

Wieder locker werden

Wer den ganzen Tag vor dem PC saß oder in Meetings verbrachte, hat oft Nacken- und Rückenschmerzen. Die Ursache sind Verspannungen. So werden Sie wieder locker.

Sie kennen sicher das Märchen Aschenputtel. In diesem Märchen rief Aschenputtel einem Haselbaum zu: „Bäumchen rüttel dich und schüttel dich, wirf Gold und Silber über mich.“ Machen Sie es wie das Bäumchen. Das mit dem Gold und Silber wird wahrscheinlich nicht klappen, aber dafür werden Sie Ihre Verspannungen los. Sie brauchen dafür nur 5 Minuten.

Stellen Sie sich gerade hin.

Beginnen Sie nun, locker auf der Stelle zu hüpfen.

Beim Hüpfen schütteln sie Ihren Körper durch, Schultern, Rücken, Arme, Hände – wie Aschenputtels Haselbaum.

Schütteln Sie sich etwa eine Minute lang.

Dann kreisen Sie langsam mit dem Kopf. Von links nach rechts. Ebenfalls eine Minute lang.

Nun hüpfen und schütteln Sie eine weitere Minute.

Lassen Sie nun den Kopf in die andere Richtung kreisen. Von rechts nach links.

Und zum Abschluss hüpfen und schütteln Sie sich noch einmal eine Minute.

Die Übung ist eine Wohltat. Sie werden es merken.