

Aufrichtung des oberen Rückens

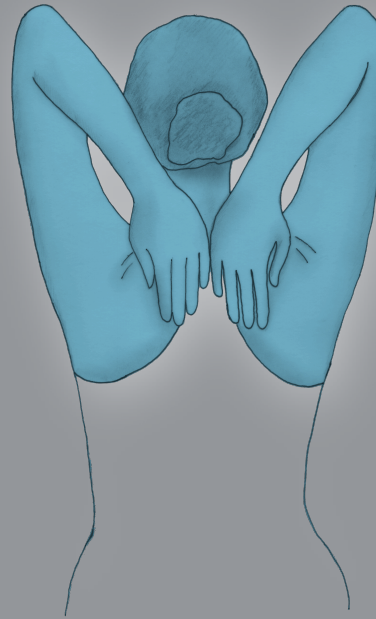
Teil I | Bewegliche Schultern und freier Nacken



1 Berghaltung | *tadasana* – mit der Einatmung die Arme heben, mit der Ausatmung die Arme aufmerksam senken. Darauf achten, dass die Schulterblätter am Brustkorb entlang gleiten und die Schultern nicht hochgezogen werden. 5x wiederholen



1 a – Übung mit abwechselndem Heben eines Armes wiederholen.



2 Mit der Einatmung die Arme über den Kopf heben und mit der Ausatmung die Hände nach hinten auf die Schultern senken. In der Atempause die Ellbogen auseinanderziehen. Einatmen und die Arme wieder nach oben strecken – ausatmen und die Arme senken.

3 Mit den Fingerkuppen rechts und links an der Halswirbelsäule entlangfahren. Danach mit den Daumen den Schädelrand massieren. Die Arme sinken lassen und die Schultern entspannen.

