



Übung sich umschaun

Diese Übung mobilisiert die Halswirbelsäule, was dazu führt, dass die Spannung reduziert, die Bewegung erweitert und so das Wohlbefinden gesteigert wird.

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. Der Kopf schwebt mittig über dem Rumpf.

Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach unten. Auch hier gilt wieder, dass Sie bei aufkommenden Beschwerden die Anspannung etwas reduzieren können. Drehen Sie Ihren Kopf in sechs kleinen Schritten mit kurzen Pausen zur linken Seite. Führen Sie die Bewegung nur im schmerzfreien Bereich durch. Solange es Sie nicht schmerzt, sind „Sandgeräusche“ oder ein Knacken nicht besorgniserregend.

Bewegen Sie dann Ihren Kopf langsam wieder zur Mitte und führen dann die Übung zur anderen Seite fort.

Wiederholen Sie diese Übung dreimal auf jeder Seite.

