

Kleine Nackenmuskeln akupressieren

Sehr wohltuende und wirkungsvolle Übung gegen Nackenverspannungen. Wärmen Sie den Nackenbereich vor und eventuell nach der Massage mit einem Wärmekissen.

Der Bereich an der Schädelbasis, dort wo die kleinen Nackenmuskeln sitzen, ist fast immer verspannt und zieht den Kopf in eine Fehlstellung. Mit dieser Übung können Sie für Lösung und Lockerung sorgen.

- Beugen Sie den Kopf leicht vor und legen Sie dann die Mittelfinger beider Hände in die kleinen Vertiefungen gerade unter der Schädelbasis zwischen Ohr und Halswirbelsäule. Drücken und kreisen Sie auf der Stelle 10–30 Sekunden; dann nachspüren.
- Wandern Sie dann mit den Mittelfingern an dem Schädelbasisknochen entlang ein wenig weiter nach außen und akupressieren Sie auf diese Weise verschiedenen Stellen; immer wieder nachspüren; 2- bis 4-mal.
- Legen Sie dann die Handkante (Kleinfingerseite) einer Hand mit der Hand-

fläche nach unten zum Boden an die Schädelbasis, wo die Halswirbelsäule in den Kopf übergeht. Massieren Sie diesen ganzen Bereich zwischen den Ohren, indem Sie die Handkante in Mini-bewegungen vor und zurück bewegen; in der Mitte, aber auch nach links und nach rechts zu den Ohren.

Variation 1 Die Kleinfingerseite einer Hand bleibt in der Mitte zwischen den Ohren liegen und Sie drehen den Kopf nach rechts und links. Auch dadurch kommt eine Massage zustande.

Variation 2 Den Schädelbasisbereich mit der Handkante ganz locker und sanft abklopfen.

Variation 3 Den Schädelbasisbereich mit einem kleinen Noppenball von Ohr zu Ohr mit kleinen kreisenden Bewegungen abrollen. Den Handteller dazu über den Noppenball legen.

► Akupressieren Sie die Nackenmuskeln entlang der Schädelbasis.



► Sie können hier auch mit der Handkante locker – sanft! – klopfen.





📌 Ihr Kopf kann sich auf dem Wasser leicht und unbeschwert bewegen.

Kopf als Boje

Vorstellungsübung: im Anschluss an die Massage der kleinen Nackenmuskeln oder zwischendurch zum Lockern.

- Stellen Sie sich Ihren Kopf wie eine schwimmende Boje auf dem Wasser vor. Sie ist mit einem Seil zum Meeresboden verbunden. Das Meer bewegt sich und Sie spüren, wie der Kopf leicht und unbeschwert die Bewegungen des Wassers mitmacht. Auch bei ruhigem Wasser sind leichte Balancebewegungen des schwimmenden Kopfes zu spüren.
- Können Sie wahrnehmen, wie besonders die kleinen Nackenmuskeln an der Schädelbasis entspannen und sich lösen müssen, um die sanften Bewegungen der Boje geschehen zu lassen?

Brustwirbelsäule »bürsten«

Massiert die Brustwirbelkörper, löst Anspannungen auf beiden Seiten und regt die Durchblutung an.

- Wenn Sie diese Übung im Stehen machen, achten Sie auf eine aufrechte Haltung und leicht gebeugte Knie.
- Dann die Schultern in schnellem Wechsel hoch und runter bewegen. Die Arme bleiben gestreckt. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Schultern und die Schulterblätter die Wirbelsäule von beiden Seiten »bürsten« oder mit einem Schwamm »polieren«. Das ergibt eine super Massagewirkung
- Nach 30–60 Sekunden aufrecht stehen bleiben und der Übung nachspüren. Die Arme hängen seitlich (nicht vorn) schwer nach unten.

Bitte beachten Durch die Nase einatmen und langsam, durch den Mund, ausatmen.



◆ Bewegen Sie Ihre Schultern schnell und flüssig auf und ab, immer rechts, links im Wechsel.

