

Übungen

**Doppelfehler:**

Vermeiden Sie (a) den verkürzten Nacken durch fehlendes Kopf-Einrollen oder Kinn-Hochrecken. (b) Das verkrampte Doppelkinn. Schaffen Sie Platz für Bewegungsfreiheit.

Kontrolle

Die Stellung des Kinns ist entscheidend. Suchen Sie die neutrale Position: Nicht vorschieben, sonst mutieren Sie zur Schildkröte! Aber auch nicht nach unten pressen – das Doppelkinn steht den wenigsten Menschen. Zudem gibt es einen unangenehmen Druck auf Kehlkopf und Luftröhre. Kontrollieren Sie den Atemfluss beim Anheben und Ausatmen. Genießen Sie dynamisch-kraftvolle Einroll- und Hebebewegung anstelle von krampfhaft-ruckartigem Hochklappen. Einatmen in der Ausgangsposition, Ausatmen beim Anheben. Finden Sie Ihren Rhythmus von Atmung und Bewegung.

Dosierung

Täglich 10–20 Wiederholungen.

Variante

Gleiche Übung kombiniert mit einer Kopfdrehung seitlich: Beim Hochheben des Kopfes drehen Sie ihn sanft nach links, wieder ablegen; nochmals hochheben, diesmal nach rechts drehen, wieder ablegen.

Blitzübung

Morgens beim Aufstehen: Quälen Sie sich nicht aus dem Bett, sondern erheben Sie sich, beginnend mit der dynamischen Dreh-Hebebewegung des Kopfes – und der Tag kann kommen.