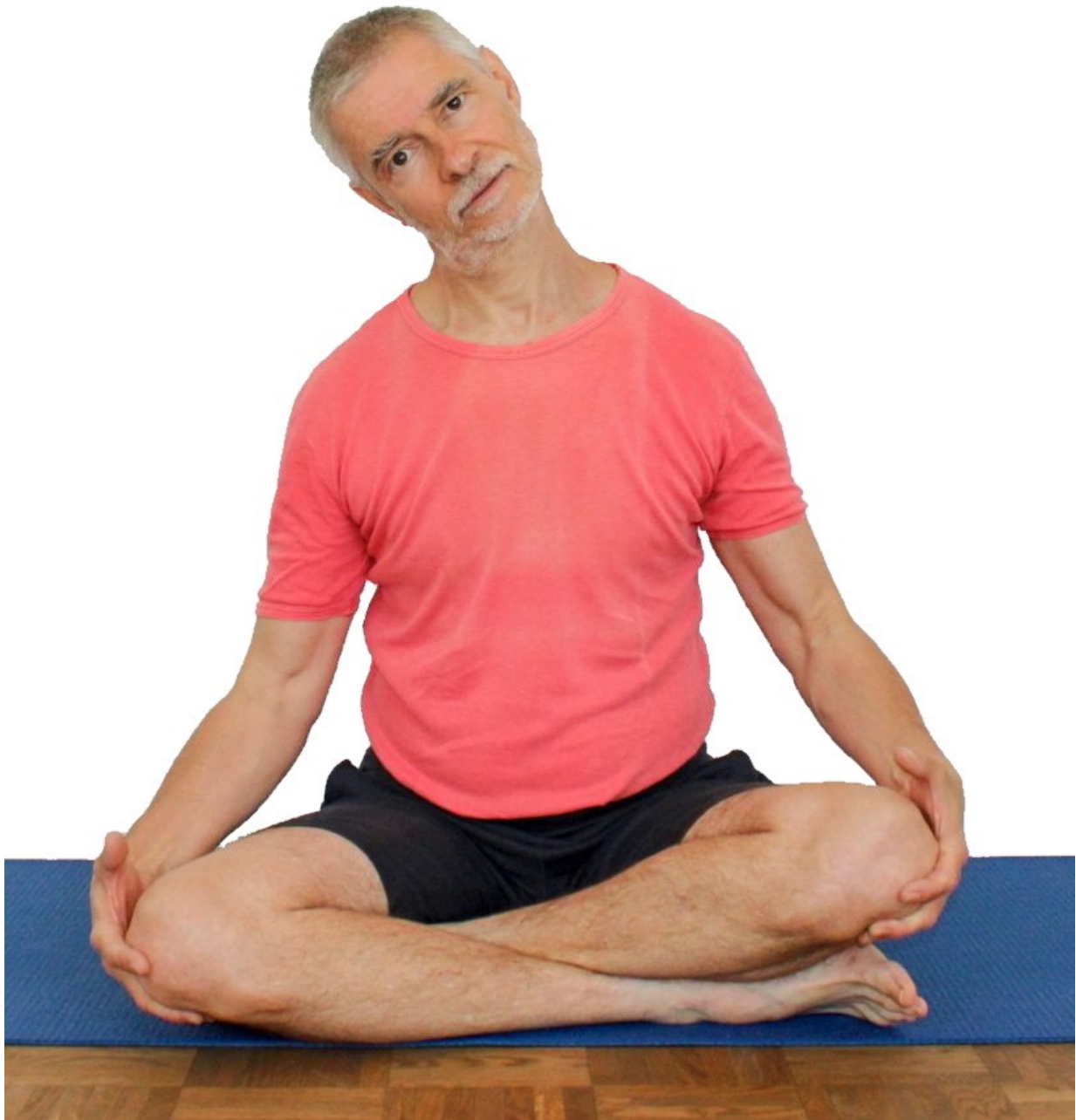


## „Kopfseitneigen“



## Anleitung

1. Sitze bequem und aufrecht, z.B. im Schneidersitz. Strecke die Wirbelsäule und den Kopf senkrecht nach oben.
2. Kippe den Kopf für zwei Sekunden nach rechts, ohne dabei die ausführende Muskulatur zu kräftig zu benutzen, damit keine Krampfneigung auftritt.
3. Bewege den Kopf wieder in die Mittelposition und kippe ihn dann auf die gleiche Weise nach links.
4. Bewege den Kopf wieder zurück in die Mittelposition.
5. Fahre mit dem Kopfseitneigen im Seitenwechsel fort, wobei Du bei jedem Durchgang um ein bis zwei Sekunden die Dauer steigerst.

## Details

1. Achte darauf, das Seitneigen des Kopfes nicht mit dessen Drehung zur gleichen Seite zu vermischen. Neben der externen Kontrolle durch einen Supporter kann auch ein Spiegel sehr hilfreich sein. Der Kopf bewegt dabei nicht aus seiner Ebene nach vorn oder hinten, die HWS bewegt oder streckt also nicht, noch dreht sie.
2. Die ausführende Muskulatur, die den Kopf aktiv zur Seite kippt, darf nicht zu stark benutzt werden, sonst droht eine Krampfneigung wie bei allen Muskeln, die nahe dem Maximum ihrer **konzentrischen Kontraktion** gefordert werden. Diese Gefahr wäre hier umso größer, wenn es sich um die ohnehin verspannte oder verkrampte Muskulatur handelt. Stattdessen kann, um die Dehnungswirkung zu verstärken, der seitengleiche Arm eingesetzt werden, um mit der Hand vorsichtig (großer Hebelarm !) von kontralateral außen gegen den seitlichen Kopf zu drücken. Zum Seitenwechsel muss selbstverständlich der unterstützende Arm gewechselt werden.
3. Halte die **Schulterblätter** unten. Je nachdem, welche Muskelpartien verspannt oder verkrampt sind, ist dies essentiell für die Wirkung. Um die **Schulterblätter** einigermaßen sicher unten (in **Depression**) zu halten, kann mit beiden Händen mit ein wenig Druck von unten unter das jeweilige Bein gedrückt werden.
4. In Fällen durch Verspannung/Verkrampfung/Verkürzung deutlich eingeschränkter Beweglichkeit sind oft Seitendifferenzen erkennbar. Zuweilen lässt sich der Kopf auf einer Seite gerade einmal  $10^\circ$  -  $15^\circ$  zur Seite neigen, zumindest  $30^\circ$  –  $40^\circ$  sollten aber auf beiden Seiten erreicht werden.