

Nacken-Schulter-Selbstmassage

5 Schritte: Wie du leicht & schnell entspannst

Körperintelligenz sprechen lassen: Steh aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander, gebeugten Knien & lockeren Gelenken. Spüre bewusst, wie sich Kiefer, Nacken & Schultern anfühlen. Nimm achtsam die Bewegungen im Körper wahr:

Was wünschst du dir? Ankommen: Komm mit langem Ausatmen bei dir selbst an.



Schüttel-Selbstmassage (2min)

Steh in dieser Grundstellung und halte die Füße fest auf dem Boden. Lass **Schultern, Arme & Unterkiefer** hängen. Schüttele deinen Körper entspannt durch und lasse Spannung gehen übers: Schütteln, Ausatmen & Töne machen.



Klopf-Selbstmassage (2min)

Massiere **Kiefer, Nacken, Schultern & Arme** mit der Klopf-Technik: Mit Fingern & lockeren Handgelenken klopfe im steten Wechsel von linker zu rechter Seite. Klopfe überkreuz: Linke Seite mit rechter Hand während linker Arm entspannt baumelt.



Druck-Selbstmassage (2min)

Massiere **Nacken & Schultern** mit der Druck-Streichtechnik: Mit den Fingern, überkreuz und im steten Seiten-Wechsel. Streiche den Nacken mit Druck von der Wirbelsäule Richtung Brust & die Schultern vom Schulterblatt Richtung Schlüsselbein.



Ball-Selbstmassage: Schultern (2min)

Fülle 1 Strumpf mit 2 Tennisbällen und verknote ihn. Stehe in Grundstellung an der Wand und bringe die Bälle zwischen Schulterblatt & Brustwirbelsäule. Massiere die **Schultern** mit achtsam dosierter Gewichtsverlagerung und Hin- & Herrollen.



Ball-Selbstmassage: Nacken (2min)

Stehe an der Wand. Lege die Bälle links & rechts neben die Wirbelsäule. Massiere den **Nacken** mit dosiertem Gewicht, Einsinken und Auf- & Abrollen. Langsam bis zum Schädelansatz. **Zum Ausklang:** Lass die Massage nachwirken. Spüre und nimm bewusst wahr: **Wie hat sich dein Wunsch erfüllt?**