

„Kopf auf den Boden drücken“



Anleitung

1. Liege in savasana.
2. Drücke den Hinterkopf langsam immer stärker auf den Boden, ohne den Kopf dabei weiter in den Nacken zu nehmen (im Gegensatz zu matsyasana). Ggf. hebt ab einem gewissen Maß an Kraftausübung der obere Rücken vom Boden ab.

Details

1. Der Krafteinsatz sollte langsam gesteigert und etwaige Grenzen der Nackenmuskulatur sollen berücksichtigt werden. Im Fall von Nackenverspannungen kann schon ein moderater Krafteinsatz ein deutliches Empfinden in der Muskulatur auslösen. Da die Nackenmuskulatur hier in einem recht neutralen Winkelbereich arbeitet, wird die muskuläre Arbeit nicht zur Erhöhung des Tonus sondern eher zum Abbau von Hypertonus führen.
2. Die **Schulterblätter** bewegen in Richtung Becken und zur Wirbelsäule.
3. Es darf so viel Kraft ausgeübt werden, dass der obere Rücken abhebt, wenn dies für die Nackenmuskulatur in Ordnung ist. Falls dabei ein unangenehmer Druck an der Auflagestelle am Hinterkopf auftritt, kann eine Decke als Weichheitsvermittler helfen.
4. Um die Übung zu intensivieren, können die Arme statt seitlich neben dem Körper abgelegt auch verschränkt auf die Brust gelegt werden.
5. Diese Haltung sollte auch bei bekannten Schäden der HWS verschiedener zumindest mit moderatem Krafteinsatz ausgeführt werden können. Vor kraftvollerer Ausführung sollte aber der Rat des behandelnden Therapeuten eingeholt werden.
6. Neben der Muskulatur im Nackenbereich kann auch eine leichte Anstrengung im Bereich weiter kaudal liegender **autochthoner Rückenmuskulatur** zu spüren sein.