

Die Zusatzübung/ Schulter – Nackenfeld

Hoffmann (2009) spricht sich für eine zusätzliche Übung des Schulter- Nackenfeldes aus, die als Verbindung zwischen Rumpf (Herzübung, Sonnengeflechtsübung) und Kopf (Stirnkühleübung) eingetaktet werden kann. Über Verspannungen im Schulter- Nackenbereich klagen viele Menschen; nicht selten lösen Stress und Alltagsbelastung eine Anspannung der Muskulatur in dieser Region aus, sodass ein Ansprechen der Muskeln zwischen Schulterblättern und Hinterkopf sehr sinnvoll erscheint.

Die Formel:

Schultern-Nacken / warm / und weich (locker)
oder
Schultern-Nacken /ganz warm /ganz weich
oder
Schultern-Nacken strömend warm.

Physiologische Effekte der Stirn- Nackenfeldübung:

Auf der physiologischen Ebene wird eine Entspannung und verstärkte Durchblutung der angesprochenen Region bewirkt.

Bilder/Vorstellungen

- Sonnenstrahlen wärmen meinen Nacken.
- Ich werde von einem warmen Wasserstrahl massiert.

Ich wünsche Dir einen spürbaren Erfolg beim Üben!