



Lockerungsübungen für die Halswirbelsäule

Viele Atem- und Stimmprobleme sind mit Verspannungen der Halswirbelsäule und des Nackens verbunden. Verkrampfungen im Hals- und Schulterbereich können sich über den Treppenmuskel, den Kopfwender und den Schulter-Zungenbein-Muskel bis in den Brustkorb fortsetzen. Um gelöst zu atmen und Kraft für die Stimmbildung zu haben, sind für betroffene PatientInnen Übungen zur Entspannung dieses Bereichs wichtig. Sie bilden die Grundlage für die folgenden logopädischen Übungen.

*** Diagonale Blicke**

Den Kopf senken und nach links unten auf den Fußboden schauen. In einer fließenden Bewegung nach rechts oben an die Decke schauen.

Dabei mit der Nase eine Diagonale in die Luft zeichnen. Nun den Blick nach unten senken, dann von rechts unten nach links oben schauen.

Wieder den Blick senken und die Übung beginnt von vorn.

Automatisch bildet sich ein fließender Atemrhythmus, der während der Diagonalen einatmet und beim Senken des Kopfes ausatmet.

*** Mit der Nase malen**

Mit der Nase werden Buchstaben in die Luft gemalt, als hätten wir einen Farbklecks auf der Nasenspitze und würden damit Worte an die Wand schreiben. Erst kurze Worte wählen, dann längere. Nach den ersten Versuchen das Tempo drastisch verlangsamen und in Zeitlupe in die Luft schreiben. So wird aus einer Aktivität eine entspannende Lockerung.

*** Zick-zack**

Den Kopf nach links drehen und über die Schulter schauen. Von hier aus malen wir ein Zick-zack mit der Nase in die Luft, bis wir auf der rechten Seite angekommen sind. Über die rechte Schulter schauen, die zweite Runde Zick-zack zurück nach links deutlich verlangsamen.

*** Mit den Ellenbogen malen**

Die Hände locker auf die Schultern legen, die Ellenbogen zeigen nach unten und „hängen“ locker.

- Zuerst die Ellenbogen in einem Halbkreis parallel zum Körper nach vorn bis auf Nasenhöhe führen und nach hinten dehnen, dabei wird der Brustkorb geöffnet. Mehrfach wiederholen, dabei darauf achten, dass die Schultern und der Nacken entspannt bleiben! Sind Schmerzen spürbar, werden die Bewegung deutlich verkleinert.

- Dann die Ellenbogen seitlich ausstrecken und anheben, als würde ein kleiner Vogel zum ersten Mal fliegen wollen. Auch hier langsam bewegen und darauf achten, dass das Heben und Senken schmerzfrei abläuft.

- Nun Kreise mit den Ellenbogen in die Luft malen, die Hände liegen weiter locker auf den Schultern.

- Abschließend die Ellenbogen „chaotisch“ in alle Richtungen bewegen, ohne klare Richtung oder Rhythmus.

*** Die Halswirbelsäule dehnen: Wer hat das schönste Doppelkinn?**

Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen. Der Hinterkopf wird leicht nach oben gezogen, gleichzeitig senkt sich das Kinn zur Brust. Zusätzlich zieht das Kinn waagrecht Richtung Hals, sodass der Hinterkopf noch etwas mehr Richtung Decke zeigt. Lockerlassen, dann mehrfach wiederholen.

Wer sich für weitere Übungen zur Lockerung der Halswirbelsäule interessiert:

Fröhliche und schwungvolle Atemübungen, die durch ein erzähltes Erlebnis angeleitet werden, gibt es im **Praxisbuch „Atemfreude“** von Marie Krüerke.

14 Stundenkonzepte zum direkten Umsetzen, Tipps zur Gruppenleitung und für erfolgreiche Atemgymnastik versammelt das Fachbuch aus dem Vincentz Verlag. Ein umfassender Übungsteil bietet Dehnungs- und Lockerungsübungen für den gesamten Körper mit Schwerpunkt auf Oberkörper, Brustkorb und Halswirbelsäule.

Ideal für PatientInnen mit Asthma, COPD, für Stimmgruppen und SeniorInnen.

Viele Materialien zum Download sind kostenlos auf der Website www.atermfreude.de erhältlich.

