

Baden-Baden, Juli 2016

FASZIENMASSAGE für Hals, Nacken und Kopf

Hierfür benötigst du sog. Roll-Up-Bälle, Tune-Up-Bälle oder Alpha-Bälle bzw. Bälle mit einem vergleichbaren Härte-/Weichegrad.

Als **Mobilitätsübung** kannst du im Sitzen den Kopf drehen und anschließend das Kinn Richtung Schlüsselbein senken. Langsame Bewegungsausführung.

Obere Schlüsselbeinzone:

Du lehnst dich gegen eine Wand und positionierst einen Ball oberhalb des Schlüsselbeins. Positioniere dich so, dass der Ball fixiert ist.

Dehne den Ball in verschiedene Richtungen (daher darf der Ball nicht zu hart sein): Bewege dich auf und ab, bewege deinen Arm nach vorne und hinten, bewege den Kopf in verschiedene Richtungen, etc..... Probiere später den Ball noch tiefer einzudrehen.

Hals und Halsansatz

Du befindest dich in Rückenlage auf dem Boden. Positioniere zwei Bälle im Beutel auf Höhe des obersten Brustwirbels.

Lege ggfs. den Kopf in die Hände und hebe das Becken etwas an und bewege so die Bälle bis zum Nacken und zurück (Stelle dir vor, du bewegst dich wie auf einem Nudelholz)

Tiefe Nackenmuskulatur

In Rückenlage die Bälle im Beutel unter dem Hinterkopf positionieren. Das Kinn Richtung Brust ziehen und Druck auf die Bälle geben (bis zu 10mal).

Jetzt langsame Nickbewegungen ausführen. Die Bälle bleiben dabei fixiert. Dann den Kopf mit einer kleinen „Nein“-Bewegung von links nach rechts und wieder zurückführen. Dann den Bewegungsradius vergrößern, so dass sich der Nacken abwechselnd immer nur auf einem Ball befindet.

Nacken- und Nackenband dehnen

In Rückenlage positionierst du einen ALPHA-Ball (der ist dicker als ein Tune-Up-Ball) auf Höhe der Schädelbasis und ziehst dein Kinn zur Brust. Lass´ diesen passiven Zug 2 – 3 Minuten auf die Rückseite deines Halses wirken.

Literatur:

Jill Miller „Roll dich fit!“ - riva-Verlag - 2015

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de