

3. Übungen zur Stärkung und Entspannung von Hals und Schultern



3.1. **Entspannen** im Stehen.



3.2. **Schulterübung:** Schultern hochziehen, 5 Sek. anspannen, locker lassen, nachspüren. 3 Mal.



3.3. **Schulterübung:** Schulterblätter nach hinten zusammenziehen, fest anspannen, 5 Sek. halten. Locker lassen, nachspüren. 3 Mal.



3.4. **Isometrische Halsmuskelübungen:** Mit der Hand jeweils 10-20 Sek. gegen den Kopf drücken. Mit dem Kopf gegenhalten. Von links, von rechts, von vorne (gegen die Jochbeine), von hinten und diagonal von vorne rechts und von vorne links.



3.5. **Halsdehnung:** Kopf nach vorne hängen lassen. Passiv durch Schwerkraft dehnen lassen, oder die Hände zur Unterstützung hinter dem Kopf falten, Arme locker lassen, das Gewicht der Arme zieht den Kopf nach unten. 10 -15 Sekunden halten. Ähnlich nach links und nach rechts.



3.6. **Rumpfbeuge:** Knie gebeugt. Rumpf nach vorne beugen. Arme und Kopf locker hängen lassen. 20 - 30 Sek. halten. Hals wird lang gezogen.



3.7. **Rumpfdrehen:** Rumpf nach rechts und links drehen. Arme dabei locker baumeln lassen. 6 - 10 Mal.



3.8. **Waden- dehnung** durch Ausfallschritt: Wade 10-20 Sekunden jede Seite dehnen. Über Muskelketten entspannt sich anschließend der Nacken.



3.9. **Entspannen im Stehen:** Ruhig stehen. Gewicht auf Fersen geben. Wirbelsäule aufrichten. Konzentriere Dich auf die Finger und Handflächen. Ziehe die Energie der Hände durch Arme zu Schultern, Nacken und Hinterkopf. Ähnlich von den Fußsohlen zu den Beinen und zum unteren Rücken.



3.10. **Energetisierung des Nackens:** Reibe die Hände aneinander oder atme ein paar Mal schnell ein und aus. Gib die Hände rechts und links neben den Nacken. Spüre die Energie der Hände den Nacken durchströmen. Ähnlich mit unterem Rücken oder beliebigem anderen Körperteil.

4. Aufwärmen: Sonnengebet oder Gehen/Traben auf der Stelle

4.1. **Sonnengebet:** ruhige, aber doch flüssige Bewegungen. 4 - 12 Runden.



1 Ausatmen, Hände vor dem Brustkorb zusammengeben.



2 Einatmen, Arme hoch und Schulterblätter zusammen.



3 Ausatmen, Knie beugen, Hände neben die Füße geben (oder auf die Knie).



4 Einatmen, rechtes Knie nach hinten auf den Boden geben (eventuell über die Kniebeuge hinein-gehen).



5. Anhalten, beide Beine nach hinten geben.



6 Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden geben.



11 Einatmen, Arme heben, Schulterblätter zusammen.

10 Ausatmen, beide Beine.

8 Ausatmen, Becken heben, Fersen nach unten geben (oder wie Nr. 5).



7 Einatmen, Schulterblätter nach hinten und Kopf leicht heben.

12 Ausatmen, Arme senken.



9 Einatmen, rechtes Bein nach vorne geben.



4.2. Statt Sonnegebet: 2-5 Minuten **auf der Stelle gehen oder laufen.**

