

ENERGY

Nacken Perspektiven - Möglichkeiten

pause

Der Nacken ist die Verbindung zwischen Kopf und Rumpf. Die Halswirbelsäule ermöglicht uns den Kopf in alle Richtungen zu drehen und zu bewegen.

Der Kopf wiegt je nach Größe zwischen 5 und 7 kg. Dieses Gewicht wird durch regelmäßige Bewegung auf den gesamten Nackenbereich verteilt. In der abwechselnden An- und Entspannung können sich Muskeln, Sehnen und Gelenke erholen. Sie nehmen frische Nährstoffe auf und geben verbrauchte Schlackenstoffe des Stoffwechsels ab.

Mit einem geschmeidigen, vitalen Nacken können wir das Leben aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Mit dieser Fähigkeit ausgestattet, fällt es uns leicht, auf Anforderungen mehrere Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Zu hohe Ansprüche an uns selbst und psychischer Druck wirken sich oft durch Starre im Nackenbereich aus. Wir können die Welt nicht mehr aus verschiedenen Blickwinkeln wahrnehmen.



Indikation:

- Beschwerden im Nackenbereich
- Kopfschmerzen
- überlastete Augen
- eingeschlafene Arme & Hände

Durch Anspannen im Nackenbereich erhöhen wir unsere Fähigkeit, unangenehme Situationen durchzuhalten. Dabei vergessen wir oft, dass - von einem anderen Blickwinkel aus betrachtet - dies oft nicht notwendig wäre oder sogar kontraproduktiv ist. Insbesondere bei sitzenden Tätigkeiten kommt es zu einseitigen Belastungen und Bewegungseinschränkungen. Dadurch werden Teile des Nackens überlastet. Der Muskulatur und den Gelenken fehlen die so wichtigen Regenerationsphasen. Im weiteren kann es zu Beeinträchtigungen von Nacken, Kopf, Sinnesorganen, Gehirn, Armen und Händen kommen.

Die ENERGYpause „Nacken“ unterstützt unsere Fähigkeit das Leben wieder aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Dadurch sind wir den körperlichen und geistigen Anforderungen des täglichen Lebens besser gewachsen.

ENERGY

Nacken

pause

auf einen Blick

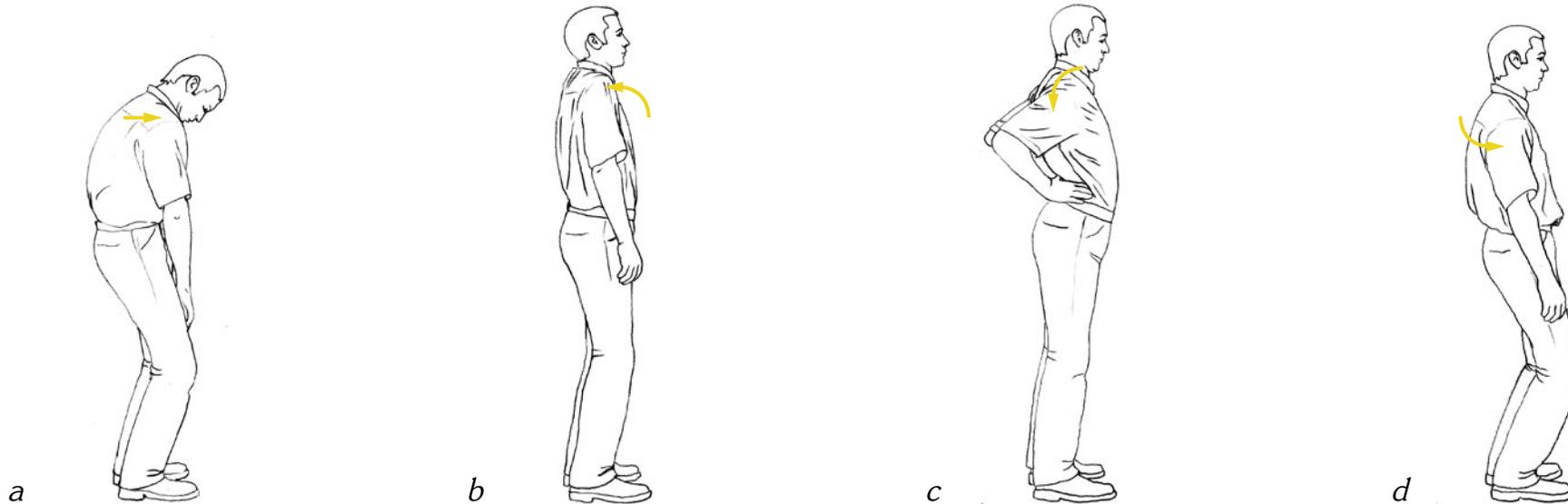
- 1 Schulterkreise**
beide Richtungen 3 x in 1 min
- 2 Ja-Halbkreise**
jede Seite 2 - 3 x in 1 min
- 3 Grossen Wirbel massieren**
30 sec
- 4 Halsstreckermuskulatur**
30 sec Dehnen
- 5 Trapezmuskulatur**
beide Seiten kräftigen und dehnen in 2 min
- 6 Schulterblatthebermuskulatur**
jede Seite für 30 sec dehnen
- 7 Nackenmassage**
1 min
- 8 Auslockern & Körper wahrnehmen**
30 sec

1 Schulterkreise

beide Richtungen 3 x in 1 min

Position : Stehen Sie bequem, schulterbreit mit leicht gebeugten Knien.

