

# Nacken und Schultern entspannen



## 1 / Arme nach vorn strecken

Stehe aufrecht - die Füße hüftbreit - und blicke entspannt geradeaus, halte die Hände auf Schulterhöhe, die Innenflächen zeigen von dir weg. Atme tief ein und schiebe die Hände langsam mit der Ausatmung nach vorn – versetze Berge, strecke die Arme ganz und lasse am Ende der Streckung die Hände locker nach vorn fallen.

Hebe mit der Einatmung die Hände langsam wieder hoch und ziehe die Arme langsam zum Körper zurück.

Wiederhole dies weitere siebenmal.



## 2 / Spannung und Entspannung

Verschränke die Hände vor der Brust, die Füße stehen hüftbreit, die Zehen greifen den Boden, die Augen schauen entspannt geradeaus.

Atme tief ein und ziehe lang ausatmend die Arme so weit es geht auseinander und halte in voller Spannung kurz inne.

Dann atme tief ein, löse die Spannung und beginne wieder von vorn.

Wiederhole diese Abfolge insgesamt viermal.



### 3 / Hände drehen

Stehe mit leicht gebeugten Knien, die Füße sind ungefähr eine Handbreit auseinander gestellt, die Zehen greifen den Boden.

Sammele dich in der Energiemitte und schaue entspannt geradeaus.

Hebe die locker herab hängenden Arme langsam bis auf Schulterhöhe, atme tief ein und drehe gleichzeitig die Handflächen nach oben und noch ein wenig weiter, halte mit entspanntem Bauch kurz inne.

Dann atme tief aus und drehe gleichzeitig die Handflächen nach unten und noch ein wenig weiter, halte mit entspanntem Bauch kurz inne.

Insgesamt viermal.



### 4 / Arme von sich stoßen

Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit,

beuge dich ausatmend so weit vor, dass du die Handflächen an die Innenseite der Knie legen kannst.

Richte dich während der Einatmung langsam auf,

lege die Außenseiten der Hände aneinander, platziere sie mit den Handkanten am Unterbauch,

atme tief ein und streiche während der Einatmung mit den Handkanten am Vorderkörper hoch bis zu den Schlüsselbeinen,  
mache dort eine leichte Faust, Daumen innen liegend, und bewege die Fäuste bis zum Ansatz der Schlüsselbeine,  
verweile so kurz mit gehaltener Atmung,  
dann stoße die Arme mit einem hörbaren HAH kräftig nach vorn und öffne dabei die Hände,  
insgesamt achtmal.



### 5 / Gekreuzte Hände über den Kopf heben

Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit,

lege das rechte Handgelenk über das linke und drehe die Handflächen zueinander, so als möchtest du dir selbst die Hand geben, die Hände umfassen sich gegenseitig.

Hebe in dieser Haltung einatmend die Arme über den Kopf, strecke dich ganz, halte mit angehaltener Atmung inne und zähle dabei innerlich ruhig bis vier.

Senke ausatmend die Arme und auch den Kopf ein wenig. Halte mit gehaltener Ausatmung kurz inne.

Wiederhole die Bewegung weitere dreimal.

Dann lege das linke Handgelenk übers rechte und mache die Übung noch einmal viermal.



## 6 / Kopf mit Arm biegen

Stehe aufrecht, die Füße sind ungefähr eine Handbreit auseinander gestellt, die Zehen greifen den Boden,

lege die linke Hand zur leichten Faust geballt - Daumen an die Wurzel des Ringfingers gelegt - mit der Rückseite aufs Kreuzbein,

hebe den rechten Arm, so dass der Oberarm das rechte Ohr berührt.

Lege den Unterarm über den Kopf und decke mit der rechten Hand das linke Ohr zu,

ziehe ausatmend den Kopf sanft zur rechten Seite, so dass die linke Körperhälfte gestreckt wird.

Halte inne und verweile entspannt atmend einige Augenblicke lang.

Dann löse die Spannung, stehe gerade und massiere mit der linken Hand einige Male den Nacken, halte den Kopf dabei locker.

Wiederhole anschließend die Bewegung mit dem linken Arm.

Insgesamt viermal.



### 7 / Schultermuskeln strecken

Stehe aufrecht, die Füße sind leicht auseinander gestellt.

Strecke einatmend die Arme zur Seite, lege sie mit der Ausatmung schwungvoll vor der Brust überkreuz zusammen, sodass der rechte Ellbogen in der linken Armbeuge ruht und die Innenflächen der Hände zusammen gelegt sind.

Halte inne und verweile entspannt atmend einige Augenblicke lang.

Dann breite einatmend die Arme wieder schwungvoll aus und lege diesmal beim überkreuz gehen den linken Ellenbogen in die rechte Armbeuge.

Insgesamt viermal.



### 8 / Schulterblätter zusammen drücken

Stehe aufrecht, die Füße sind leicht auseinander gestellt.

Verschränke die Hände hinterm Rücken, die Zeigefinger liegen dabei gestreckt aneinander, die Daumen sind überkreuz.

Presse mit der Ausatmung die Schulterblätter zusammen, halte inne und verweile einige Augenblicke lang,

dann lasse die Schultern wieder locker.

Lasse die Hände hinterm Rücken verschränkt,  
beuge mit der Ausatmung den Oberkörper nach vorn,  
und presse dabei die Schulterblätter so weit wie möglich zusammen,  
halte inne und verweile einige Augenblicke lang.

lasse die Schultern wieder locker und hebe den Oberkörper.

Wiederhole diese Abfolge insgesamt zweimal.

Dann stehe eine Weile still und spüre nach.