



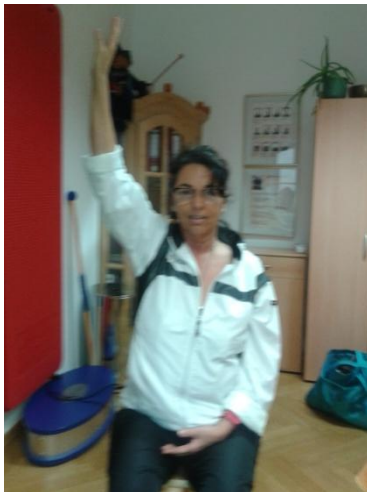
Cornelia Hamberger

Zertifizierte Zilgri-Lehrerin
Grüngasse 1
82418 Murnau
Tel: 0 88 41 / 6 78 28 33
Mobil: 01 71 / 1 25 27 59
Mail: c.hamberger@t-online.de
www.hamberger-murnau.de

Schmerzbewältigung durch Atmungs- und Haltungstherapie

Schulter/Arm – Übung von Cornelia, 26.02.2015

Bewegung 1



Bewegung 1

Bewegung2



Bewegung2

Testen Sie welche Bewegung für Sie stimmig ist?

Wenn die Bewegung 1 unangenehm ist machen Sie Übung 2 wie abgebildet, führen Sie dann in dieser Stellung 5 Zilgri-Atmungszyklen aus.

Insgesamt (fünf mal): Einatmen (Bauch raus)-5-Sekunden-Atem halten,-Ausatmen (Bauch rein)-5-Sekunden Atem halten, nach den 5 Zilgri-Atmungszyklen dann normal weiteratmen und zurück in die Ausgangsstellung gehen, beide Arme hängen nach unten.

Testen Sie nun zuerst die Bewegung 2 nochmal, ob sich was verändert hat? Dann erst testen Sie die Bewegung 1, ob sich was verändert hat?



Cornelia Hamberger

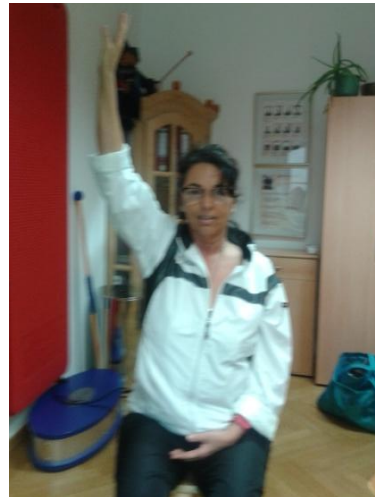
Zertifizierte Zilgrei-Lehrerin
Grüingasse 1
82418 Murnau
Tel: 0 88 41 / 6 78 28 33
Mobil: 01 71 / 1 25 27 59
Mail: c.hamberger@t-online.de
www.hamberger-murnau.de

Schmerzbewältigung durch Atmungs- und Haltungstherapie

Schulter/Arm – Übung von Cornelia, 26.02.2015



Bewegung 2



Bewegung 1

Wenn die Bewegung 2 unangenehm ist machen Sie Übung 1 wie abgebildet, führen Sie dann in dieser Stellung 5 Zilgrei-Atmungszyklen aus.

Insgesamt (fünf mal): Einatmen (Bauch raus)-5-Sekunden-Atem halten,-Ausatmen (Bauch rein)-5-Sekunden Atemhalten, nach den 5 Zilgrei-Atmungszyklen dann normal weiteratmen und zurück in die Ausgangsstellung gehen, beide Arme hängen nach unten.

Testen Sie nun zuerst die Bewegung 1, ob sich was verändert hat? Dann erst testen Sie die Bewegung 2, ob sich was verändert hat?

Wichtig ist das beim Test die Handfläche nach außen zeigt, nicht nach vorne oben.

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen zu den Übungen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller, ideeller oder körperlicher Art beziehen, die durch die Nutzung, falsche Ausführung der Übungen oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Übungsangebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.