



<https://Famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen. Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

07 Wackeldackel: Nackenmobilisation im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Schultern entspannt.
2. **Kopfbewegung:** Wackeln Sie den Kopf leicht von oben nach unten und von einer Seite zur anderen, als ob Sie ein Wackeldackel wären bzw. jemanden huldvoll zunicken.
3. **Haltezeit:** Behalten Sie die Bewegung kontinuierlich und sanft bei.
4. **Wiederholung:** Wiederholen Sie die Bewegung für etwa eine Minute zu beiden Seiten

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Mobilisation:** Mobilisiert die Nackenmuskulatur.
- **Durchblutung:** Fördert die Durchblutung im Nackenbereich.
- **Entspannung:** Lindert Verspannungen und verbessert die Beweglichkeit des Nackens.

Tipps und Tricks

- Bewegen Sie den Kopf langsam und kontrolliert,.
- Diese Übung kann ideal nach langem Liegen oder bei Verspannungen im Nackenbereich durchgeführt werden.

Ein netter motivierender Spruch

„Wackeln Sie sich frei – lassen Sie Ihren Nacken entspannt tanzen!“

Quellenangabe

Und nun mal von einer anderen Yoga Lehrerin Kirsten Danke für diesen Tipp