Schultermuskeln massieren

Warten Sie nicht bis zum nächsten Massagetermin, sondern legen selbst Hand an mit diesen kleinen Massageübungen für jeden Tag.

- Ballen Sie die rechte Hand zur lockeren Faust und beklopfen Sie mit der unteren Handseite (Kleinfingerseite) die linke Schulter vom Halswinkel bis zur äußeren Schulter. So lange es Ihnen angenehm ist. Wechselseitig.
- Legen Sie dann die rechte Hand auf die linke Schulter und unterstützen Sie den rechten Ellenbogen mit der linken Hand. Fassen Sie mit der rechten Hand den Muskelstrang (das ist der obere Teil des Trapezmuskels) zwischen Hals und Schulter und ziehen Sie diesen mit den Fingern (ohne Daumen) quer zu seinem Verlauf nach vorn. Halten Sie diese Querdehnung einige Sekunden. Jede Seite einige Male. Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie den nicht arbeitenden Arm auch hängen lassen.
- Legen Sie jetzt die mittleren drei Finger der rechten Hand auf die linke Schulter, genau neben den Halswinkel, und üben mit den Fingern Druck auf die Muskeln aus.
- Während Sie drücken, diese Schulter langsam 8- bis 15-mal zurückkreisen. Dies kann schmerzhaft sein, weil hier viele Verspannungen sitzen. Aber durch diese Übung kann man solche Verspannungen mit der Zeit immer mehr lösen. Wechselseitig üben.
- Dann die Fingerkuppen auf der Schulter weiter nach außen setzen. (Dort liegt der sogenannte Obergrätenmuskel). Ebenfalls mit den Fingern Druck auf den Muskel ausüben und dabei die Schulter nach hinten kreisen.

► Ziehen Sie den Muskelstrang mit den Fingerkuppen etwas nach vorn.



► Drücken Sie anschließend mit den Fingerkuppen auf diesen Muskelstrang.



Klopfmassage mit einem kleinen Ball

Diese sehr schöne Übung kann mit der Zeit Spannung im Schulterbereich gut abbauen.

- Nehmen Sie einen Tennis- oder kleinen Noppenball in die rechte Hand, legen ihn auf die linke Schulter und klopfen dann in kleinen Bewegungen die Schulter ab; gern auch etwas nach hinten. (Geht auch mit den Fingerkuppen, falls Sie keinen Ball zur Hand haben.) Harte Muskelstellen immer wieder auf diese Weise bearbeiten.
- Nachspüren. Vergleichen Sie beide Seiten miteinander. Fühlt die gerade behandelte Seite sich jetzt leichter an?
- Dann die andere Seite abklopfen. Jede Seite 10–20 Sekunden.
- Danach nachspüren und wahrnehmen, wie ein bisschen Last von den Schultern abgefallen ist.

Bitte beachten Sitzen oder stehen Sie aufrecht; die Schultern bei der Klopfmassage nicht hochziehen.

Prinzessin auf der Erbse

Entspannungsübung mit zwei kleinen Bällen.

Nutzen Sie den Druck, den zwei Tennis- oder kleine Noppenbälle auf die verspannte Muskulatur ausüben, wenn man sich drauflegt.

- Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine auf.
- Legen Sie ein kleines Kissen unter den Kopf und die Arme entspannt neben sich. Platzieren Sie einen kleinen Noppen- oder Tennisball mit der rechten Hand unter die linke Schulter und umgekehrt.
- Dann das Gewicht darauf abgeben und den Muskel sich dadurch entspannen lassen. Der Druck kann erstmal durchaus schmerzhaft sein; versuchen Sie sich dennoch zu entspannen.
- Dann die Bälle tiefer platzieren (zwischen Schulterblätter und Wirbelsäule).

► Klopfen Sie die Schultermuskeln mit dem Noppenball leicht ab.



► Der Druck der Bälle kann zunächst schmerzhaft sein.

