen, um Liebe bedingungslos zu geben und zu empfangen.*
- *Ich bringe Mitgefühl und Liebe für mich und andere zum Ausdruck.*

- *Ich lasse Verletzungen los, und erlaube meinem Herzen zu heilen.*
- *Ich führe mein Leben aus einem liebevollen Herzen heraus.*

5. Halschakra Hat zu tun mit: Offenheit, Kommunikation, Inspiration, Ausdruck

- *Ich kommuniziere mit klarem Geist und achtsamen Worten.*
- *Ich bin ehrlich und wahrhaftig mit mir selbst.*
- *Ich bringe meine Gefühle und meine Meinung deutlich zum Ausdruck.*
- *Ich spreche die Wahrheit, mit Liebe und Überzeugung.*

6. Stirnchakra Hat zu tun mit: Willenskraft, Intuition, Wahrnehmung, Erkenntnis

- *Ich bin in Kontakt mit meiner inneren Weisheit und Führung.*
- *Ich bin offen für meine Intuition und die Quelle meines Lebens.*
- *Jede Lebenssituation ist eine Möglichkeit für Wachstum und Heilung.*

7. Kronenchakra Hat zu tun mit: Spiritualität, höchste Erkenntnis, Bewusstheit, universelles Bewusstsein

- *Ich erkenne meine Konditionierung und gehe über meine Glaubenssätze hinaus.*
- *Die universelle Energie schwingt in mir.*
- *Ich bin ein göttliches Wesen und lebe in Verbundenheit mit dem großen Ganzen.*
- *Ich bin offen für die Fülle und Weisheit des Universums.*



Stichwortverzeichnis

Atmung 33ff, 85ff, 100f, 112, 135, 141,
148, 154
Augen 39f

Bewegung 76ff
Blockade 61ff
Body-Mind-Index 106
Body-Mind-Methode 95ff

Chakren 114f
Cortisol 42f, 50, 68

Darm 53f
Dauerschmerz 60ff
Durchblutungsstörungen 31f

ergonomischer Arbeitsplatz 35
Ernährung 51f
Faszien 98

Hormone 41f, 53, 67f, 80, 87f, 101f

Kopfschmerzen 57f
Körperhaltung 82ff, 99f

Lächeln 92f

Muskel, Aufbau 16ff
Muskelkrampf 18
Muskulatur 14ff, 97f

Nährstoffe 51f
Nervennahrung 24
Nervensystem 21ff, 101
Nervensystem, vegetatives 22ff

Ohrgeräusche 44f

Parasympathikus 23, 26f, 88, 91f
Psyche 80, 87
Rücken 56, 58

Schwangerschaft 48
Schwindel 44f
Selbstheilungskräfte 72ff
Selbstwertgefühl 72, 81, 172
Sitzen 30f
Solarplexus 101, 113, 135, 143, 160f
Stress 25, 27ff, 65ff
Stressabbau 28ff, 89ff
Sympathikus 23ff, 27, 66ff, 75, 141,
148, 160

Traumata 48f

Vagusnerv 128
Verspannungen 7ff, 14ff, 27ff, 60ff, 89f

Zwerchfell 33ff

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3163-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-3164-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3165-6 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv, Übungsfotos und alle Autorenfotos: Christian Wyrwa

Illustrationen: stock.adobe.com: VectorMine: 17; inspiring.team: 20; designua: 26, 34; pikovit: 43; Peter Hermes Furian: 115

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle physio- und psychotherapeutische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Die in diesem Buch aufgeführten Fallbeispiele beruhen auf individuellen Fällen und Erfahrungen aus dem Praxisalltag der Autoren und stellen kein allgemeines Versprechen zur Symptom- oder Krankheitsverbesserung oder -heilung dar. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, die redaktion für medienkommunikation, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Tschechische Republik

Tobias Knop und **Daniel Niehaus** sind ausgebildete Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Beide haben ein Studium der Osteopathie absolviert. Neben ihrer Tätigkeit in eigenen Praxen in Gütersloh betreiben die beiden den erfolgreichen YouTube-Kanal „Knop & Niehaus“, auf dem sie Videos zum Thema ganzheitliche Gesundheit veröffentlichen. Sie wissen: Wer wirklich schmerzfrei werden will, darf nicht nur die Spitze des Eisberges betrachten. In ihrem Fokus stehen daher immer ihre Patienten mit ihrer Einzigartigkeit, Gesundheit und Lebensgeschichte. Die Body-Mind-Methode ist die Essenz ihrer Erfahrungen und wurde entwickelt, damit ihre Patienten und Leser die Kontrolle über ihre Gesundheit zurückgewinnen.



Die nachhaltige Lösung für deine Muskelverspannungen

Tobias Knop und Daniel Niehaus erklären dir, wie Verspannungen entstehen und was wirklich dagegen hilft. Ihre ganzheitliche Body-Mind-Methode besteht aus 10 extrem effektiven Übungen, die die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche optimal berücksichtigen. Ihre Methode funktioniert deshalb so gut, weil sie einfach durchzuführen ist, alle Ebenen der natürlichen Regulation sinnvoll nutzt und damit die Selbstheilungskräfte perfekt aktiviert.

Für dein neues Lebensgefühl von Wohlbefinden und Entspannung

Mit der „Body-Mind-Methode von Knop & Niehaus“ schaffst du es, die negative Spirale, die dich in die Verspannung geführt hat, umzukehren. Du wirst ein ganz neues Lebensgefühl von Wohlbefinden und Entspannung erleben. Alle Übungen kannst du unabhängig von deiner körperlichen Fitness durchführen und leicht in deinen Alltag integrieren.

www.humboldt.de



**Mit 10 einfachen Übungen
raus aus der Spirale
der Dauerverspannung**