

HALS ÜBER KOPF

ZWINGE DICH ZU NICHTS UND RESPEKTIERE DEINE GRENZEN UM DIR NICHT SELBST ZU SCHADEN!



- So oft wie möglich die Brille absetzen
- Öfter in die Ferne schauen
- Häufiger mit den Augen rollen
- Das Handy mal in eine andere Position bringen
- Beim Tragen von (Hand-) Taschen, Kindern, Einkauf, oder ziehen von Koffern auf Seitenwechsel achten
- Beim Tragen das Gewicht gleichmäßig verteilen
- Die Schultern können unten bleiben! Egal ob Du gestresst bist oder etwas trägst
- Die (Sitz-)Position wechseln
- So oft wie möglich den Kiefer lockern (Gähnen, Grinsen, Mund weit auf machen)
- Schultern lockern
- Im Stehen oder Sitzen: nach vorne beugen und den Kopf hängen lassen
- Bewusst zuerst mit den Augen hinschauen, dann erst den Kopf drehen
- Oberkörper drehen, beugen, strecken
- Häufiger mal den Kopf auf die Seite legen („Ohr zur Schulter“)

Und jetzt zu den Übungen, wer mag, Dazu Beispiele aus dem Yoga:

- Der Sonnengruß
- Herabschauender Hund
- Kind Haltung
- Berg und Baum
- Schulterbrücke
- Krokodil
- Die Taube

Es gibt sehr viele, gute Anleitungen dafür im Internet oder im Buchhandel.

Geeignet ist aus meiner Sicht alles, was den ganzen Körper einbezieht , sorgsam mit dem Nacken umgeht und wo bewusst auf die Kopf und Nackenstellung geachtet wird(z.B. auch: Tai Chi, Qi Gong, Yoga und Pilates)

Die Informationen ersetzen keine Beratung oder Behandlung eines Arztes/ einer Ärztin oder Therapeuten/in, welche auf die individuellen Gegebenheiten eingehen können. Solltest Du unter gesundheitlichen Problemen leiden kontaktiere einen Arzt/ eine Ärztin um eine professionelle Behandlung gewährleisten zu können.