

Zeit für Dich

Übungen für die Schultern und das Genick



Verschiedene Arten, zu laufen

- (Auf der Stelle) gehen (oder stehen)
- die Arme schwingen im Takt
 - joggen, dabei die Schultern bewusst locker lassen und ausschütteln
 - Arme nach hinten über die Schultern werfen
 - Schultern nach hinten rollen - nach vorne rollen
 - kleine Stöße nach hinten
 - langsamer werden - schlendern - stehen bleiben
 - Arme ausschütteln.



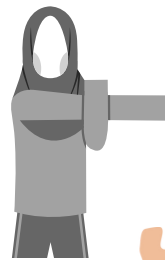
Dehnen

Recken und Strecken / "Kirschen pflücken":

Die Hände lang nach oben ausstrecken, abwechselnd pflückende Bewegungen mit den Händen machen.



Rechten Arm anwinkeln - linken Arm gestreckt davor nach rechts - mit dem rechten angewinkelten Arm, den linken gestreckten Arm vorsichtig zum Körper ziehen - halten.
Seiten wechseln



Adlerarme

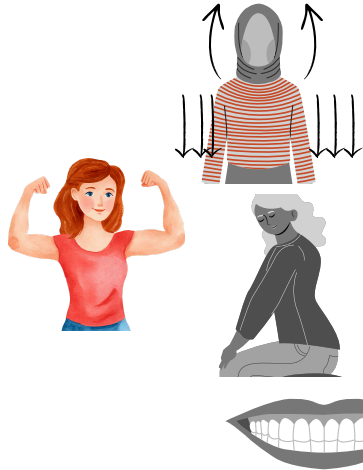
Start wie oben - den linken Arm anwinkeln, Arme umeinander winkeln, versuchen, die Handflächen aufeinander zu legen.
Seiten wechseln



Ein Angebot des
Zentrums für Psychotraumatologie e.V.
im Rahmen des Projekts "Inner Safety"
www.traumazentrum-kassel.de

Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung (PME / PMR)

Die PME ist ein wirksames Entspannungsverfahren, bei dem Muskeln fest angespannt und dann bewusst locker gelassen werden. Dabei konzentriert man sich auf die Wahrnehmung der Entspannung. Die Anspannung wird 6 Sekunden gehalten (bis 6 zählen), die 18 Sekunden (bis 18 zählen)



- Schultern zu den Ohren hochziehen – abrupt fallen lassen
- Arme anwinkeln – Schulterblätter nach hinten zusammenziehen – anspannen – locker lassen
- Arme lang lassen, Schultern nach vorne zusammen ziehen – anspannen – locker lassen
- beide Arme anwinkeln – Fäuste machen, Arme komplett anspannen – locker lassen
- für den Kiefer: Mund breit auseinander ziehen, Zähne fest aufeinander beißen – locker lassen (Zähne auseinander)

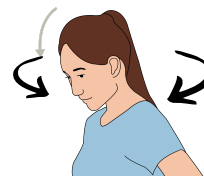


Übungen für das Genick

Den Kopf seitlich nach links mit dem Ohr zur Schulter – linke Hand auf das rechte Ohr legen. Dann das Ganze auf der anderen Seite wiederholen



Den Kopf langsam über vorne nach links und dann zurück nach rechts rollen



Blick nach oben

Testen, wie weit man den Kopf nach links und nach rechts drehen kann. Dann die Hände hinter dem Kopf verschränken, so dass dieser ganz gerade ist. Kopf nicht bewegen. Mit beiden Augen nach links oben schauen – so lange halten, bis es einen Impuls zum tiefen Atmen oder Gähnen gibt. Dann das Ganze mit den Augen nach rechts oben.

Wie weit kann man den Kopf danach nach links und rechts drehen?



Ein Angebot des
Zentrums für Psychotraumatologie e.V.
im Rahmen des Projekts "Inner Safety"
www.traumazentrum-kassel.de