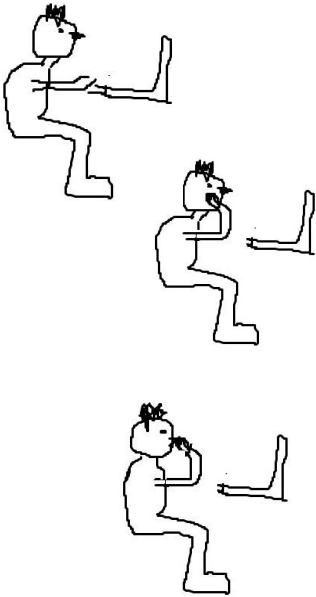


Göttinnennacken



Ausgangsposition:

- Sitzen mit Rundrücken und Hohlnacken
- am besten einen Punkt an der Wand fixieren – oder auch den Laptopbildschirm....

1. Schritt: Fingerspitzen an die Wangen legen

2. Schritt: ausatmend aufrichten

- 2.1. gerne laut & mit offenem Mund ausatmen
- 2.2. die Fingerspitzen schieben dabei die Wangen nach hinten und oben – dabei wird der Nacken lang und das Kinn nähert sich ein wenig dem Brustbein an

3. Schritt: mindestens ein Atemzug in der Stellung bleiben – gerne länger...

4. Schritt: einatmend in die Ausgangsposition zurücksinken

- 4.1. gerne 5- bis 10-mal wiederholen!!!



5. Schritt: in Stellung „4“ zur Ruhe kommen

- 5.1. Die Hände unter den Po schieben

6. Schritt: die Nase dreht sich nach links

- 6.1. Soweit der Körper drehen mag
- 6.2. Mit langem Nacken!
- 6.3. nicht in Hohlnacken gehen! Nicht den Kopf neigen!

7. Schritt: das rechte Ohr sinkt ein klein wenig nach unten

8. Schritt: der Blick steigt und sinkt ca. 10x

- 8.1. Der Kopf bewegt sich dabei nicht

9. Schritt: Augen entspannen, rechtes Ohr steigt wieder

10. Schritt: die Nase dreht sich nach vorne

11. Schritt: in Stellung „4“ kurz entspannen

12. Schritt: die Nase dreht sich nach rechts....

13. nachspüren & entspannen!!!!