

Schultern lockern – Variante A:

- 1 Im Sitzen oder Stehen. Beide Schultern gleichzeitig Richtung Ohren ziehen, kurz halten. Dann schnell und mit einem pustenden Ausatmen loslassen. Drei- bis viermal wiederholen.
- 2 Ausgangsposition: Schultern hängen lassen, rechte Hand locker auf die linke Schulter legen. Aus- und einatmen, bis sich der Atem beruhigt und die Hand schwer wird.
- 3 Nun die Finger oben an der Schulter am Muskel gleichsam einhaken und mit dem Ellbogen beim Ausatmen nach unten ziehen. Während des Einatmens den Druck reduzieren, beim Ausatmen wieder verstärken. Nach ein bis zwei Zügen mit der Hand ein wenig nach

außen Richtung Schulter wandern, bis zu deren Ende weitermachen. Mit der Hand die Schulter umfassen, massieren und reiben. Nun mit schnellem Schwung den ganzen Arm bis zur Hand mit der Handfläche fest ausstreichen. Auf der anderen Seite wiederholen.

- 4 Dann mit der rechten Hand von außen um den Ellbogen des gestreckten linken Arms greifen. Diesen nun zum Körper ziehen, dabei Atem ausströmen lassen. Dehnung zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule spüren, einige Sekunden halten. Mehrmals mit jeder Seite wiederholen.

Abschließend alles locker hängen lassen, Schultern, Arme und Hände sanft ausschütteln.



Fotos: Zweifo

Schultern lockern Variante B:

- 1 Mit der rechten Hand von unten den linken Ellbogen umfassen, mit der lockeren linken Faust rhythmisch den Bereich zwischen Hals und rechter Schulter abklopfen. Tempo und Druck variieren, mehrmals wiederholen. Seitenwechsel. Arme locker hängen lassen, entspannt ein- und ausatmen.
- 2 Nun die Ellbogen vor der Brust zusammenführen, die Unterarme und Hände wie eine aufblühende Tulpe öffnen.
- 3 Beim Ausatmen beide Ellbogen langsam in einem Kreis so weit

wie möglich nach hinten führen. Eine Dehnung zwischen den Schulterblättern und das Öffnen des Brustbereichs wird spürbar. Kurz so bleiben. Mit dem nächsten Ausatmen beginnend, die Ellbogen wieder langsam nach vorne und in die Ausgangsposition führen. Wichtig: Ellbogen auf gleichbleibender Höhe in Bewegung nach außen in den Raum ziehen. Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

- 4 Wieder zurück in die Ausgangsposition, Unterarme schließen, Hände verschränken. Ellbogen langsam heben und senken, einige Male wiederholen. Arme lösen, hängen lassen, alles ausschütteln.