

Übungen zur Lockerung der Hals- und Nackenmuskulatur und zur Erweiterung des Bewegungsradius des Kopfes

1. Setzen Sie sich aufrecht (roter Faden), Schulterblattspitzen in den Hosentaschen und das Brustbein angehoben.

Kontrollieren Sie zwischendurch bitte immer wieder diese Sitzposition und korrigieren Sie falls notwendig!!!

2. Heben Sie jetzt Ihre Schultern sanft zu den Ohren und lassen Sie sie dann von den Armen nach unten ziehen, so dass eine Dehnung in der Schulterpartie zu spüren ist.
3. Kreisen Sie dann sanft, aber bewusst, Ihre Schultern in alle Richtungen, während die Arme locker nach unten hängen.
4. Umarmen Sie sich jetzt bitte selbst und rollen erst sanft den Kopf und dann die Brustwirbelsäule nach vorne ab und wieder langsam nach oben.
5. Massieren Sie jetzt die Hals- und Nackenmuskulatur durch Ausstreichen, Kneten, kreisendes Massieren und Zupfen, um wahrzunehmen, wie verspannt die Muskeln, vor allem der Trapezmuskel, dort sind.
6. Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel und rollen den Kopf sanft in Richtung Brustbein nach unten. Schauen Sie zum Boden. Richten Sie die Halswirbelsäule langsam wieder auf. Als Gegenbewegung heben Sie nun das Kinn vorsichtig etwas in Richtung Decke, so dass Sie mit den Augen schräg nach oben schauen.
7. Bewegen Sie anschließend den Kopf gerade zur rechten Schulter und neigen das Kinn abwechselnd zur Schulter hinunter und wieder hoch. Mit geradem Kopf geht es herüber zur linken Schulter und auch dort bitte abwechselnd das Kinn zur Schulter hinunter und wieder hoch bewegen.

Bitte beachten Sie, dass die Bewegungen langsam und sanft gearbeitet werden und beenden Sie die Übungen sofort, wenn sie Ihnen unangenehm werden, z.B. bei Schwindelgefühl!!!!

8. Berühren Sie nun mit der rechten Hand den linken Scheitelbeinhöcker (vom Ohr senkrecht nach oben), so dass Sie Ihren Kopf oben umfassen und ziehen ihn vorsichtig zur rechten Seite. Das Gesicht bleibt dabei geradeaus nach vorne gerichtet.
Dann berühren Sie mit der linken Hand den rechten Scheitelbeinhöcker und ziehen ihn vorsichtig zur linken Seite.
9. Die Übung wird sowohl zur rechten als auch zur linken Seite wiederholt, jedoch zur Unterstützung der Dehnung der jeweilige freihängende Arm und damit die Schulter sanft in Richtung Boden gezogen.
10. Rollen Sie ruhig einmal im Sitz langsam die Wirbelsäule vom Kopf her nach unten ab und lassen den Oberkörper, den Kopf und die Arme locker hängen.
11. Greifen Sie nun mit der rechten Hand (Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger) den Trapezmuskel auf der linken Schulter. Bewegen Sie den aufrechten Kopf langsam erst in Richtung Hand und dann in die entgegengesetzte Richtung. Versuchen Sie den Muskel feste zu halten, um eine Dehnung zu spüren. Wiederholen Sie die Übung (die Eule) mehrmals auf der rechten und später auch auf der linken Seite.
12. Legen Sie beide Hände locker an den Hinterkopf und rollen die Halswirbelsäule langsam nach unten ab, so dass sich das Kinn zur Brust neigt. **Bitte drücken Sie nicht mit den Händen nach!!!** Jetzt rollen Sie den Kopf Wirbel für Wirbel wieder hoch und geben mit den Händen leichten Widerstand, so dass eine Spannung in den Muskeln von Nacken und Brustwirbelsäule zu spüren ist.
13. Zum Abschluss der Übungen folgt dann „das Nackenrollen“ :
Sie bewegen den Kopf zur rechten Schulter, neigen das Kinn ab, so dass Sie zum Boden schauen können und führen jetzt den Kopf unten am Brustkorb her zur anderen Seite herüber. Dort ziehen Sie das Kinn wieder etwas nach oben und beginnen dann wieder mit den Übungen von der linken Seite aus.
Bitte ganz ruhig und langsam arbeiten und die Atmung fließen lassen!!!

Sollten Sie zu Beginn Ihrer Übungseinheit die Testbewegung Ihres Kopfes zu den Seiten durchgeführt haben, kontrollieren Sie jetzt noch einmal, ob sich der Bewegungsradius Ihres Kopfes durch die Übungen verändert hat.

Viel Erfolg !!!!!