

Warum dieser Leitfaden? Nackenverspannungen entstehen häufig nicht im Nacken selbst, sondern durch Blockaden und Spannungsmuster in der Hüfte und im Becken (myofasziale Funktionsketten). Diese Übung hilft dir, dein Becken zu mobilisieren, den Atem zu vertiefen und das Nervensystem sanft in den Entspannungsmodus (Parasympathikus) zu bringen.

1. Schritt-für-Schritt Übungsanleitung

Schritt 1: Ausgangsposition & Erdung

- Stelle dich schulter- bis hüftbreit und aufrecht hin.
- Lass deine Knie leicht gebeugt („weiche Knie“), damit das Becken frei schwingen kann.
- Schultern bewusst nach unten sinken lassen und tief in den Bauch atmen.

Schritt 2: Fließende Hüftöffnung (Qi Gong / Tai Chi Impulse)

- Verlagere das Gewicht sanft von einem Fuß auf den anderen.
- Beginne, das Becken in einer fließenden, achtförmigen oder kreisenden Bewegung sanft zu mobilisieren.
- Lass die Arme gelockert und ohne Eigenkraft im Rhythmus der Bewegung mitpendeln.

Schritt 3: Synchronisation mit der Atmung

- Atme tief durch die Nase in den Unterbauch ein und entspannt durch den Mund aus.
- Spüre mit jeder Ausatmung, wie die Spannung im Becken abfließt – und gleichzeitig dein Nacken weicher wird.
- Führe die Bewegung für 2 bis 3 Minuten ruhig und ohne Eile aus.

2. Wichtige Hinweise für deinen Alltag

- **Kein Zwang:** Die Bewegungen sollen schmerzfrei, weich und ohne großen Kraftaufwand erfolgen.
- **Regelmäßigkeit:** Führe die Übung idealerweise 1–2 Mal täglich aus (z. B. nach langem Sitzen im Büro).
- **Ganzheitlicher Fokus:** Achte darauf, Kiefer und Schultern bewusst locker zu lassen.

[Kostenfreies Analyse-Gespräch buchen](#)

[Mehr erfahren auf meiner Website](#)

Gareth William

Ganzheitlicher Gesundheitscoach & Sportwissenschaftler (M.Sc.)

Spezialisierung:

- Gesunder Nacken & Schmerztherapie
- Epigenetik & Mikronährstoff-Beratung
- Atmung & Bewegungsmechanik (PRI, Spirokinesis)

Kontakt & Termine:

- E-Mail: kontakt@garethwilliam.com
- Website: www.garethwilliam.com
- 30-Min. Nacken-Code Call verfügbar

