



## Entspannung des Nackens und der Schultern durch Nacken- und Schulterübungen

=====

Yoga - Walter Bracun  
1040 Wien, Waaggasse 2/46  
[walter@yoga-bracun.at](mailto:walter@yoga-bracun.at)  
Tel. 01/941 84 21 oder  
0699/1/941 84 21  
<http://www.yoga-bracun.at>  
<http://www.yoga-bracun.at/blog>

=====



Hallo und  lich willkommen  
zum eBook-Ratgeber

## "Entspannung des Nackens und der Schultern durch Nacken- und Schulterübungen"

Nachfolgend gebe ich dir einige Tipps, wie du deinen Nacken und deine Schultern durch entsprechende Übungen entspannen kannst.

So wie alle Übungen im Yoga der körperlichen (aber natürlich auch der seelischen) Gesundheit dienen, verfolgen die Nacken- und Schulterübungen dasselbe Ziel. Sie helfen, deine Beweglichkeit im Nacken und in den Schultern zu erhalten oder aber auch zu verbessern, indem die Muskeln in diesen Bereichen gedehnt und gestärkt werden. Des Weiteren entspannen sie den Nacken und die Schultern und beugen sogar Kopfschmerzen vor.

Wenn du viel am Computer arbeitest oder einseitigen Belastungen im Nacken- und Schulterbereich unterliegst, solltest du die Nacken- und Schulterübungen unbedingt täglich durchführen. Du kannst sie in deine tägliche Yoga-Praxis einbeziehen oder tagsüber zwischendurch (wann immer du dir Zeit nimmst) praktizieren.

### 1. Nackenübungen:

Wiederhole jede Übung mindestens 5-mal.

Sitze (oder stehe) aufrecht, lass' zwischendurch den Kopf locker zum Brustkorb sinken, schließe die Augen, entspanne deinen Nacken und beobachte deine Atmung.

Mache alle Übungen langsam und bewusst, spüre und horche dabei in deinen Nacken hinein.

**Achte v. a. bei den Rückwärtsbewegungen darauf, dass du den Kopf nicht zu weit nach hinten überstreckst!**

- **Senkrecht:**  
Atme aus und senke das Kinn zur Brust - atme ein, hebe das Kinn und drücke den Kopf in den Nacken.
- **Waagrecht:**  
Halte den Kopf senkrecht und drehe ihn abwechselnd nach rechts und nach links.



- **Seitlich:**  
Bringe abwechselnd dein rechtes Ohr zur rechten und dein linkes Ohr zur linken Schulter; achte dabei auf deine Schultern: Lass' sie möglichst locker!
- **Kreis:**  
Drehe den Kopf zuerst im Uhrzeigersinn und danach gegen den Uhrzeigersinn (übe große, runde Kreise! Atme beim Hochdrehen des Kopfes ein- und beim Hinunterdrehen aus).
- **Entspannung des Nackens zwischendurch:**  
Lass' den Kopf locker zum Brustkorb sinken, schließe die Augen, entspanne deinen Nacken und beobachte deine Atmung.
- **Entspannung am Ende der Nackenübungen:**  
Wiederhole jede der folgenden Übungen mindestens 3-mal.  
Atme ein, ziehe die rechte Schulter hoch, mach' ein paar Atemzüge und lass' die Schulter (mit der Ausatmung) fallen.  
Atme ein, ziehe die linke Schulter hoch, mach' ein paar Atemzüge und lass' die Schulter (mit der Ausatmung) fallen.  
Atme ein, ziehe beide Schultern hoch, mach' ein paar Atemzüge und lass' die Schultern (mit der Ausatmung) fallen.

## 2. Schulterübungen:

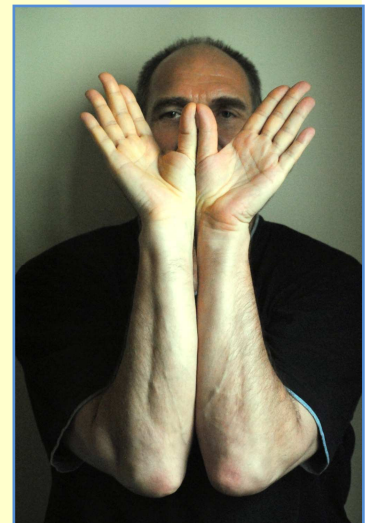
Wiederhole jede Übung mindestens 10-mal.

**Halte bei allen Bewegungen die Unterarme möglichst senkrecht und vor allem die Handinnenflächen nach vorne!**

Übe im Stehen und lass' zwischendurch Schultern und Arme immer wieder locker.

