

Nackenwohl mit Mia (i6)

Es war ein langer Tag und Mia spürte die Anspannung in ihren Schultern. Noch während sie über ihren Aufgaben sass, erinnerte sie sich an eine Übung, die ihr schon oft geholfen hatte.



Sie begann mit den Schultern zu kreisen:

- Langsam zog sie die Schultern bis zu den Ohren hoch,
- rollte sie nach hinten,
- liess sie wieder sinken und führte sie nach vorn.
- Wieder zog sie die Schultern zu den Ohren hoch,
- rollte sie nach hinten,
- liess sie wieder sinken und führte sie nach vorne.
- Ein drittes Mal zog sie die Schultern zu den Ohren hoch,
- rollte sie nach hinten,
- liess sie wieder sinken und führte sie nach vorne.

Nach drei Kreisen wechselte sie die Richtung, und mit jeder Rollbewegung schien sich die Last von ihrem Nacken zu lösen.

- Langsam zog sie die Schultern zu den Ohren,
- rollte sie nach vorne,
- liess sie wieder sinken und führte sie nach hinten.
- Noch einmal zog sie die Schultern zu den Ohren,
- rollte sie nach vorne,
- liess sie wieder sinken und führte sie nach hinten.
- Und ein letztes Mal zog sie die Schultern zu den Ohren hoch,
- rollte sie nach vorne,
- liess sie wieder sinken und führte sie nach hinten.

Als sich ihre Schultern etwas entspannter anfühlten, wandte sie sich ihrem Kopf zu.

- Sie drehte den Kopf langsam zur Seite nach links, bis sie über die Schulter nach hinten schauen konnte.
- Dann drehte sie den Kopf langsam seitlich nach rechts, so dass sie über die Schulter nach rechts hinten schauen konnte.
- Schliesslich drehte sie den Kopf wieder nach vorne.

- Dann legte sie den Kopf sanft auf die linke Seite, als ob sie das Ohr an die Schulter legen wollte - ohne die Schultern zu heben. Sie spürte, wie die Dehnung die Verspannung im Nacken löste.
- Dann legte sie den Kopf sanft zur rechten Seite, als wolle sie ihr Ohr an die Schulter lehnen - auch diesmal ohne die Schultern zu heben. Nach einigen Sekunden...
- liess sie ihren Kopf leicht nicken, ein langsames, ausgiebiges Auf und Ab, das sie beruhigte.

Mia spürte, wie sich die Anspannung, die sich über Stunden in ihrem Rücken und Nacken aufgebaut hatte, allmählich löste. Es war erstaunlich, wie eine so einfache Bewegung ihre Gedanken klären konnte.

Sie beschloss, diese kleine Übung in ihren Alltag zu integrieren. Schliesslich brauchte sie nur einen Moment der Ruhe, um ein Stück Leichtigkeit zurückzugewinnen.