...die 60 Sekunden-Lösung bei verspannten Schultern am PC!

- [x] **Teil I – Anleitung!**
- [x] **Teil II - Info-Sheet!**

Du brauchst Dein Smartphone oder eine Uhr. Lies Dir die Beschreibung gut durch, bevor Du beginnst.

Mach die Übungen so, dass es sich immer gut anfühlt!

Viel Spaß und entspannte Schultern!

1

Steh auf und geh zum Fenster und schaue hinaus. Stell den Timer von Deinem Smartphone oder Deiner Uhr auf eine Minute und drücke auf Start.

2

Stell Dich etwa schulterbreit, gerade aufgerichtet und entspannt hin. Deine Arme hängen locker an den Seiten.

3

Atme 1 Mal langsam tief ein – nimm Dir dazu ca. 10 Sekunden Zeit. Beim Einatmen dehnt sich Dein Brustkorb. Vorne, an den Seiten, am Rücken und zwischen den Schulterblättern. Atme ein, soweit es geht. Dann warte einen kleinen Moment.

4

Lass jetzt den Atem langsam ausströmen – das dauert ca. 10 Sekunden. Am Ende ziehst Du das Zwerchfell, den Bereich unter dem Rippenbogen, zusammen und drückst die Luft ganz heraus. Atme entspannt in Deinem Rhythmus weiter.

5

Jetzt langsam 1 Mal Deine Schulter anheben, als ob Du in Zeitlupe „Ich weiß nicht“ sagst . Bewege die Schultern Richtung Ohren, bis es nicht mehr weiter geht. Arme und Körper sind locker und der Atem bleibt entspannt. Ca. 15 Sek.

6

Lass nun die Schultern langsam wieder absinken, bis sie locker hängen – das soll auch ca. 15 Sekunden dauern. Dann drückst Du die Schulter und die Schulterblätter noch ein bisschen nach unten, so dass sich Deine Muskeln ein wenig dehnen.

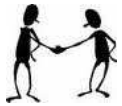
JETZT KOMMT DAS WICHTIGSTE!!

7

Beobachte und fühle Deine Schultermuskeln beim Anheben und Senken. Bleibe während der gesamten 30 Sekunden mit Deiner Aufmerksamkeit bei der Muskelbewegung.

In Teil II gibt es dazu einen Tipp!

SCHON GESCHAFFT! HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



8

Jetzt ein bisschen schütteln und Dich wieder an Deinen Schreibtisch setzen, wenn Du willst.

9

Stelle am besten Deinen Timer wieder neu, damit Du daran erinnert wirst, diese Übung heute noch zu wiederholen.

Wenn Du Dir ab heute täglich 4 Minuten Zeit für Dich und Deine Schultern nimmst, die Übung also 4 Mal am Tag wiederholst, dann wirst Du ein paar erstaunliche Veränderungen feststellen. Mehr dazu in Teil II .

1

Der Atem – wirkungsvolles Tool gegen Verspannungen!

Du hast wahrscheinlich tiefer als üblich geatmet und dabei Deine Muskeln, die für das Atmen zuständig sind, viel mehr bewegt als sonst. Das sind zufällig auch die Muskeln, die sich bei langem Sitzen verspannen und weh tun.

Wenn Du diese Übung 4 Mal am Tag machst, dann wirst Du merken, dass Du Dich immer öfter daran erinnerst, tiefer zu atmen. Damit bringst Du auch gleich mehr Sauerstoff zu den Gehirn- und Muskelzellen und das hält wach und erfrischt.
Das Gute ist: atmen kann man ja bekanntlich überall. Sogar am Schreibtisch!

2

Aufmerksamkeit – Muskeln und Gehirn kommunizieren!

Das Wichtigste aber, was Du in den 40 Sekunden gemacht hast, als Du Deine Schultern angehoben und wieder gesenkt hast, war Deine Aufmerksamkeit.

Ja, Du hast auch die Schultermuskeln bewegt und das tut sowieso gut.

Wenn Du aber während dieser 40 Sekunden mit Deiner Aufmerksamkeit die Bewegung Deiner Schultermuskeln beobachtet hast, dann hast Du die Kommunikation von Deinem Gehirn und Deinen Muskeln wieder angeregt. Das ist Gold wert!

3

Wichtige Werkzeuge für effektives Lernen!

- Zeit – deshalb die Übung immer langsam machen
- Aufmerksamkeit - deshalb bewusst die Bewegung beobachten
- Entspanntes Atmen - weil unser Gehirn besser lernt, wenn wir uns wohlfühlen

Je öfter Du Dir diese Minute gönnst, desto mehr stärkst Du Deine Körperwahrnehmung. Du wirst schneller merken, wenn sich Deine Schulter bei der Arbeit am PC verspannen und es Zeit ist für ein bisschen Bewegung.

Du lernst, mehr auf Dich und Deinen Körper zu hören.

4

Muskelbewegung spüren – Ein Tipp, damit es leichter geht!

Leg Deine linke Hand auf die Schultermuskeln und lass den rechten Arm locker hängen. Jetzt Deine rechte Schulter minimal nach oben und unten bewegen.

Je kleiner diese Bewegung am Anfang ist, desto leichter fühlst Du mit Deiner linken Hand, die Muskelanspannung. Dann wechsele die Seite.

Wenn Du das öfter am Tag machst, dann fällt es Dir immer leichter, die Bewegung dieser Muskeln zu spüren. Du tust auch gleichzeitig schon wieder etwas zur Entspannung.

Du hast Fragen? Einfach ein kostenloses Beratungs-gespräch buchen: mail@eine-neue-perspektive.com