### **Ausgangstellung:**

Lege die Unterarme vor der Brust so zusammen, dass die Ellbogen geschlossen sind und die Hände nach vorne (vom Gesicht weg) geöffnet sind (siehe Foto).



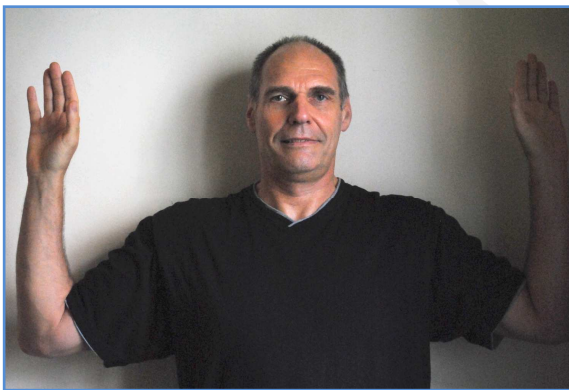


- **Waagrecht:**

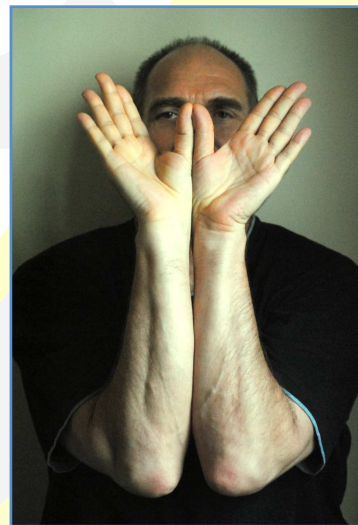
Nimm die Ausgangstellung ein (Bild 2).

Atme ein und öffne die Unterarme (Bild 1) - atme aus und schließe die Unterarme (Bild 2).

1.



2.

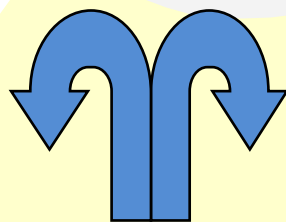


- **Kreis nach oben:**

Nimm die Ausgangstellung (Bild 2 oben) ein.

Atme ein und hebe die Arme (lass' die Unterarme so lange wie möglich beisammen).

Oben öffne die Unterarme, atme aus, beschreibe einen großen Kreis und schließe unten wieder die Unterarme.

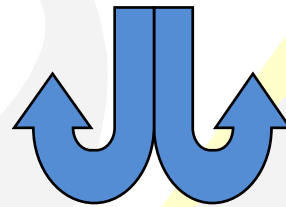




- **Kreis nach unten:**



Nimm die Ausgangstellung (siehe Bild) ein.  
Atme aus und senke die Atme (lass' die Unterarme so lange wie möglich beisammen).  
Unten öffne die Unterarme, atme ein, beschreibe einen Kreis und schließe oben wieder die Unterarme.



- **Entspannung der Schultern zwischendurch:**

Lass' den Kopf locker zum Brustkorb sinken, schließe die Augen, entspanne deinen Nacken und beobachte deine Atmung.

- **Entspannung am Ende der Schulterübungen:**

Wiederhole die folgende Übung mindestens 3-mal.

Atme ein, ziehe beide Schultern hoch, mach' ein paar Atemzüge und lass' die Schultern (mit der Ausatmung) fallen.

Ich hoffe, dass ich dir ein paar Tipps zur Entspannung des Nackens und der Schultern geben konnte und dass auch du in Zukunft in diesen Bereichen etwas lockerer sein kannst.

Beachte auch noch den Hinweis auf der folgenden Seite.



## Abschließender Hinweis:

Die Seele kann sich nur über den physischen Körper äußern. Seelische Ursachen finden daher ihren Ausdruck auf der körperlichen Ebene als Symptome (Behinderungen, Schmerzen etc.); ja, und eben diese Symptome möchten uns auf die seelischen Ursachen hinweisen.

Solltest du daher trotz regelmäßiger Praxis der o. a. Übungen keinen Erfolg haben, ist es an der Zeit, dich auf die seelische Ebene zu begeben und dich mit folgenden oder ähnlichen Fragen auseinander zu setzen:

- Wer/was sitzt mir im Nacken/auf den Schultern?
- Wer/was drückt mich hinunter?
- Was lade ich alles auf meine Schultern?
- Was bin ich nicht bereit in diesen Bereichen loszulassen?
- Wovor habe ich Angst?

Wenn du zu den seelischen Ursachen, die sich auf körperlicher Ebene als Symptome äußern mehr wissen möchtest, empfehle ich dir, das folgende Buch zu lesen:

**Autoren:** Thorwald Dethlefsen/Rüdiger Dahlke

**Buchtitel:** Krankheit als Weg (Deutung und Be-deutung der Krankheitsbilder)

