

Die Übungen setzen sich aus Konzepten von Feldenkrais (vgl. Feldenkrais, 2004) und Progressiver Muskelentspannung (vgl. Bernstein, 2007) zusammen.

## Was Sie damit erreichen können

- Spürbar beweglicher werden
- Sich beim Tun besser wahrnehmen
- Gesundere, effizientere Bewegungen entdecken
- Haltung und Koordination verbessern
- Leistungsfähiger und ausdauernder werden
- Stress und Verspannungen abbauen
- Sich zufriedener, entspannter und flexibler fühlen

### *Quellen:*

Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (2007). Entspannungstraining: Handbuch der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (Vol. 16). Klett-Cotta.

Feldenkrais, M., & Wurm, F. (2004). Bewußtheit durch Bewegung: der aufrechte Gang. Suhrkamp Verlag.

Theuring, C. (2013). Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung. Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

## Schulter- Nackenentspannung nach Feldenkrais



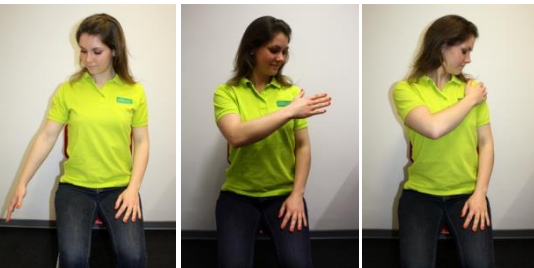
### *Beweglichkeitstest:*

Der Kopf wird soweit wie möglich nach rechts und dann nach links gedreht.



### *5x folgende Übung durchführen:*

Die rechte Hand wird **langsam** auf die linke Schulter geführt und der Kopf dreht sich langsam nach rechts. Anschließend die andere Seite.



### *5x folgende Übung durchführen:*

Die rechte Hand wird **langsam** auf die linke Schulter geführt, der Kopf langsam nach links gedreht. Die Augen folgen den Weg des Daumens der rechten Hand. Anschließend die andere Seite.



### *3x folgende Übungen durchführen:*

Die linke Schulter wird angehoben und in der Position ca. **5-10 Sek gehalten**-der Kopf bleibt gerade. Anschließend die andere Seite.



### *3x folgende Übungen durchführen:*

**Beide Schultern** werden angehoben und in der Position ca. **5-10 Sek gehalten**. Am Ende mit der Ausatmung die Schultern **nach hinten unten rollen**.



### *3x folgende Übungen durchführen:*

Die linke Schulter wird angehoben und in der Position ca. **5- 10 Sek gehalten**, dabei wird versucht mit dem linken **Ohr** die linke **Schulter zu erreichen**. Anschließend die andere Seite.



### *3x folgende Übungen durchführen:*

Beide Schultern werden angehoben und in der Position ca. **5-10 Sek gehalten**, dabei versuchen **beide Ohren die Schultern zu erreichen**. Am Ende mit der Ausatmung die Schultern **nach hinten unten rollen**.



### *Überprüfung:*

Hat sich die Kopfbeweglichkeit im Vergleich zu Beginn der Übungen verbessert?