

Dehnübungen für Schulter und Nacken

Wer kennt das nicht: Nach einem langen arbeitsreichen Tag schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt und leichte Kopfschmerzen kündigen sich an. Die Schulter-, Nacken- und Kaumuskeln verspannen übrigens nicht nur bei Stress, sondern auch Fehlhaltungen, einseitige Belastung oder falsche Gewohnheiten können die Ursache sein. Es gibt keine Muskelgruppe, die empfindlicher auf inneren oder äußeren Druck, auf Fehlbelastung und Bewegungsmangel reagiert als die Muskulatur im Nacken, in den Schultern und im Gesicht.

Die gute Nachricht ist: Sie können selbst etwas dagegen tun, um Schulter, Nacken und Kiefergelenke zu lockern, die Muskeln zu lösen und sich wieder wohl zu fühlen. **Fangen Sie jetzt damit an!**

1. Kopfdrehen:

- Atmen Sie ein und drehen mit der Ausatmung den Kopf langsam nach rechts, so weit es geht.
- Atmen Sie durch die Nase wieder langsam ein und drehen Sie dabei den Kopf wieder nach vorn.
- Nun in der gleichen Reihenfolge zur anderen Seite: Einatmen, mit dem Ausatmen Drehung nach links, mit dem Einatmen wieder zurück.
- Drehen Sie den Kopf 5-8 mal auf jede Seite

2. Kopf heben und senken:

- Atmen Sie tief durch die Nase ein und legen Sie dabei den Kopf sanft in den Nacken, so weit Ihnen dies noch angenehm ist.

- Atmen Sie dann wieder aus und senken dabei das Kinn wieder in Richtung Brustbein ab.
- Dies wird in einer sanften, fließenden Bewegung durchgeführt; das Tempo wird durch die Atmung bestimmt.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 5-8 mal.

3. Kopf Richtung Schulter ablegen:

- Atmen Sie durch die Nase ein und legen den Kopf nach rechts in Richtung rechte Schulter ziehen.
- Atmen Sie durch die Nase wieder langsam ein und drehen Sie dabei den Kopf wieder nach vorn.
- Nun nach links.
- Auch diese Übung 5-8 mal auf jede Seite wiederholen

4. Schulterkreisen:

- Ziehen Sie beide Schultern nach oben (in Richtung Ohren) und atmen Sie dabei tief durch die Nase ein.
- Ziehen Sie dann die Schulterblätter nach hinten und drücken Sie diese dann ausatmend nach unten, sodass Sie insgesamt mit den Schultern einen großen Rückwärtskreis ziehen.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf 5-8 mal.
- Nun genauso in die Gegenrichtung. Auch diesen Vorgang 5-8 mal wiederholen

5. Schulterstretch:

- Hände gestreckt nach vorne in Brusthöhe falten und einatmend nach oben über den Kopf führen – ausatmend wieder zurück auf Brusthöhe.
- Wiederholen Sie den Schulterstretch 5-8 mal.

2. Teil: Kräftigung

1. Zuerst rechte Hand an rechte Stirnseite legen und dagegen drücken, dann mit der linken Seite genauso verfahren. 5x mindestens für 3 Sek. halten
2. Mit der Hand gegen Stirn (Mitte) drücken 5x mindestens für 5 Sek. halten, Hand an Hinterkopf legen und dagegen drücken 5x mindestens für 5 Sek. halten.
3. Rechte Hand an rechte Schläfe und dagegen halten, dann linke Hand an linke Schläfe. Beides je 5x mindestens für 5 Sek. halten.

Lassen Sie sich Zeit bei diesen Übungen. Gerade die Verbindung mit dem Atem verhindert eine zu schnelle Ausführung. Sie können diese Übungen sitzend oder stehend ausführen. Am besten 2- mal am Tag.

Und laden Sie sich nicht zu viel Last auf Ihre Schultern 😊!



Elke Schneckenburger
Ayurveda Massage
Heerstr. 85
76698 Ubstadt-Weier
Tel. 07251/61412

www.elkes-ayurveda-oase.de