

## Vorbereitende Übungen

# Nacken, die 4 Grundübungen

**Ausgangsstellung:** Aufrecht, Füße hüftbreit auseinander und parallel.

**Beugung und Streckung:** Bewegung und Atmung sind synchron; in der Ausatmung das Kinn zur Brust ziehen, in der Einatmung das Kinn von der Brust wegstrecken.

Die Bewegung breitet sich von den Füßen beginnend aus.



**Seitliche Beugung:** Eine vollständige Ein- und Ausatmung ausführen, dabei dehnt und hebt sich der Brustkorb und gleitet zur Seite. Mit angehaltenem Atem den Kopf aus der zentralen Position leicht zur Seite beugen. Die Schultern bleiben weich und gelockert, das rechte Ohr nähert sich der rechten Schulter.

5 bis 7 Mal ausführen, dann vollständig ausatmen und genauso auf der anderen Seite wiederholen.

**Drehung:** Vollständig ein- und ausatmen, den Atem anhalten, wobei der Brustkorb gedehnt und sanft angehoben wird. Die Schultern bleiben weich und locker.

Mit angehaltenem Atem den Kopf mehrmals aus der zentralen Position nach rechts wenden, als ob man den Blick über die Schulter werfen würde, 5 bis 7 Mal ausführen. Dann vollständig ausatmen und genauso auf der anderen Seite wiederholen.



**Kreisen:** Lungen leer und Kinn zur rechten Schulter geneigt.

Eine vollständige Rotation mit dem Kopf ausführen, mit dem Kinn zur rechten Seite, nach hinten, zur linken Seite, nach vorne und die Rotation mit dem Kinn zur rechten Seite beenden. In die entgegengesetzte Richtung wiederholen, dabei mit dem Kinn nach rechts beginnen und auf der linken Seite beenden. Die Dauer der Rotation entspricht einer vollständigen Ein- und Ausatmung, die erste Hälfte der Rotation in der Einatmung und die zweite Hälfte in der Ausatmung. Im Ganzen 10 Durchgänge ausführen.



Diese vier Bewegungen können auch im Sitzen ausgeführt werden: Die Bewegung breitet sich auch in diesem Fall von unten her aus, sie geht dabei von den Sitzbeinen aus.

Jede Bewegung 5 bis 15 Mal wiederholen.

**Kontraindikationen:** Schweres Schulter-Nacken-Syndrom (Erkrankungen des Nackenbereiches).

**Wirkung:** Man wird sich der Beweglichkeit der Nackenwirbel bewusst. Erhaltung und Wiederherstellung der Beweglichkeit der Nackenwirbel; das Feingefühl für die Bewegung wird gefördert.