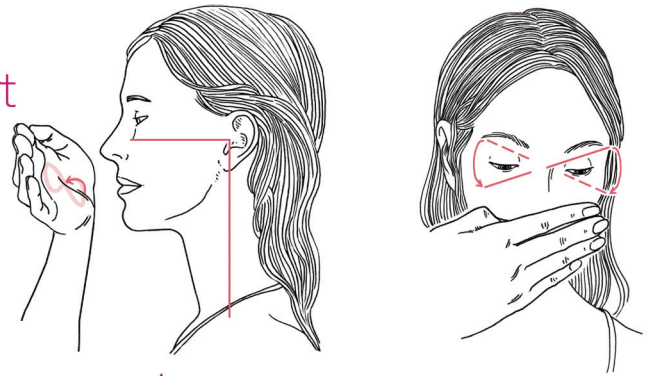
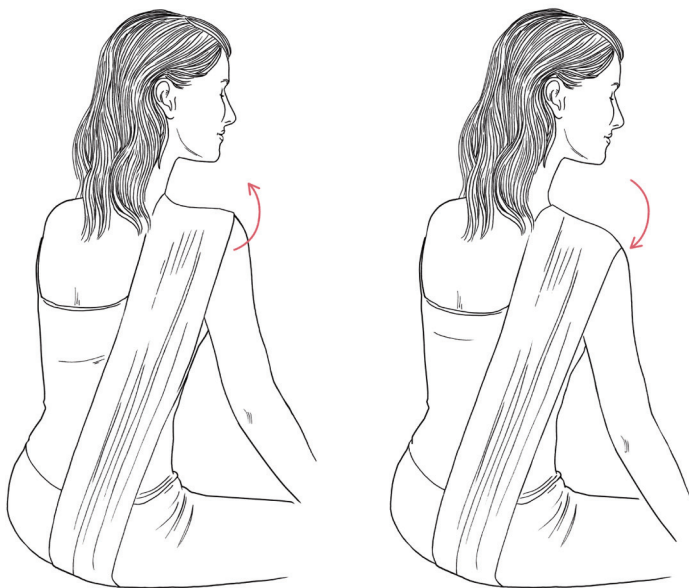


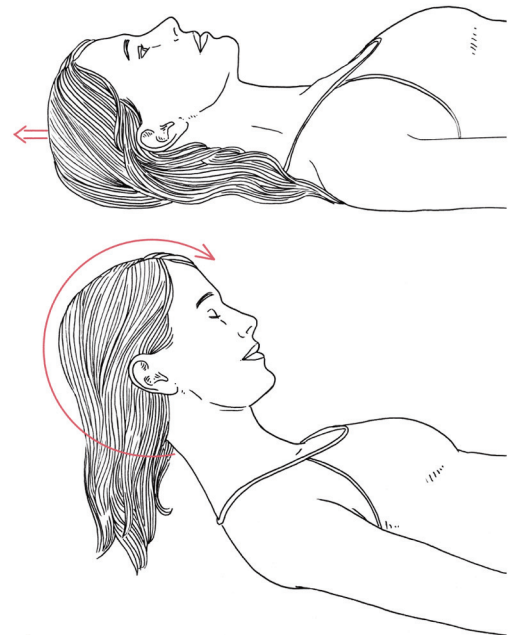
# Schön ist, wer Haltung bewahrt



▼ **SCHULTERN ENTSPANNEN:** Im Sitzen ein Theraband (gibt es in Sportgeschäften, Infos: [www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)) von links unten diagonal über Bauch und Brust über die rechte Schulter ziehen und beide Enden mit dem Gesäß so fixieren, dass das Band gleichmäßig straff gespannt ist. Mit dem Einatmen das Schulterblatt gegen den Zug des Bandes wie auf einer Spiralbahn nach vorn-oben-innen Richtung Nase bewegen. Mit dem Ausatmen sinkt das Schulterblatt langsam nach hinten-unten-außen. Der Brustkorb bleibt dabei aufgerichtet, die Schultern nicht zusammenziehen. Die linke Seite gegen gleich üben, täglich jeweils fünf Minuten. Die Schultern gewinnen so ihre natürliche Breite zurück und lernen, bewusst loszulassen.



▲ **BEWEGLICHKEIT GEWINNEN:** In eine Handfläche eine liegende Acht zeichnen. Aufgerichtet und gerade auf einen Hocker setzen, der Nacken ist lang. Die Hand so vors Gesicht halten, dass die Nasenspitze auf den Mittelpunkt der Acht zeigt. Dann den Kopf so bewegen, dass die Nasenspitze, beginnend nach links unten, die Acht nachzeichnet. Wer diese fließende Bewegung drei bis fünf Minuten täglich übt, mobilisiert die Kopfgelenke in alle Richtungen und lockert die tiefen Nackenmuskeln. Mit der Zeit kann man die Übung überall zwischendurch machen – auch ohne die aufgemalte Acht in der Handfläche.

