



### 3 Nackendehnung

Rückenlage (RL), Beine gebeugt und überkreuzt, mit beiden Händen den Kopf umfaßt wie eine Schale.

Hebe mithilfe der Bauchmuskeln zunächst Deinen Rumpf einatmend an und rolle ihn Wirbel für Wirbel ausatmend von unten nach oben langsam wieder ab, bis Du wieder vollständig auf dem Rücken liegst, der Kopf weiterhin schwebend gehalten, flach über dem Boden.

Das kannst Du gerne mehrmals wiederholen.

So kannst Du potentielle Blockaden in der BWS lösen und flexibilisierst die muskulären Anbindungen zwischen Kopf und BWS.

Dann schiebe die Schultern von den Ohren weg und bringe deine Ellbogen so nah wie möglich aneinander.

Atme ein, dehne Dich so sanft aus, dehne Dich von innen und schiebe sanft ausatmend deinen Scheitel scheidelwärts heraus, schiebe immer wieder die Schultern von den Ohren weg und bringe die Ellbogen näher aneinander.

So entkoppelst Du die bindenden Züge zwischen Kopf , BWS und Schultern und mobilisierst Deine obere BWS.

