

# FÜR EINEN WOHLIGEN NACKEN

!!! nur im schmerzfreen Rahmen bewegen, ohne Anspannung und Erfolgsdruck

!!! Während den Übungen mit der Aufmerksamkeit beim Nacken sein

## 1. Übung - 8x wiederholen **Der Pfau nickt mit dem Kopf**

- den Kopf mit dem Ausatmen ganz langsam nach vorne sinken lassen (nicken)
- mit dem Einatmen ganz langsam wieder anheben

## 2. Übung - jede Richtung 4x **Der Kranich (Kopf öffnet die Schranken)**

- die Bewegung findet hauptsächlich in der HWS statt
- das Kinn nach vorne schieben
- dann sinken lassen
- nahe am Körper wieder nach oben führen

## 3. Übung - 8x wiederholen **Den Kopf zur Seite drehen**

- angebunden am lichten Band ist der Kopf leicht, fast schwebend
- ganz langsam nach links führen (die Nase bleibt immer auf gleicher Höhe)
- wenn der Körper nicht mehr weiter drehen möchte (egal wo!!!), nach rechts drehen

## 4. Übung jede Richtung 4x **Das Ohr zur Schulter sinken lassen**

- die Nase bleibt nach vorne gerichtet und das linke Ohr sinkt langsam zur linken Schulter
- der Kopf richtet sich langsam wieder auf und das rechte Ohr sinkt zur rechten Schulter

## 5. Übung - 4x in jeder Richtung **Das Kinn zeichnet waagerechte Kreise**

- die Schultern bleiben entspannt waagerecht, der Kopf am Scheitelpunkt mit dem lichten Band am Himmel angebunden
- das Kinn bewegt sich erst nach links, dann nach vorne, nach rechts, dann wieder in Ausgangsposition
- man kann sich eine Schildkröte mit ihrem beweglichen Hals vorstellen

6. Übung - 8x, nur nach hinten kreisen; **Schultern kreisen lassen**

- Arme und Schultern hängen ganz entspannt
- Schultern kommen nach vorne, nach oben, nach hinten, dann in Ausgangsstellung
- die Arme bleiben die ganze Zeit entspannt hängen

7. Übung, - jede Seite, jede Richtung 4x; **Arme kreisen**

- rechter Arm startet: 4x von vorne nach hinten kreisen lassen, dann Richtungswechsel
- nach kurzer Entspannung mit dem linken Arm weitermachen

8. Übung - 8x wiederholen; **Schultern dehnen**

- Arme hängen entspannt neben dem Körper
- nun drehen sich die Daumen über die Außenseite nach hinten
- kurz halten, dann wieder entspannt nach vorne drehen lassen

9. Übung

- **nachspüren**
- **genießen**
- **Nacken wahrnehmen,**
- **Atem wahrnehmen**
- **entspannen**