

Inka Jochum

Das **Nacken-** und **Schulter**Heilbuch

Mit Leichtigkeit Verspannungen lösen
und schmerzfrei werden



nymphenburger

Inhalt

Was Nacken und Schultern uns sagen 7

Die Basis des Übungsprogramms 10

Das Programm im Überblick 13

Das Nackenprogramm 14

Das Schulterprogramm 27

Ergänzende Übungen 39

Gehen, stehen, sitzen 39

Spiegeldiagnose 42

Wahrnehmungsübung 42

Atem und Bewegung 45

Schultertest 50

Vertieftes Atmen 53

Gleichgewichtsübung 56

Das Heilmantra 60

Die Autorin 64

Das Nackenprogramm

Diese Übungen können im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden. Beginnen Sie anfangs im Sitzen und kontrollieren Sie sich später im Stehen und beim Gehen.

Massieren Sie so oft wie möglich kräftig Ihren Hals-, Nacken- und Schulterbereich.

Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf einen Hocker, beide Füße stehen parallel, hüftbreit auseinander. Die Zehen ergreifen dreimal den Boden. Ihre Fuß-, Knie-, Hüftgelenke sind spielerisch miteinander verbunden. Ihr Schultergürtel ist in einer Linie über Ihrer Hüfte. Ihr Nacken ist lang und weich gedehnt, „der Nacken ist länger als der Hals“, das Kinn ist leicht gesenkt. Sie erspüren über Ihren Scheitelpunkt das Lot = Energiekanal vom Scheitelpunkt zum Dampfpunkt.

Ihre Hände ruhen geöffnet auf den Oberschenkeln, die Daumen zeigen nach außen. Ihr Herz ist geöffnet, die Zunge ruht am oberen Zahnrand. Entspannen Sie zwischen den Augenbrauen, senken Sie Ihre Lider, das innere Lächeln entsteht.

- Erfühlen Sie die Schwere Ihres Kopfes, indem Sie ihn langsam auf die linke Schulter senken. Das linke Ohr zieht zur linken Schulter. Sorgen Sie achtsam dafür, dass Sie dabei die Schultern unten lassen. Atmen Sie tief, ruhig und regelmäßig und spüren Sie die Schwere Ihres Kopfes.



- Nach mehreren tiefen Atemzügen nehmen Sie den Kopf mit dem Einatmen wieder in die Senkrechte.erspüren Sie das Lot und lassen Sie den Kopf auf die rechte Schulter fallen. Das rechte Ohr zieht zur rechten Schulter. Sorgen Sie achtsam dafür, dass Sie dabei die Schultern unten lassen. Atmen Sie tief, ruhig und regelmäßig und spüren Sie die Schwere Ihres Kopfes.



- Nach mehreren tiefen Atemzügen nehmen Sie den Kopf mit dem Einatmen wieder in die Senkrechte.

- Der Nacken ist gedehnt, die Zunge liegt am oberen Zahnrand, der dritte und vierte Halswirbel bewegt sich mit dem Einatmen nach rückwärts und der Kopf sinkt mit dem Ausatmen nach vorn. Bleiben Sie mehrere Atemzüge in dieser Position. Erspüren Sie die Schwere Ihres Kopfes und richten Sie sich mit dem nächsten Einatmen wieder auf.



- Jetzt lassen Sie den Kopf mit dem Einatmen nach hinten sinken. Sorgen Sie achtsam dafür, dass Sie dabei die Schultern unten lassen. Atmen Sie tief, ruhig und regelmäßig und spüren Sie die Schwere Ihres Kopfes. Richten Sie sich mit dem nächsten Einatmen wieder auf.

