

# 1 | Springbrunnen-Ball

*Das Wort Haltung suggeriert Statisches.  
Die menschliche Haltung aber ist ein  
dynamisches Gleichgewicht.  
(Moshé Feldenkrais)*



## Springbrunnen-Ball

Stellen Sie sich vor,  
Ihr Kopf ist ein Ball,

der auf einer  
Springbrunnen-Fontäne  
balanciert wird.



Fühlt sich Ihr Kopf leichter  
an oder Ihr Nacken freier?  
Vielleicht kommt es Ihnen  
auch vor, als seien Sie  
größer oder Ihr Hals länger  
geworden?  
Wie beeinflusst die Übung  
Ihre Mimik? Ihr optisches  
Blickfeld? Ihre gefühlsmäßige  
Stimmung?

Die Springbrunnen-Ball-Übung wirkt vor allem auf die Muskeln des oberen Nackens direkt unterhalb der Schädelbasis. Dabei handelt es sich um vier klitzekleine Muskeln, welche die obersten zwei Halswirbel und die Schädelbasis miteinander verbinden. Jeder dieser Muskeln ist maximal so groß wie der kleine Finger Ihrer Hand und hat dennoch eine größere Dichte an Spannungsrezeptoren, den sogenannten Spindelrezeptoren, als alle anderen Muskeln im Körper. Mehr noch: Es gibt bei sämtlichen Lebewesen dieses Planeten kein anderes Gewebe mit einer ähnlich hohen „Intelligenz“ bzw. Rezeptordichte!

## Bedeutung

Die Nackenmuskeln sind von zentraler Bedeutung für

- die allgemeine Grundspannung der Körpermuskulatur
- die Steuerung größerer Körperbewegungen
- unsere emotionale Befindlichkeit
- die Regulation der Körperhaltung.

Ein Großteil aller Kopfschmerzen wird unwissentlich durch eine anhaltende Anspannung der Nackenmuskulatur erzeugt!

Viele der modernen Körpertherapien beginnen den Veränderungsprozess meist mit einer Lösung der Nackenmuskeln und messen diesen auch später eine wichtige Bedeutung bei. Ganz sicher hat dies etwas mit unserer aufrechten Haltung als Mensch und unserem eigenen geistigen Horizont zu tun.

Prüfen Sie, ob diese zwei Behauptungen für Sie zutreffen:

- Es ist nicht möglich, mit angespanntem Nacken überströmende Liebe oder glückliche Zufriedenheit zu empfinden.
- Es ist nicht möglich, bei entspannter Nackenmuskulatur (und dem Springbrunnen-Gefühl) emotionalen Stress, Ärger oder Angst zu empfinden.

Experimentieren Sie jetzt mit der Vorstellung des Springbrunnen-Balls auch

- im Gehen und Laufen
- beim Tanzen
- bei Ihrer Arbeit.