

Gelöste Schultern und entspannter Nacken

Aktuell beschäftigt uns die Corona-Krise sehr. Auch wenn wir oft weniger Termine haben, so können wir die Zeit nicht immer genießen. Zu viele Sorgen lasten auf unseren Schultern. Deshalb 4 Entspannungs- und Lockerungsübungen, die du alleine und zu zweit machen kannst. Solltest du es zu weit machen, wechselt euch ab und lest euch die Tipps für eine korrekte Durchführung vor.

Übung 1:

Du stellst dich bequem hin mit weichen Knien. Stell dir vor, du sackst einen Zentimeter in Boden. Die Knie werden weich, die Arme lässt du locker am Körper nach unten hängen. Drehe den Oberkörper zügig von rechts nach links und lasse die Arme schwer und ohne Kraft mitschwingen. Sie dürfen gegen den Körper klatschen. Ein Arm ist jeweils vor, einer hinter dem Körper (Bilder 1 und 2).



Bild 1



Bild 2

Übung 2:

Stell dich vor ein Fenster und schaue nach draußen, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren – gerne in Bäume oder den Horizont. Atme tief durch die Nase ein. Beim Ausatmen nimmst du die Arme über den Kopf (Bild 3). Dabei sinkst du einen Zentimeter in den Boden wie bei der ersten Übung. So bleiben die Knie weich. Das Einatmen erfolgt mit den Armen über den Kopf.



Bild 3

Arme über den Kopf

Ausatmen, Einatmen



Bild 4

Oberkörper zur Seite

Ausatmen, Einatmen

Eine gemeinsame Aktion der Volkshochschulen der Universitätsstadt Marburg und des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

Beim nächsten Ausatmen sinkst du nur mit dem Oberkörper etwas nach links (Bild 4). Auch hier erfolgt ein Einatmen. Beim Ausatmen kommst du zurück in die Ausgangsposition mit den Armen über den Kopf. Dann Seitwechsel, also das Gleiche jetzt nach rechts: Das Einatmen erfolgt mit den Armen über den Kopf. Beim nächsten Ausatmen sinkst du mit dem Oberkörper etwas nach links. Versuche, in einen ruhigen Atemfluss zu kommen. 4-5 Wiederholungen sollten es schon sein.

Übung 3:

Verspannungen der seitlichen Nackenmuskulatur lösen: ein Klassiker und immer wieder schön: Den Kopf vorsichtig zur rechten Schulterseite neigen. Den linken Arm zum Boden ziehen und die linke Hand dabei etwas nach oben ziehen (Bild 5). Die Augen schließen und auf die Atmung konzentrieren.



Bild 5



Bild 6

Nach einer Minute Seite wechseln (Bild 6). Diese Übung hilft auch bei Verspannungen aufgrund einer zu schweren Hand- oder Einkaufstasche. Wichtig ist, dass du den Kopf vorsichtig zur Seite bringst.

Abschlusslockerung:

Verspannungen spüren und lösen: Die Schultern ganz bewusst hochziehen und dann locker fallen lassen. 3-4 Mal wiederholen. Aufgabe: Die Schultern so entspannt lassen, wie sie nach der letzten Ausführung waren. Diese Übung geht prima vor einem Spiegel. Du darfst deinem Spiegelbild zulächeln. Wünsche dir einen entspannten Tag.

Bewegungs- und Entspannungsangebote der Volkshochschule Marburg finden sich unter:

<https://www.vhs-marburg.de/programm/gesundheit/#inhalt>



Gut für zuhause ist der Yogaclip zum Thema Schultern/Nacken lockern:



Eine gemeinsame Aktion der Volkshochschulen der Universitätsstadt Marburg und des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

Eine gemeinsame Aktion der Volkshochschulen der Universitätsstadt Marburg und des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

Volkshochschule Marburg-Biedenkopf
Telefon: 06421 405 6710
E-Mail: vhsmr@marburg-biedenkopf.de
Web: www.vhs.marburg-biedenkopf.de

Volkshochschule der Universitätsstadt Marburg
Telefon: 06421 201 1246
E-Mail: vhs@marburg-stadt.de
Web: www.vhs-marburg.de