



Xenobia & Ares

29. April 2015 Küttigen geschrieben am 28. August 2020  
Aarwangen

### Nackenschmerzen Lindern

Setzen sie sich Aufrecht auf einen Stuhl. Ziehen sie die Schultern nach hinten unten. Neigen Sie den Kopf zur rechten Schulter. Jetzt bewegen sie den Kopf langsam nach links. Das Kinn rollt über den oberen Brustkorb, bis der Kopf über die linke Schulter geneigt ist. Während dieser Bewegung halten Sie die Dehnung im Nacken. Dann bewegen sie den Kopf in dieselbe weisse zurück 2-4 mal wiederholen.

### Lockert die Muskeln

Stellen sie sich gerade hin. Lassen Sie die Schultern locker fallen. Dann ziehen Sie beide Schultern gleichzeitig in Richtung Ohren, die Arme hängen locker gestreckt seitlich am Körper. Halten sie 6-10 Sekunden eine sanfte Anspannung. Dann lassen Sie mit kräftigem Ausatmen die Schulter fallen dies 5 mal wiederholen.

### Dehnen des Halses

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen sie eine Hand an den Hinterkopf, die andere unter das Kinn. Jetzt legen sie den Kopf durch vorsichtigen Schub am Kinn möglichst weit in den Nacken.

In dieser Stellung drücken sie etwa 10 Sek. Leicht mit dem Kinn gegen den Widerstand der Hand. Den langsam entspannen dies 3 mal wieder holen.

Entspannt den Schultergürtel

Stellen sie sich aufrecht hin, sie können aber auch aufrecht auf einem Stuhl sitzen.

Entspannen Sie die Schultern. Legen sie die linke Hand an die rechte Kopfseite und ziehen sie den Kopf zur linken Seite, sanft, langsam und nur soweit, wie es ohne Ziepen geht. Dann locker lassen, den Kopf aufrichten. Jetzt machen sie diese Übung auf der anderen Seite pro Seite 2-3 mal wiederholen.