

## **Schultern / Rücken / Nacken**

1. Kopf Richtung Brustbein ziehen, ohne es zu berühren und ohne dabei zu verkrampfen. (Alternativ: Kopf fest in die Unterlage drücken)

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

2. Schultern hoch und gleichzeitig nach hinten ziehen. Versuchen, die Schulterblätter dabei hinten zusammen zu drücken.  
Einen tiefen Atemzug nehmen und kurz den Atem anhalten.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen, ausatmen, Atmung dann normal fließen lassen, in die Entspannung hinein fühlen.