

# Kurzübungen für Körper und Geist

Übungen die Spannung in **Nacken, Schultern, Rücken** reduzieren und beruhigen gleichzeitig das **Nervensystem**.

---

## 1. Nacken-Reset (30–60 Sekunden)

**Wirkung:** Löst Nackendruck und Kopflastigkeit, verbessert Durchblutung.

**So geht's:**

1. Rücken gerade, Schultern locker.
  2. Kinn sanft Richtung Brust ziehen (Doppelkinn-Bewegung, kein Herunterbeugen!).
  3. Dabei, stell dir vor, jemand zieht deinen Hinterkopf leicht nach hinten.
  4. 5–10 Sekunden halten, lösen, 5–10× wiederholen.
- 

## 2. Schulter-Schmelzen (1 Minute)

**Wirkung:** Löst obere Trapezspannung, erleichtert Atmung.

**So geht's:**

1. Schultern *maximal* zu den Ohren hochziehen.
  2. 2–3 Sekunden halten.
  3. Dann plötzlich komplett loslassen und fallen lassen.
  4. 5–8 Wiederholungen.
- 

## 3. Katzenbuckel (1 Minute)

**Wirkung:** Mobilisiert die gesamte Wirbelsäule, hilft sofort bei Rückenspannung.

**So geht's:**

1. Auf Hände und Knie oder im Sitzen/Stehen mit aufgestützten Händen.
  2. Beim Ausatmen Rücken rund machen.
  3. Beim Einatmen Wirbelsäule durchhängen lassen.
  4. 10–15 Wiederholungen, langsam.
- 

## 4. Brustöffner, 30–45 Sekunden

**Wirkung:** Reduziert Schulter- und Nackenspannungen, verbessert Haltung.

**So geht's:**

1. Hände hinter dem Rücken verschränken.
  2. Brust nach vorn öffnen, Schultern nach hinten/unten.
  3. 20–40 Sekunden ruhig atmen.
-

### **5. "Vagus-Nerv-Reset" / Augen-Fixationsübung (30 Sekunden)**

**Wirkung:** Sofortige Aktivierung des Parasympathikus → beruhigt Nervensystem.

**So geht's:**

1. Kopf gerade halten.
  2. Nur mit den Augen so weit es geht nach rechts schauen.
  3. 20–30 Sekunden halten, bis ein Reflex entsteht (Schlucken, Seufzen etc.).
  4. Gleiches nach links wiederholen.
- 

### **6. Zwerchfell-Entspannung / 4-6-Atmung (1 Minute)**

**Wirkung:** Sofortige Nervensystem-Beruhigung, Schulter- und Nackenentlastung.

**So geht's:**

1. 4 Sekunden einatmen.
  2. 6 Sekunden ausatmen.
  3. Schultergürtel bewusst sinken lassen.
  4. 8–10 Atemzüge.
- 

### **7. "Hängende Arme" – Lendenwirbelsäule entlasten (30–45 Sekunden)**

**Wirkung:** Löst kompressiven Druck im unteren Rücken.

**So geht's:**

1. Hüftbreit stehen.
  2. Oberkörper locker nach vorn hängen lassen, Knie leicht gebeugt.
  3. Kopf und Arme völlig passiv.
  4. Ruhig atmen, Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.
-