



Schulter-Nackten Workshop

TEXT + MODEL ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER, WWW.CRIKRI.DE

Verspannungen lösen: So entspannen Sie den Schulter-Nackten-Bereich, der unter den in unserer Gesellschaft vorherrschenden Tätigkeiten oft stark leidet

biologisch ungünstige Haltung ein – die Folgen können sein: Verspannungen, Steifheit, Schmerzen, Lustlosigkeit, Trägheit, Konzentrationsschwäche, innere Unruhe, Kopfschmerzen u.v.m.

Die Schulter-Nackten-Region

Vielfach ist ein verspannter Nacken verantwortlich für Kopfschmerzen, Migräne und Übelkeit. Die Nackenmuskeln verspannen sich bei einer ungünstigen Haltung, wenn man z.B. seinen etwa 5kg schweren Kopf zu weit nach vorne schiebt, so dass dessen Gewicht nicht mehr auf die Wirbelsäule übertragen werden kann und die Nackenmuskeln ihn zu halten und zu tragen beginnen, statt ihn nur zu bewegen.

Für die Feineinstellung des Kopfes sind die kurzen Nackenmuskeln verantwortlich, die sich direkt hinter den Sitzhöckern des Kopfes befinden. Diese verbinden das Hinterhauptbein (HB) mit den beiden Querfortsätzen des Atlas und den Dornfortsätzen des Axis bzw. des Atlas. Diese vier Muskeln sind praktisch bei uns allen chronisch verspannt. Die Muskeln würden verlängert werden, wenn beim Nach-unten-Schauen die Bewegung nur im Schädelbasis-Atlas-Gelenk ausgeführt würde, statt in der ganzen Halswirbelsäule und im Rücken.

Verspannungen in diesem Bereich können eine gravierende Auswirkung auf das Nervensystem haben und zu Wahrnehmungs- und Sensibilitätsstörungen in den Armen

Unsere Alltagsdynamik prägt den Menschen: Obwohl es uns gelungen ist, unser alltägliches Leben komfortabler zu gestalten, stehen viele vermehrt unter Zeit- und Leistungsdruck. Die High-Speed- und High-Intensity-Gesellschaft fordert die Regenerationsfähigkeit des Menschen in hohem Maße heraus.

Unser modernes Leben – die vielen einseitigen Belastungen wie Sitzen, Autofahren, Mobiltelefonieren, die Arbeit am Computer, das Surfen in der Cyberwelt sowie Bewegungsmonotonie und Bewegungsmangel – lässt uns körperlich immer unbeweglicher werden, während der Geist ständig zerstreut ist und die Seele manchmal mit der Geschwindigkeit unseres Lebens nicht Schritt halten kann.

Während unseres Lebens entwickeln wir zudem Vorlieben, Abneigungen und Gewohnheiten. Dies wirkt sich auf der Körperebene so aus, dass wir aus der potenziellen Bewegungsvielfalt, die uns zur Verfügung steht, nur eine eingeschränkte Auswahl an Bewegungen nutzen.

Der Körper reagiert auf diese unausgeglichene Beanspruchung und passt sich allmählich diesem einseitigen Bewegungsmuster an. Er nimmt eine phy-



Ein grüner Smoothie besteht aus Blattgrün, Obst und Wasser. Er enthält Vitamine, Antioxidantien, Mineralien und Enzyme.

Er schmeckt gut, fördert die Gesundheit und ist der schnellste Weg zu einem nachhaltigen Frühstück.

Changefood Ralf Brosius,
EU Groß- & Einzelhandel für Revoblend
Almeidaweg 29, 82319 Starnberg
vertrieb@revoblend.de - www.revoblend.de



und Händen führen, weil die HB-Muskulatur nahe am Schädelloch mit den Nervensträngen liegt.

