

Übungsfolge zur Schulter-Nacken-Entspannung

Sitz auf Hocker, Stuhl oder Ball. Oberkörper aufgerichtet, Arme hängen lassen. Den Kopf soweit wie möglich nach rechts drehen und sich merken, was man im Blick hat. Das Gleiche nach links, auch hier merken, was man im Blick hat.

Beginn der Übungsfolge: (Alle Bewegungen werden nicht bis zum Anschlag ausgeführt!! Alles nur so weit ausführen, wie es die Halswirbelsäule zulässt.)

Den Kopf in ruhigem Wechsel nach rechts und links drehen. 6 x zu jeder Seite drehen, dann Kopf in der Mitte stoppen.

Nun den Kopf nach rechts und links im Wechsel neigen (rechtes Ohr Richtung rechte Schulter, linkes Ohr Richtung linke Schulter). Alles nur soweit, wie es die Halswirbelsäule zulässt und kein Schwindelgefühl einsetzt. 6 x zu jeder Seite, dann in der Mitte Stop.

Nun den Kopf nach vorn senken und dann im Wechsel leicht in den Nacken nehmen, ruhige Ausführung, nicht zu schnell, ansonsten wird es einem schnell schwindelig. 6 x nach vorn-unten und oben, dann Kopf in der Mitte stoppen.

Nun die Unterarme vor der Brust waagrecht übereinander legen, Schultern nicht hochziehen dabei. Den Oberkörper nach rechts und links drehen, ruhiger Seitenwechsel. 6 x zu jeder Seite.

Arme hängen lassen und nun den Oberkörper nach rechts und links seitlich beugen. 6 x zu jeder Seite.

Zum Abschluss noch einmal den Kopf zu jeder Seite soweit drehen, wie es möglich ist. Es sollte etwas weiter gehen, als vor dem Beginn der Übungsfolge.

Wenn möglich, dreimal die Woche ausführen! Viel Erfolg!

Übung in Anlehnung an Feldenkrais