Drehen Sie beide Schultern im maximalen Radius. Der ganze Körper bewegt sich dabei (natürlich) mit.



Ausatmen:

Der Kopf hängt nach vorne, die Arme hängen locker nach unten und der Rücken ist gekrümmt, wenn Sie die Schultern nach vorne ziehen.

Einatmen:

Bei der Schulterbewegung nach oben strecken Sie die Knie. Die Arme hängen noch immer locker nach unten und der Kopf ist dabei gerade nach vor gerichtet.

Ausatmen:

Bei der Schulterbewegung nach hinten können Sie die Hände im Lendenbereich abstützen und dadurch die Dehnung im Schulter-Brustbereich verstärken.

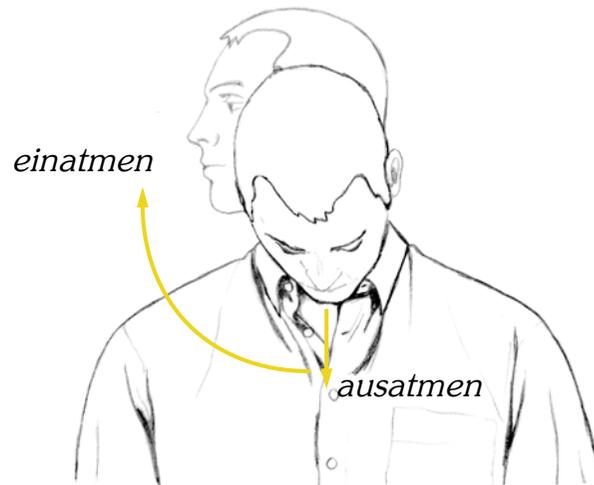
Einatmen:

Ziehen Sie die Schultern nach unten. Sinken Sie dabei in die Knie und lassen Sie die Arme wieder locker nach unten hängen.

2 Ja-Halbkreise

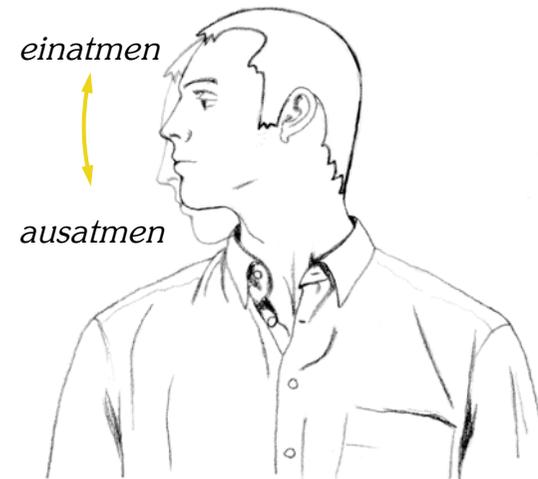
jede Seite 2 - 3 x in 1 min

Position: Genießen Sie die folgende Übung im Sitzen.



a

Lassen Sie den Kopf mit der Ausatmung nach unten hängen. Mit dem Einatmen drehen Sie ihren Kopf langsam zur Seite.



b

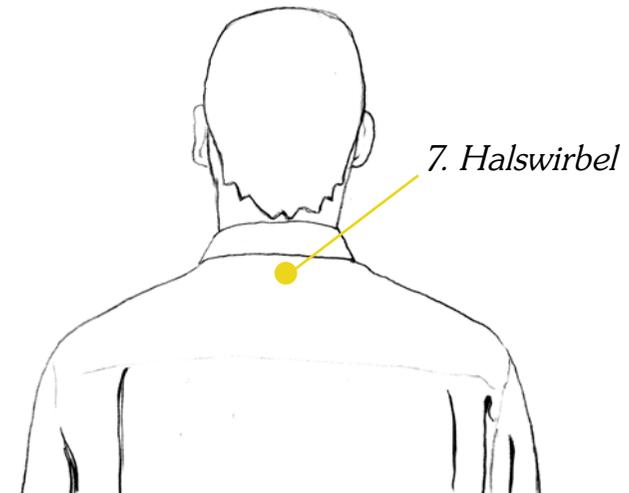
Dort angekommen, nicken Sie 3 x, als würden Sie langsam „Ja“ deuten. Heben Sie den Kopf mit der Einatmung, beim Ausatmen senken Sie ihn.

