



Übung vertikale Kopfbewegung

Setzen Sie sich locker aufrecht auf einen Stuhl ohne sich anzulehnen. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf und bringen Sie Ihr Becken in eine aufrechte Position. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach unten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf mittig über Ihrem Rumpf schwebt.

Beginnen Sie nun Ihre Nase in Richtung Ihrer rechten Hosentasche/rechten Schulter zu führen. Folgen Sie dieser Bewegung mit Ihren Augen. Als Einstieg können Sie diese Übung jedoch auch mit geschlossenen Augen durchführen.

Anschließend bewegen Sie Ihre Nase nach links oben und folgen Sie auch hier mit Ihren Augen in diese Richtung. Führen Sie diese vertikale Kopfbewegung mehrmals in langsamen Tempo durch.

Bringen Sie dann Ihren Kopf wieder in eine angenehme Mittellage und führen Sie dann die Übung mit den jeweils gegenteiligen Seiten durch (d.h. Bewegungswechsel zwischen links unten und rechts oben).

Achten Sie bei der Übung darauf, dass Sie Ihre Schulterblätter zusammenziehen.