



HALSWIRBELSÄULE

Übung 1:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Die Handflächen liegen auf der Matte. Ausatmend strecken Sie die Fingerspitzen der linken Hand und die Schulter maximal von dem Ohr weg. Somit treiben Sie die Muskeln auf der linken Halsseite. Einatmend entspannen Sie. Wiederholen Sie ein paarmal und dann machen Sie die Übung mit der anderen Hand.

Übung 2:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Die Arme sind ein bisschen vom Körper entfernt, die Handflächen nach oben. Stützen Sie die Handrücken auf die Matte und strecken Sie den Kopf. Das Kinn ist leicht zum Hals gezogen. Der Rücken bleibt auf dem Boden. Entspannen Sie sich dann und wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 3:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Legen Sie die Hände unter den Kopf, die Ellbogen heben Sie zur Decke und ausatmend heben Sie den Kopf mit Hilfe von Händen. Ziehen Sie das Kinn zur Brust und einatmend legen Sie den Kopf wieder auf die Matte. Entspannen Sie die Ellbogen. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen neben dem Körper, der Rücken gestreckt auf der Matte und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden).

Kreisen Sie mit dem Kopf – die Nase malt Kreisen auf der Decke, die Schultern bleiben still. Kreisen Sie dann auf die andere Seite und danach malen Sie mit der Nase liegende Achte auf die eine und dann auf die andere Seite. Atmen Sie fließend.

Übung 5:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach



Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Heben Sie den Kopf und das linke Ohr stützen Sie auf den Boden (da, wo der Kopf liegt, liegt jetzt das Ohr). Einatmend schauen Sie zur Decke und ausatmend zum Boden, wiederholen Sie ein paarmal. Heben Sie den Kopf, kehren Sie ihn in die Mitte und wiederholen Sie auf die andere Seite.

Übung 6:

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Heben Sie den Kopf, strecken Sie ihn und drehen Sie das rechte Ohr zur Decke. Die rechte Auge schaut zur Decke, das Kinn ist zum Hals gezogen. Kehren Sie sich zurück und drehen Sie den Kopf auf die andere Seite, die Schultern bleiben auf der Stelle. Wiederholen Sie ein paarmal auf jede Seite.

Übung 7:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Stützen Sie leicht auf die Handflächen, beugen Sie den Kopf und bewegen Sie mit dem Kopf NEIN NEIN. Danach machen Sie sich gerade und entspannen Sie sich.

Übung 8:

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Sie haben ein gefaltetes Handtuch – legen Sie das Handtuch hinter den Kopf, die Ellbogen sind vor dem Körper und die Schultern senken Sie von Ohren. Ausatmend drücken Sie den Kopf in das Handtuch, einatmend entspannen Sie. Wiederholen Sie ein paarmal und entspannen Sie dann die Arme neben den Körper.

Übung 9:

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Strecken Sie die Arme vor, die Handflächen sind nach vorne gebeugt, etwas niedriger als die Schultern. Strecken Sie die Fingerspitzen nach vorne. Der Daume einer Handfläche richtet sich nach oben. Drehen Sie den Kopf zu dieser Hand und den anderen Daumen zum Boden. Drehen Sie die Handflächen und den Kopf fließend um, atmen Sie frei.