

Nackenenentspannung

- 1) Aufrecht sitzen/ stehen, linke Handfläche an die linke Wange/Kinn legen, mit Hand 5 sec. Druck ausüben, mit Kopf dagegenhalten anschließend Muskulatur entspannen (3-4x pro Seite)

Nach gleichem Anspannungs- Entspannungsprinzip:

- beide Hände vor die Stirn und nach „hinten“ drücken
- Hände an den Hinterkopf und nach „vorne“ drücken
- Hände vor dem Oberkörper gegen einander drücken (+ anschl. wieder entspannen)



- 2) Im Sitzen oder stehen: Kopf Richtung der linken Schulter kippen, bis man einen leichten Zug auf der rechten Seite spürt. Zur Verstärkung des Effektes den rechten Arm leicht nach unten ziehen. Übung auf der anderen Seite wiederholen.



- 3) Im Sitzen oder Stehen: Den Kopf langsam nach links (oder rechts) drehen. „Über die Schulter schauen“. Körper und Schultern bleiben locker und nach „vorne“ gerichtet.



- 4) Im Sitzen oder Stehen: Den Kopf langsam nach vorn neigen (Kinn Richtung Brust). Anschließend den Kopf in den Nacken bewegen. Körper und Schultern bleiben locker, nur der Kopf bewegt sich.