Viele Menschen haben zudem Verspannungen im oberen Bereich des Rückens zwischen den Schulterblättern. Dabei gibt es schmerzhafte Ausstrahlungen bis in den Nacken. Gründe hierfür können sein, dass ein großer Teil der Nackenmuskeln im oberen Rücken entspringt und dass die Schulterblätter mit vielen Muskeln und Bandzügen mit der Halswirbelsäule, dem Kopf, dem Brustkorb und dem Nacken verbunden sind. Allein am Schulterblatt setzen 16 (!) Muskeln an. In dieser Hinsicht wird er nur noch vom Unterkiefer, an dem 20 Muskeln ansetzen, übertroffen.

Fazit: Wo viele Muskeln sind, besteht auch großes Potenzial für Verspannungen.

Der Schultergürtel, bestehend aus den beiden Schulterblättern und Schlüsselbeinen mit den daran befestigten Armen, ist nur über ein relativ kleines Gelenk mit dem Rumpf verbunden. Das Schultergelenk bildet sozusagen die Nabe des Rades, und alle Muskeln des Schultergürtels sind radial um diese Radnabe angeordnet. Diese Anordnung sorgt für große Bewegungsfreiheit. Gleichzeitig bedeutet sie, dass die Stabilisierung des Schultergürtels vorwiegend Aufgabe der umliegenden Muskulatur ist. Und genau da liegt der Haken: Die Muskulatur soll stabilisierend wirken und sich gleichzeitig locker und entspannt bewegen. Ein gutes Körpergefühl, eine feine Wahrnehmung und ein subtiler Koordinationsaufwand sind gefragt.

Das ausgleichende Yoga-Übungsprogramm

So sieht das häufige, ungünstige Haltungsmuster in der Regel aus:

Der Schultergürtel ist unphysiologisch vorverlagert, die Oberarme sind nach innen rotiert, die Brustkyphose ist verstärkt (oft in Verbindung mit der kompensatorischen Hyperlordosierung der Halswirbelsäule). Durch die Fehllage kommt es häufig auch zu Überbelastungserscheinungen der Supraspinatus- und Bicepssehne mit reaktiven Beschwerden am Schultergürtel. Die Muskeln des Schultergürtels und der Nackenregion, die deshalb entspannt, mobilisiert und gelockert werden sollten, sind: der obere Anteil des Trapezius und des Levator scapulae, der mittlere Anteil des Trapezius und der Rhomboideen, die Brustmuskulatur sowie die kurzen Nackenstrecker.

Bei den Übungen handelt es sich um einfache, subtile Bewegungen, die achtsam und ruhig ausgeführt und von einem

bewusst gelenkten Atem begleitet werden. Die unterstützenden Visualisierungsübungen helfen, den Körper wieder in einen ausgeglichenen, natürlichen Zustand zu bringen und den Geist zu beruhigen.

Sie sind speziell abgestimmt auf den überbeanspruchten und oft fehlbelasteten Schulter-Nacken-Bereich, bringen den Körper zurück in die Balance und ermöglichen es, mit den Anforderungen des Alltags angemessener und gelassener umzugehen. Die Übungsabläufe werden bewusst lange wiederholt. Diese repetitiven, ritualisierten Abläufe greifen mit jeder Übungspraxis besser und führen so schnell zu spürbaren Resultaten.

Übungspraxis

Vor Beginn der Übungssequenz in der Rückenlage die Arme neben den Körper legen, die Beine ausstrecken und die Wahrnehmung für einen Moment in die Schulter-Nacken-Region lenken. Wie fühlt sich dieser Bereich Ihres Körpers an? Wenden Sie den Kopf von rechts nach links – wie fließend ist die Bewegung, und wie groß ist der Bewegungsumfang? Ist er rechts gleich wie links?

Stehen Sie dann auf und machen Sie die gleiche Wahrnehmungsübung im Stand. Wie viel Spannung nehmen Sie wahr, und wo?

Beginnen Sie jetzt mit Ihrem Übungsprogramm und machen Sie beide Wahrnehmungsübungen (zuerst in Rückenlage und dann im Stand) am Ende der Praxis noch einmal. Beobachten Sie, ob sich etwas verändert hat. ■

Infos



Lucia Nirmala Schmidt
ist Yogalehrerin BDY/
EYU, Atemtherapeutin,
Bodyworker und Watsu-
Practitioner.

