

Nacken und Schultern global

Mobilisation des grossen Trapezmuskels

2.1



Behandlung

Eine Hand zwischen Schulter und Nacken legen. Am besten direkt auf die Haut (die rechte Hand auf die linke Schulter).



Die Schulter mit ganz kleinen Kreisungen im Millimeter-Bereich 2-3 Min. bewusst mobilisieren und bewegen.

Hand wieder entfernen und den Vergleich zur Gegenschulter wahrnehmen. Das Gleiche mit der anderen Seite wiederholen.





Aktive Mobilisation des Schulter-Nackenbereichs

Durch die Mobilisation wird der ganze Schulter-Nacken-Bereich global entlastet. Gerade der grosse Trapezmuskel und die Muskeln, die den Oberarmkopf und das Schulterblatt bewegen, werden durch diese sehr feine Übung sanft mobilisiert und dadurch entlastet.

Hinweis Geeignet bei Verspannungen im Nacken und im Kieferbereich, bei Tinnitus und bei Kopfschmerzen.



Ortho-Bionomy®
Ausbildungszentrum
Basel

C. Obermeier
kontakt@obaz.ch
obaz.ch



Bea Ramser
bea@gumme.ch
gumme.ch

PAMIX
feinstoffliches

Pamela Battanta
info@pamix.ch
pamix.ch