



Übung dezentes Nicken

Diese Übung dient der Kräftigung der Nackenmuskulatur und verbessert zudem die Körperwahrnehmung.

Diese Übung können Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen durchführen, anfangs empfiehlt sich jedoch die Rückenlage. Legen Sie sich dazu flach auf den Rücken.

Ziehen Sie nun Ihr Kinn leicht zur Brust ohne den Kopf anzuheben. Ihr Hinterkopf rutscht dabei etwas über die Unterlage. Halten Sie diese Position etwa fünf Sekunden.

Dann bewegen Sie Ihren Kopf wieder langsam in die Mittelstellung zurück. Lenken Sie dabei Ihren Fokus auf die Bewegung in der oberen Halswirbelsäule, die untere Halswirbelsäule bleibt gerade.

Führen Sie diese Bewegung nur ganz leicht durch. In etwa zehnmal.

