



## Five-Minute-Wonder

### Nacken entspannen

Die folgende Übung kannst du im Sitzen oder Liegen anwenden. Am Anfang ist es vielleicht einfacher im Liegen. Wenn du schon etwas vertraut mit der Übung bist, kannst du sie auch gut für eine effektive Entspannung zwischendurch, zum Beispiel bei der Arbeit, im Sitzen anwenden.

Eine Hand berührt quer den Hinterkopf, sodass der Daumen am unteren Schädelrand liegt. Die andere Hand berührt grossflächig den oberen Halsbereich. Der Kleinfinger berührt eventuell den Daumen der anderen Hand. Gib bewusst das ganze Gewicht deines Kopfes und Nackens in deine weichen Hände ab. Mit den Händen stellst du einen klaren aber sanften Kontakt zu deinem Schädel und Nacken her und spürst über die Haut die Muskeln, Bindegewebe und Knochen, wie bei der Übung „mit den Händen lauschen“ beschrieben. Muskeln und Bindegewebe werden sich durch die haltgebende, sanfte Berührung von alleine zu entspannen beginnen.

Wenn sich das Gewebe bereits zu entspannen begonnen hat, kannst du zusätzlich mit der oberen Hand, am Hinterkopf einen einladenden, fast nur gedachten Zug Richtung Kopfende ausführen. Dies gibt eine Dehnung im ganzen Nacken- und Schulterbereich. Spür gut in dich hinein, wann du den Zug wahrzunehmen beginnst und ob es sich angenehm anfühlt. Beginne mit einem sehr feinen Zug und steigere die Intensität langsam und achtsam, bis du eine wahrnehmbare und angenehme Dehnung verspürst. Dabei bleibst du immer in einem sehr sanften Bereich. Respektiere die natürlichen Grenzen des Gewebes und versuche nie etwas zu erzwingen. Dies würde ein Schutzreflex auslösen, wodurch sich der Nacken noch mehr verspannen würde. Wenn du nach einiger Zeit spürst, dass sich der Nacken entspannt, kannst du die obere Hand wieder ein klein wenig weiter Richtung Kopfende verschieben. Zum Schluss spürst du nochmals mit weichen entspannten Händen und Armen nach, wie sich der ganze Schulter-Nacken-Bereich nun anfühlt.

© Claudia Kronenberg-Christen

Lebensfluss Craniosacral Therapie, [www.cranio-claudia.ch](http://www.cranio-claudia.ch), [info@cranio-claudia.ch](mailto:info@cranio-claudia.ch), +41 79 510 62 79