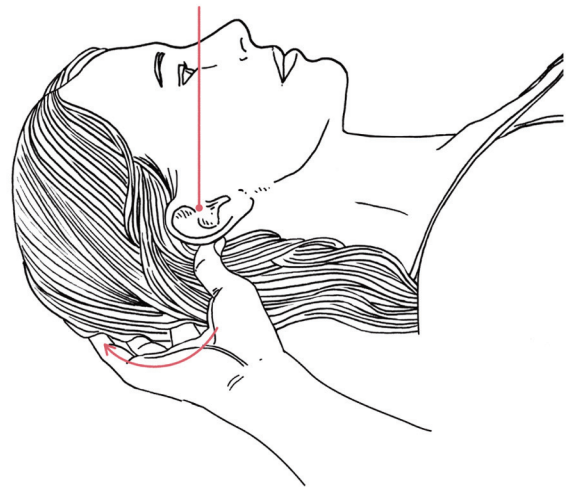
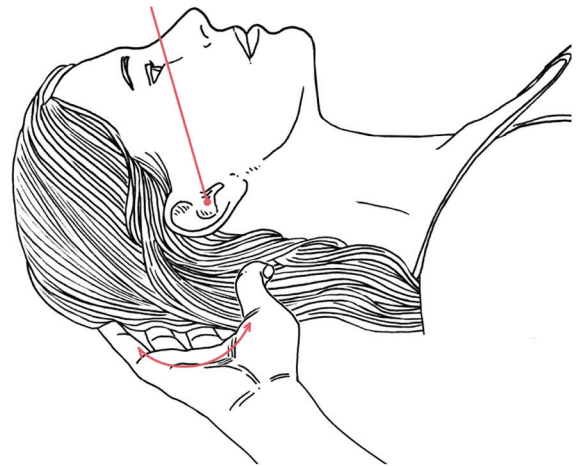
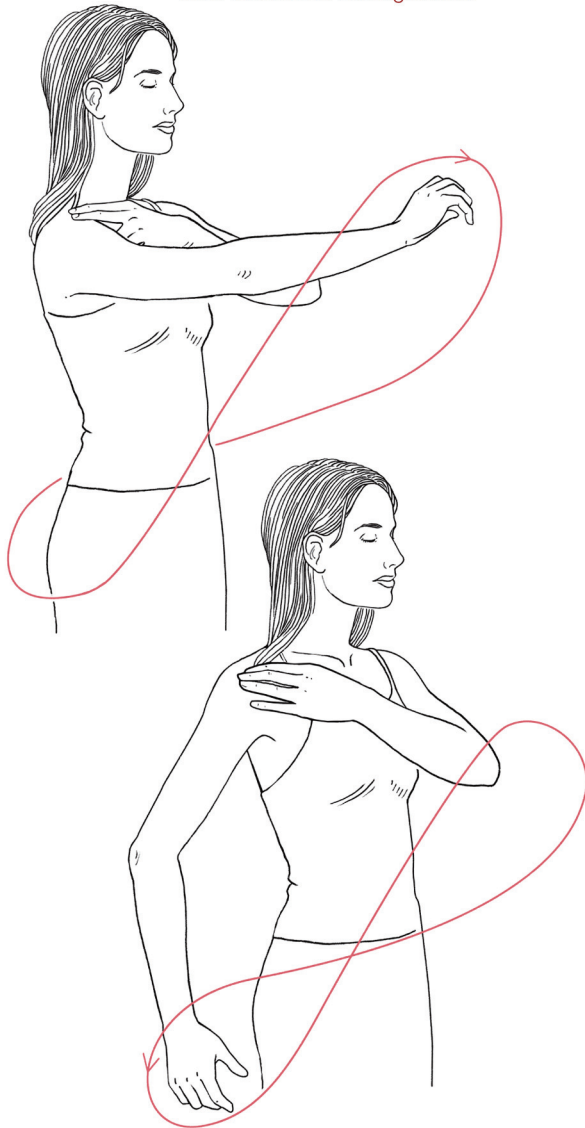


▲ **HALS KRÄFTIGEN:** In Rückenlage, die Beine angewinkelt aufgestellt, das Becken leicht einrollen, so dass das Kreuz gut aufliegt. Einatmen und den Nacken langsam nach unten senken, bis er lang und entspannt ist. Scheitel in Verlängerung der Wirbelsäule hinausschieben. Mit dem Ausatmen den Kopf einige Zentimeter anheben, dabei das Kinn Richtung Brustbein sinken lassen. Kopf wieder ablegen und beim nächsten Einatmen den Nacken wieder bewusst verlängern. Täglich 10 bis 20 Wiederholungen, am besten schon morgens vor dem Aufstehen. Das kräftigt und aktiviert die tiefe Halsmuskulatur.

# Schön ist, wer Haltung bewahrt

## ▼ SCHULTERN BEFREIEN:

Bequem und aufgerichtet hinstellen, die linke Hand fasst von vorn oben an die Ecke des rechten Schulterblattes. Mit dem rechten Arm rechts neben dem Körper eine Acht in die Luft malen. Dabei vorn innen beginnen. Die Bewegung findet nur im Schultergelenk statt, das Schulterblatt bleibt unter den Fingerspitzen ruhig. Die linke Schulter gegengleich üben. Drei Minuten täglich pro Seite fördern die Beweglichkeit.



▲ **NACKEN ÖFFNEN:** Auf den Rücken legen, die Beine angewinkelt aufstellen. Der Nacken ist hohl, das Kinn leicht Richtung Decke gestreckt. Mit dem Einatmen bewusst die Nackenmuskulatur entspannen, das Kinn sinkt nach unten, der Kopf bewegt sich in einer kleinen Nickbewegung. Die Drehachsen verlaufen dabei durch den Kopf von einem Ohr zum anderen. Beim Einatmen Kinn zur Decke, beim Ausatmen geht der Kopf in die entspannte Position zurück. Diese sanfte Schaukelbewegung, täglich zwei bis fünf Minuten, entspannt die tiefe Nackenmuskulatur und beugt Spannungskopfschmerzen vor.