Für mehr Übungen, Abläufe und Inspiration sind folgende DVDs von Lucia Nirmala Schmidt empfehlenswert: Spirals & Waves 4 (für eine gelöste Schulter-Nacken-Region) und Spirals & Waves 5 (für einen entspannten Rücken).

Beide DVDs sind erhältlich bei:
www.yogishop.com sowie im Online-Shop von BodyMindSpirit www.body-mind-spirit.ch (Versand erfolgt von Deutschland).



[Workshop]

Lockerungsübungen für zwischendurch

1. Shakti-Shake

Die Muskeln sind von Bindegewebshüllen (Faszien) umschlungen. Durch die Schüttelübung verbessert sich die relative Beweglichkeit zwischen Muskel und Bindegewebe. Die Körperflüssigkeiten werden besser verteilt, das Gewebe wird entklebt, und Entspannung kann sich ausbreiten.

In einen hüftgelenks- oder beckenbreiten Stand kommen. Mit einer kleinen und schnellen vertikalen Bewegung zu schütteln beginnen. Die Schultern auf dem Brustkorb „hüpfen“ lassen. Die Muskeln werden gelockert und ausgeschüttelt wie ein Staubwedel (Bild 1). Dabei können die Zellen sich von allen ausgeschiedenen Gefühlen befreien und werden offen für Neues.

- In der Vorstellung die Muskeln von den Knochen hängen lassen, so dass sie locker um die Knochen herumflattern können.
- Mit der Wahrnehmung zu den Schulterblättern gehen und sich vorstellen, wie sie wie auf Seife über die hinteren Rippen gleiten.

2. Ellbogenkreise

Damit Sie Nacken und Schultern im Alltag entlasten können, sollten Ihre Schulterblätter locker und harmonisch mit den Bewegungen der Arme mitgehen. Mit dieser Bewegung werden sowohl alle Muskeln der Rotatormanschette wie auch fast alle Schultermuskeln mobilisiert. Sie können die nächste Übung stehend oder auf einem Hocker sitzend machen.

Die Finger der linken Hand auf die linke Schulter legen. Mit dem Ellbogen des linken Armes eine große Kreisbewegung nach vorne machen, während der Atem gelassen fließen darf (Bild 2). Nach einigen lockeren Wiederholungen die Richtung wechseln. Die Arme hängen lassen, in die Schulterregion hineinspüren und beide Seiten vergleichen. Erst danach auf der anderen Seite wiederholen.

3. Schulterkreise

Kann das Schulterblatt sich aufgrund von Verhärtungen in den Muskeln nicht frei bewegen, reagiert die bereits überlastete Schulter-Nacken-Muskulatur mit noch mehr Verspannung. Mit der folgenden Übung können Sie ganz spielerisch Verspannungen lösen. Sie können die nächste Übung stehend oder auf einem Hocker sitzend ausführen.

Die Handrücken auf den oberen Gesäßbereich legen. Dabei die Ellbogen gebeugt lassen. Die Hände etwas gegen das Gesäß drücken und möglichst große Kreisbewegungen mit den Schultern ausführen (Bild 3). Einige Male in eine Richtung kreisen, dann in die andere. Sich dabei vorstellen, wie die Gelenke alle wunderbar geschmiert sind und geschmeidig gleiten wie in Honig. Die Arme hängen lassen und in die Schulterregion hineinspüren.



Übungen für einen gelösten Nacken



4a



4b

4. Kopf-„Achter“ für einen lockeren Nacken

Die Integration des Kopfes sowohl im Körper als auch im Raum ist von großer Bedeutung im Umgang mit der Nackenproblematik. Der Kopf sollte auf dem Atlas ruhen, weil eine ungünstige Haltung die geschmeidigen und beweglichen Muskeln des Nackens „hart wie Knochen“ werden lässt, um den Kopf in dieser ungünstigen Position zu stabilisieren. Eine axiale Ausrichtung des Kopfes zentriert ihn über dem Rumpf, entspannt die Nackenmuskulatur und detonisiert damit die Nackenregion.

