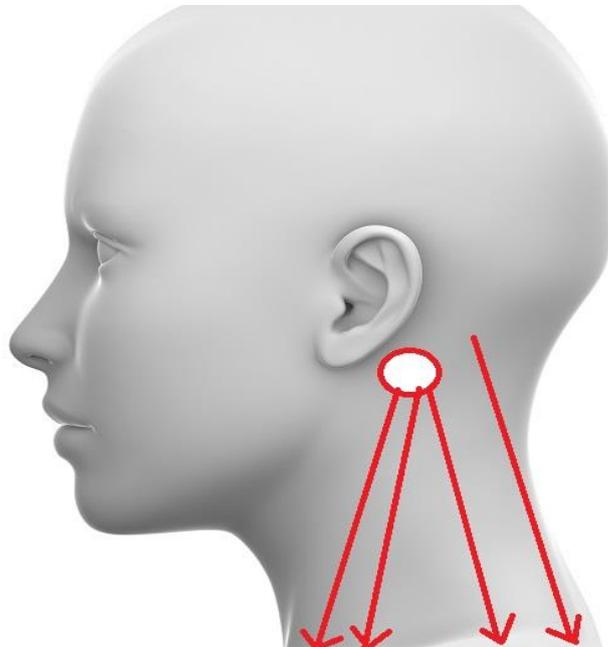


Muskelblockaden an der Halswirbelsäule lösen

Du kannst dir auch selbst Muskelblockaden in der Halswirbelsäule lösen. Dadurch gewöhnt sich dein Körper daran, eine entspannte Nackenmuskulatur zu haben. Eine entspannte Nackenmuskulatur hilft, dass das Gehirn besser durchblutet wird. Dadurch fühlst du dich frischer und kannst dich besser konzentrieren.

- Du kannst es im Sitzen wie auch im Liegen machen.
- Für die linke Halswirbelsäule nimmst du die rechte Hand. Also am besten immer die gegenüberliegende Hand.
- Taste zuerst die Wirbelsäule ab und verschaff dir einen Überblick.
- Beginn am Rand der Schädeldecke und arbeite dich nach unten.



- Mit Mittel- und Zeigefinger baust du auf den verhärteten Stellen einen Druck auf.
- Bleib so lange mit den Fingern auf der Stelle, bis die Muskulatur sich löst. Schritt für Schritt, Muskel für Muskel.
Am Anfang solltest du das täglich machen damit sich die Muskulatur daran gewöhnt. Wenn deine Muskulatur lockerer ist reicht es einmal in der Woche.
- Du wirst bald merken, je entspannter deine Halsmuskulatur ist, umso weniger Schmerzen hast du.
- Sei nicht ungeduldig, es wird bei jeder Selbstbehandlung besser.