

Yoga Übungsreihe: Schultern und Nacken entspannen

Vorentspannung: Shavasana - Totenhaltung



Auf der Rückenlage ankommen, dem Atem innerlich folgen, die Aufmerksamkeit auf die HSW lenken: Wie liegt der Kopf auf dem Boden? Wie groß ist der Abstand zwischen Kopf und Boden? Wie weit ist der Abstand zwischen Schultern und Ohren?

Die Aufmerksamkeit auf deinen Körper lenken: Wie liegt dein Körper auf dem Boden? Gibt es Unterschiede links / rechts? Gehe mit deiner Wahrnehmung zum Schultergürtel und zwischen die Schulterblätter: Wie nimmst du die Schulterblätter wahr?

Wie verläuft die WS in der Mitte der Schulterblätter? Wie deutlich spürst den Bereich zwischen den Schulterblättern?

Sind die Schulterblätter in der gleichen Höhe oder ist eine tiefer oder höher? Wie ist die Auflagefläche der Schulterblätter?

Komme in den Raum zurück.

Beginn, deine Füße zu bewegen. Mache Pumpbewegungen mit den Händen.

Bringe die Handflächen zueinander und die Fußsohlen zueinander. Reibe sie, damit die Energie in den Körper zurückkommt. Komme jetzt zum Sitzen.

Yoga Übungsreihe: Schultern und Nacken entspannen

Ujjyai Atmung



Hauche mit offenem Mund mehrmals aus „haaa“, wie wenn du deine Hände wärmen würdest.

Nimm wahr, wie die Stimmritze sich verengt.

Schließe den Mund und fahre mit den „haa“ laut fort, während du weiterhin ein- und ausatmest.

Das hört sich an wie ein Rauschen einer Welle.

Bleibe während den folgenden asana ständig in der

Yoga Übungsreihe: Schultern und Nacken entspannen

Kopfmobilisation



Bei der Einatmung (EA) hebe den Kopf langsam nach oben, so dass die Stirn zur Decke zeigt, bei der Ausatmung (AA) senke den Kopf langsam zur Brust.

Bei der AA den Kopf nach links drehen. In der Mitte: einatmen. - AA: Drehe den Kopf nach rechts.

EA - Bei der AA den Kopf langsam zur linken Seite sinken lassen, die Nase zeigt nach vorne.

Diesen Übungskreislauf fünf- bis zehnmal wiederholen.

EA - AA: Den Kopf langsam und behutsam nach links herum kreisen bis nach oben, dann nach rechts herum kreisen. Dabei völlig entspannt sein. Spüre jeden einzelnen Punkt des Kreises.

Yoga Übungsreihe: Schultern und Nacken entspannen

Krieger und Dreieck - Virabhadrasana II und Trikonasana



Aufrechter Stand.

Die Beine in eine Grätsche-Position bringen. Drehe den linken Fuß nach vorne und beuge das linke Knie.

EA: Die Arme seitlich ausstrecken.

AA: Strecke das linke Bein aus und beuge den Oberkörper nach links unten. Den Rumpf und den Kopf nach rechts oben öffnen; den rechten Handrücken auf den Rücken ablegen.

Diese Übungsfolge vier- bis achtmal je Seite wiederholen.