Bei der 3. Ausatmung drehen Sie den Kopf zurück in die Ausgangsstellung a. Mit der nächsten Einatmung wiederholen Sie die Halbkreisbewegung zur anderen Seite.

➔ **Spüren Sie dabei die angenehmen Dehnungen im Nackenbereich.**

3 Grossen Wirbel massieren

30 sec

Position: Genießen Sie die folgende Massage im Sitzen.**➔ Massage ist immer angenehm**

Massieren Sie mit den Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger gleichzeitig, kreisend links und rechts neben dem 7. Halswirbel. Verwenden Sie zum Massieren der linken Seite die Finger der rechten Hand und umgekehrt. Die linke Hand unterstützt den rechten Arm durch Druck nach hinten im Ellenbogenbereich.

Der 7. Halswirbel ist bei Drehbewegungen des Kopfes, der unterste sich drehende Wirbel. Die Brustwirbelsäule dreht sich bei dieser Bewegung nicht mit.

4 Halsstreckermuskulatur

30 sec dehnen

Position: Genießen Sie die folgende Übung im Sitzen.**DEHNEN :** ➡ alle Dehnungen sind angenehm und niemals schmerzhaft

Lassen Sie den Kopf nach vorne sinken und dehnen Sie mit einer Hand gerade nach unten. Genießen Sie dabei die angenehme Dehnung beidseitig neben der Halswirbelsäule.



5 Trapezmuskulatur

2 min kräftigen & dehnen

Position: Genießen Sie die folgende Übung im Sitzen.

DEHNEN : ➡ alle Dehnungen sind angenehm und niemals schmerzhaft



Kräftigung rechts 30 sec

Legen Sie die rechte Hand seitlich an den Kopf. Drücken Sie mit dem Kopf gegen Ihre rechte Hand. Die linke Schulter hängt dabei locker nach unten. Spüren Sie dabei die Anspannung im rechten Schulter- Nackenbereich.



Dehnung rechts 30 sec

Neigen Sie den Kopf bei geradeaus gerichtetem Blick Richtung linker Schulter. Lassen Sie den Kopf an der Seite hängen und ziehen Sie ihn mit der linken Hand Richtung linker Schulter. Die rechte Schulter hängt dabei locker nach unten. Genießen Sie die Dehnung im rechten Schulter - Nackenbereich.

Kräftigen und dehnen Sie die Trapezmuskulatur anschließend an der linken Seite für jeweils 30 sec.

6 Schulterblatthebermuskulatur

jede Seite 30 sec dehnen

Position: Genießen Sie die folgende Übung im Sitzen.

DEHNEN : ➡ alle Dehnungen sind angenehm und niemals schmerzhaft



Drehen Sie den Kopf, bei geradeaus gerichtetem Blick, 45 Grad zur linken Seite und lassen Sie diesen nach vorne unten hängen. Ziehen Sie mit der linken Hand den Kopf nach vorne unten. Die rechte Schulter hängt dabei locker nach unten. Spüren Sie diese angenehme Dehnung im rechten Nackenbereich.

Dehnen Sie nach 30 sec die Schulterblatthebermuskulatur an der anderen Seite.

7 Nackenmassage

1 min

Position: Genießen Sie die folgende Übung im Sitzen.

Massieren und streichen Sie Nacken und Hinterkopf mit den Fingerspitzen und/oder Hand- und Fingerflächen. Drücken Sie mit den Daumen den Hinterkopfrand. Dort befinden sich Akupressurpunkte, die Kopf und Körper verbinden. Klopfen Sie die Schultern mit lockeren Fäusten und den Nacken mit den Fingerspitzen.

Massage**schneller = anregend****langsam = beruhigend****8 Auslockern & Körper wahrnehmen**

30 sec

Position: Genießen Sie die folgende Übung in stehender Position.

Lockern Sie den ganzen Körper, besonders Kopf, Nacken und Schultern. Zum Abschluss spüren Sie mit geschlossenen Augen den Nacken, Schultern und deren Verbindung mit Kopf und Körper. Die Atmung fließt dabei tief in den Bauchraum.

Tipps & Tricks für den Nacken

Fixierungen loslassen ist der Schlüssel, um Ihren Nacken zu entlasten. Immer wenn Sie kämpfen, einen Standpunkt mit NachDRUCK vertreten, sicher sind, Recht zu haben etc. dann:

Versuchen Sie einen weiteren - noch besser wären mehrere - Blickwinkel bzw. andere Möglichkeiten zu finden.

Durch geistige Flexibilität unterstützen wir unseren Nacken auf der körperlichen Ebene. Diese Fähigkeit hilft uns in beruflichen und privaten Beziehungen.