



Übungen gegen Schmerzen im Nacken, Kopf und gesamten Rücken

1. Spannungskopfschmerzen

Sehr effektiv ist folgende Übung gegen Spannungskopfschmerzen, die von einer erhöhten Muskelspannung im Nacken ausgelöst werden:

1. Sie blicken geradeaus und entspannen den Nacken- und Schulterbereich, in dem Sie die Schultern sinken lassen. Dann schieben Sie das Kinn ca. 1- 2 cm vorsichtig nach hinten. Es entsteht ein Doppelkinn und der Eindruck, als würde der gesamte Nacken nach hinten gedehnt.
2. Dabei richtet sich der Scheitelpunkt des Nackens auf, die Schultern können noch weiter herabsinken, die Brustwirbelsäule streckt sich, die Lendenwirbelsäule dehnt sich ebenfalls etwas und der Rücken kann sich aufrichten.
3. In dieser Stellung kann man einige tiefe Atemzüge verharren, lässt dann wieder vorsichtig los und wiederholt die Übung einige Male.

2. Ganzkörperentspannung

Folgende Übung lässt sich gut nach der Arbeit zu Hause durchführen und wirkt allgemein entspannend für den ganzen Körper, erfrischend auch für den Geist und ausgleichend auf die Emotionen:

1. Sie begeben sich in einen Kniesitz (man kniet also am Boden und setzt sich auf die Fersen).
2. Der Rücken ist jetzt locker aufgerichtet und balanciert auf dem Becken. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Sie konzentrieren sich auf die Atmung und atmen ruhig tief ein und aus. Dabei wölbt sich der Bauch nach vorn (einatmen) und wird nach innen eingezogen (ausatmen).
3. Verbunden mit einem Ausatmen beugen Sie sich jetzt langsam nach vorn und legen erst den Bauch, dann den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab bis die Stirn vor Ihnen den Boden berührt. (es kann sein, dass sich anfangs dabei das Gesäß wieder etwas anhebt; wichtiger ist, dass die Stirn ruhig am Boden liegt). Die Arme liegen locker seitlich neben dem Körper an, die Handflächen nach oben.
4. Jetzt atmen Sie ruhig ein und aus und verharren in der Stellung solange, wie es angenehm ist.

3. Entlastung der Lendenwirbelsäule

Ein Tipp zum Schutz und zur Entlastung der Lendenwirbelsäule, hilft auch bei Schmerzen in diesem Bereich:

Bei Verspannungen im unteren Rücken das Becken nach hinten gekippt und die Gesäßmuskulatur fest anspannen, so dass der Rücken im unteren Bereich gedehnt wird. Dadurch bekommt die Lendenwirbelsäule Stabilität gegen zu starke Beugung, Hohlkreuzbildung und Drehbewegungen, der Rücken richtet sich wiederum leichter auf und die Bandscheiben werden entlastet.