

Erschienen im Südstadt-, Senioren-, und Lister Journal, März 2026

Qi Gong : Wenn der Nacken steif wird
 braucht der Körper Frühlingskraft

Wir alle kennen das Gefühl der Nackensteife. Der Nacken tut weh, man kann den Kopf kaum drehen, kann schlecht nicken und schon gar nicht den Kopf in den Nacken nehmen. In den meisten Fällen ist dieses ein recht einfaches, fast oberflächliches Symptom, und zeigt uns die Spuren der Überarbeitung, der Kälte, oder dass man sich im Schlaf verlegen hat.

Im Qi Gong gehören die Knochen und damit auch die Halswirbelsäule in das Element Winter/Wasser und reagieren eben sehr heftig auf die lange Herbst- und Winterkälte. Man ist „ausgekühlt bis auf die Knochen“ und sehnt sich nach der ersten Sonne im März. Es ist, als ob der Verspannungsschmerz des Nackens spricht: „Achtung, du bist

im tiefsten Innern erschöpft. Also: Ruhe, Wärmflasche, Schlafen!“

Gleichmäßige, ruhige Wärme ist im Qi Gong die Kraft der Erde, und diese regiert die Muskeln des Nackens. Hier sollte man sich eine gute Massage gönnen, ein schönes warmes Bad, Fangotherapie und je nach Art der Beschwerde kühlende oder wärmende Anwendungen. Nicht jeder braucht sofort eine Schmerztablette! Häufig hilft schon eine Schmerzsalbe mit guter Pflanzenkraft wie z.B. „Schmerzsalbe“ mit der Kraft der Beinwellpflanze, Fa. Kytta. Und: Nacken immer schön warmhalten. Sollten die Beschwerden anhalten, sprechen Sie bitte Ihren Arzt noch mal drauf an.

Kommen wir noch zu den Sehnen: Die Sehnen, die die Muskeln an den Knochen halten, sind nur elastisch und weich, wenn auch sie eine gute „Betriebswärme“ haben. Fehlt diese, sind auch die Sehnen und Bänder hart wie ein altes Seil und können in diesem starren Zustand sogar leichter reißen. Die harten Sehnen im Nacken reißen nicht so leicht, aber sie versteifen die sehr empfindliche Halswirbelsäule, „als ob die Wirbel verdreht oder verknackt sind“. Häufig entstehen damit auch Migräne und/oder Augenprobleme. Die Sehnen des Körpers finden wir im Qi Gong in der Kraft des Frühlings. Sie möchten Bewegung (!!!) und das schöne Grün der Wiesen und Wälder. Aufatmen, die Natur durchwandern und frei sein, wie ein spielendes Kind.

Und da sind wir beim Qi Gong angelangt: Bewegungen, die so spielerisch leicht und sanft daher kommen, sind Ausgleichsbewegungen zum Alltag und wirken bis in das tiefste Innere hinein. Eine Dame, die vor eineinhalb Jahren zu uns in das Qi Gong kam, hatte schon lang starke Verspannungskopfschmerzen und Schulter-Arm Schmerzen. Sie übt regelmäßig mit uns und auch zu Haus. Vor ein paar Wochen sagte sie mir, dass die Übungen eine gute, lösende Wirkung auf den Spannungszustand haben, dass sie sogar „im Vorfeld schon merke, O, jetzt geht's

wieder los“ und dann „dagegen steuern kann mit Qi Gong“. So etwas freut mich enorm, dafür arbeite ich von Herzen gern!

Neue Kurse: In der Praxis ab dem 13. April 2026

Sommer Qi Gong im Garten: Ab dem 22.Juni 2026

Reguläre Winterkurse: Laufen seit dem 5.Januar 2026

Info: www.marietta-eichler.de Tel.: 0511 – 69 90 74