

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick die zehn Übungen des Programms für Kopf und Nacken. Die drei ersten Übungen dienen der Vorbereitung. Dann folgen die sechs Kernübungen zur Progressiven Muskel-Relaxation. Das Programm endet mit einer Nachspürübung und der Rückkehr in den Alltag. Empfehlungen zur Dauer der einzelnen Übungen sind angegeben. Sie dienen als Orientierung für den Einstieg in Ihr Training.

Basisprogramm	Ihre Top 10 auf einen Blick	bis 23 Min.
<b>Ruhetönung</b>	1. Kopf und Nacken wahrnehmen	bis 2 Min.
<b>Focusing</b>	2. Gesichtsmuskeln beruhigen	bis 2 Min.
	3. Kopf drehen und kreisen	bis 2 Min.
<b>Kernübungen PMR</b>	4. Stirn runzeln	bis 2 Min.
	5. Nase rümpfen	bis 2 Min.
	6. Kiefer entlasten	bis 2 Min.
	7. Lippen zusammenpressen	bis 2 Min.
	8. Hals und Nacken lockern	bis 3 Min.
	9. Kinn zurückschieben	bis 2 Min.
<b>Ruhephase</b>	10. Nachspüren und Zurückkehren	bis 4 Min.
<b>Kurzprogramm</b>	Übungen 1 .. 4 .. 6 .. 7 .. 9	bis 10 Min.
<b>Mini-Workout</b>	Übungen 4 .. 6 .. 7	bis 6 Min.

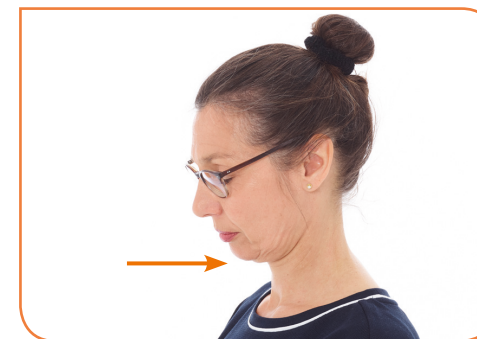
## Mach mit bei Übung 9...

### Kinn zurückschieben

Lernen Sie, Ihre Halsmuskeln zu kräftigen, und trainieren Sie das Verlängern des hinteren Halsbereiches. Wirken Sie damit Verkürzungen des Nackens im Alltag entgegen, etwa bei Arbeiten mit Blick nach oben. Denn dies ist ungünstig für die Versorgung des Kopfes durch Blutgefäße und Nervenstränge.



Zuerst das Kinn nach vorne schieben.



Dann das Kinn zurücknehmen und ein leichtes Doppelkinn bilden.

#### Tipps

Sie können die Übung variieren, indem Sie die Zunge fest gegen den Gaumen pressen und die Spannung in der Zunge und im Hals erfahren.

■ Ich sitze aufrecht und richte meinen Oberkörper so auf, dass sich mein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule befindet.

■ Ich lenke die Aufmerksamkeit auf meinen Nacken und atme dabei fließend ein und aus.

■ Jetzt schiebe ich einatmend mein Kinn nach vorne, dann nehme ich ausatmend das Kinn zurück und ein wenig zum Kehlkopf hin, sodass ich ein leichtes Doppelkinn bilde.

■ Ich halte die Spannung für mindestens einen weiteren Atemzug. Dabei bleibt die Halswirbelsäule gerade und der Kopf fällt weder nach vorne noch nach hinten. Bewusst nehme ich wahr, welche Muskeln ich angespannt habe.

■ Jetzt lasse ich mit dem nächsten Ausatmen alle Spannung los. Ich spüre das lösende Gefühl in Hals und Nacken.

■ Für mehrere Atemzüge spüre ich nach. Wie fühlen sich meine Hals- und Nackenmuskeln jetzt an? Kann ich eine warme Welle fühlen, die ich bis in den Hinterkopf wahrnehme und die mein Gehirn gut versorgt?