

Schnell und einfach entspannen

– Ein Tipp von unserer Expertin Sonja Früh –

Ein verspannter Nacken löst oft Kopf- und Rückenschmerzen aus. Hier eine einfache Übung, wie Sie Ihren Nacken lockern können.

Stellen Sie sich bequem hin. Die Beine stehen schulterbreit. Die Arme lassen Sie entspannt hängen.

Atmen Sie tief durch und entspannen Sie bewusst ihre Schultern.

Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne und schließen Sie die Augen.

Nun rollen Sie Ihren Kopf langsam und leicht hin und her. Wenn Sie auf eine verspannte Stelle treffen, machen Sie mit ihrem Kopf kleine Kreis- oder Hin-und-Her-Bewegungen. Dabei atmen Sie tief durch.

Wiederholen Sie die Gesamtbewegung von einer Seite zur anderen mindestens dreimal.

Positive Wirkung: Mit dieser Übung können leicht Verspannungen lindern oder verhindern.