

Eule – entspannt Nacken und Halsmuskulatur

Diese Übung gehört zu den Längungsübungen (Dehnübungen) und löst Verspannungen in Schulter und Nackenmuskulatur, die bei Nahbereichsaktivitäten wie Lesen, Schreiben oder PC-Arbeit auftreten. Die Eule-Übung erhöht die Beweglichkeit des Kopfes und verbessert die Durchblutung und Energiezufuhr zum Gehirn.

Die Übung ist nach dem Nachtvogel der Eule benannt. Sie kann ihren Kopf um 270 Grad drehen. Ganz so weit werden wir es auch mit vielem Üben nicht bringen.

Vorgehen:

- Legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter und drücken den Schultermuskel (Trapezius) fest zusammen.
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur linken Schulter, atmen Sie aus.
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur rechten Schulter, atmen Sie aus.
- Drehen Sie den Kopf während des Einatmens zur Mitte und lassen ihn während des Ausatmens nach vorne sinken.
- Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal mit der rechten Hand auf der linken Schulter.
- Dann legen Sie die linke Hand auf die rechte Schulter und drücken den Schultermuskel fest zusammen und mache die Kopfbewegungen rechts-links-Mitte. Atmen Sie jeweils tief ein und aus.
- Wiederholen Sie die Übung 3-4 Mal mit der linken Hand auf der rechten Schulter.

Variation:

- Die Schulter kann während der Kopfbewegungen auch massiert werden.

Wirkung der Übung:

- löst Verspannungen von Schultern, Hals und Kiefer
- erhöht die Beweglichkeit des Kopfes
- verbessert die nervale Versorgung des Ohres durch den Nacken und dadurch auch die Hörfähigkeit
- aktiviert die Energie- und Blutzufuhr zum Gehirn und fördert dadurch Konzentration und Merkfähigkeit.
- fördert schulische Fähigkeiten wie Hörverstehen oder Denkfähigkeit (z.B. beim Rechnen).



Buchempfehlung:

Brain Gym: Lehrerhandbuch, Paul E. Dennison, Gail Denisson,
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg, ISBN: 3-924077-24-X