

**Übungen „Schulter-Nacken“**

Angesprochener körperlicher Bereich		<b>Schulter-/Nacken</b>
Bild		Beschreibung
		<p><b>Schulter“zucken“</b>            Sie sitzen im Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Entspannen Sie die Hände auf den Knien. Während Sie einatmen, ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hoch; während Sie ausatmen, lassen Sie sie entspannt nach unten sinken. Halten Sie die Wirbelsäule gerade.            1 bis 3 Minuten</p> <p><u>Wirkung:</u> Diese Übung löst Verspannungen in den Schultern und öffnet gemeinsam mit der folgenden Übung die Verbindung zum Kopf.</p>
		<p><b>Schulterrollen</b>            Sie sitzen im Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Entspannen Sie die Hände auf den Knien. Wenn Sie einatmen, ziehen Sie die Schultern vorne hoch, mit dem Ausatmen drehen Sie sie hinten nach unten. Nach einer Minute wechseln Sie die Drehrichtung. Mit dem Einatmen rollen Sie die Schultern hinten hoch und mit dem Ausatmen vorne runter.            Jede Richtung 1 min.</p>
		<p><b>Kopf heben und halten gegen Spannungskopfschmerz</b>            Liegen Sie mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken. Heben Sie den Kopf hoch und strecken Sie die Arme in Richtung der Füße oder lassen Sie sie neben dem Körper am Boden ruhen. Konzentrieren Sie sich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, das 3. Auge, und atmen Sie für 1-2 Minuten lang und tief. Am Ende atmen Sie einmal tief ein und aus und entspannen Sie vollständig.</p>
		<p><b>Kopf zur Seite drehen</b>            Sie sitzen im Schneidersitz oder auf dem Stuhl mit aufgerichteter Wirbelsäule. Mit dem Einatmen drehen Sie Ihren Kopf so weit nach links – wie möglich – und mit dem Ausatmen drehen Sie ihn nach rechts. Machen Sie die Bewegung langsam und spüren Sie die An- und Entspannung der Nackenmuskulatur.            1 bis 3 min</p>

	<p><b>Kopfkreuz</b> Mit dem Ausatmen legen Sie den Kopf sanft in den Nacken mit der Einatmung bringen Sie das Kinn zur Brust. Bringen Sie den Kopf wieder in die Mittelposition. Mit der Einatmung führen Sie den Kopf dann nach links, mit der Ausatmung nach rechts. Dann beginnen Sie mit dem Ablauf von vorne für 1 bis 3 Minuten.</p>
	<p><b>Kopf über die Brust rollen</b> Im Schneidersitz (oder auf dem Stuhl sitzend) beugen Sie Ihren Kopf nach vorne und drücken das Kinn zur Brust. Mit dem Einatmen rollen Sie den Kopf hoch zur linken Schulter, mit dem Ausatmen rollt er über die Brust zur rechten Schulter. 1 bis 3 min</p>
	<p><b>Indisches Kopfnicken</b> Im Schneidersitz (oder auf dem Stuhl sitzend) winkeln Sie den Kopf abwechselnd nach links und rechts ab. Beim Einatmen bewegt sich das linke Ohr Richtung linke Schulter, beim Ausatmen neigt sich das rechte Ohr zur rechten Schulter. Die Hände ruhen in der Zeit übereinander gelegt auf der Brust. Zum Abschluss strecken Sie die Arme über den Kopf, spreizen die Finger weit auseinander und spannen den Rücken, die Arme und die Finger an – während Sie gleichzeitig weiter atmen.</p>
	<p><b>Kopf hängen lassen</b> Im Schneidersitz (oder auf dem Stuhl sitzend) lassen Sie Ihren Kopf so auf die Brust sinken, dass das Kinn die Brust berührt. Während Ihr Kopf dort ruht, atmen Sie lang und tief in die Nackenmuskulatur. Verlängern Sie vor allem die Ausatmung und atmen Sie die Anspannung weg.</p>
<p><b>Wirkung:</b> Diese Übungen lösen entweder die Verspannungen in den Schultern und/oder im Nacken und öffnen die Versorgungskanäle Richtung Kopf.</p>	