In der Rückenlage beide Füße in einer angenehmen Distanz zum Gesäß hüftgelenks- oder beckenbreit aufstellen (Bild 4a = Ausgangsposition).

Variante 1: Den Atem fließen lassen. Mit der Nasenspitze eine kleine, liegende 8 in die Luft malen. Den Kiefer locker lassen. Langsam bewegen, einige Male in beide Richtungen wiederholen (Bild 4b), nachspüren.

Variante 2: Malen Sie die liegende 8 mit dem Kinn in die Luft. Was fühlt sich anders an als beim ersten Mal? Nachspüren.

Variante 3: Nun die liegende 8 mit dem dritten Auge (der Mitte Ihrer Stirn) ausführen. Wie wirkt diese Variante auf Sie? Beim Nachspüren den Kopf in die Kopfschale zurücksinken lassen und mit dem Loslassen des Kopfes auch die Gedanken abfließen lassen.

5. Augenübungen für mehr Freiheit im Nacken

Durch die viele Bildschirmarbeit verbringen wir nicht nur einen großen Teil des Tages in einer für unseren Rücken und insbesondere unseren Schulter-Nacken-Bereich ungünstigen Haltung, auch unsere Augen ermüden zunehmend. Die Spannung des Augenringmuskels überträgt sich via Nervenbahnen an die tiefen, kurzen Nackenmuskeln und führt dort zu Verhärtungen, die neben Verspannung auch Spannungskopfschmerzen erzeugen können. Über ein bewusstes Bewegen der Augen, mit dem den vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten Rechnung getragen wird, werden die Strukturen wieder beweglich und elastisch, so dass ein Gefühl von Freiheit und Lockerheit entstehen kann.

Achtung: Je verspannter jemand ist, umso mehr kann es zu starken Reaktionen bzw. einer typischen Erstverschlimmerung kommen, wenn mit Augenübungen begonnen wird. Weniger ist mehr. Sanft und langsam üben.

5a) Nein-Sagen: In der Ausgangsposition (Bild 5a) den Kopf von einer Seite zur anderen rollen. Wie fühlt sich die Bewegung an? Funktioniert sie zu beiden Seiten gleich gut? Oder geht sie auf einer Seite weiter und ist dort geschmeidiger? Einige Male ganz langsam wiederholen, den Atem fließen lassen.

Variante 1: Nehmen Sie nun bei der Bewegung die Augen ganz bewusst mit und schielen Sie in die linken Augenwinkel, wenn der Kopf nach links rollt, und umgekehrt (Bild 5a). Was verändert sich an der Bewegungsqualität und am Bewegungsumfang?

Variante 2: Nach einigen Wiederholungen die Augen nun bewusst in die Gegenrichtung führen – d.h. wenn der Kopf nach rechts rollt, die Augen nach links bewegen. Sanft, langsam und bewusst üben. Darauf achten, dass die Zunge, der Kiefer und die Lippen entspannt bleiben und der Atem langsam und tief in den Bauch fließt. Wie leicht bzw. schwer fällt Ihnen diese Variante? Gelingt es Ihnen, diese Bewegungen fließend zu koordinieren? Was ändert sich am Bewegungsumfang? Wo können Sie noch mehr entspannen? Kann der Atem gelassen fließen? Nach einigen Wiederholungen innehalten, den Kopf in die Kopfschale zurücksinken lassen, die Beine ausstrecken und der Wirkung der Übung nachspüren.

5b) Ja-Sagen: Die Übung mit den beiden Varianten von vorher wiederholen – außer, dass Sie das Kinn diesmal heben und senken, so dass der Hinterkopf wie bei einer „Ja“-Bewegung auf der Matte gleitet (Bild 5b).

Variante 1: Nehmen Sie die Augen bewusst in die Bewegung mit.

Variante 2: Die Augen jetzt in die Gegenrichtung führen, d.h. wenn das Kinn sich hebt, geht der Blick nach unten, und wenn das Kinn sich senkt, geht der Blick nach oben. Einige Male wiederholen. Dann nachspüren.



5a



5b

6. Entspannter Kiefer – gelöster Nacken

Die Kiefer- und Kopfgeelenke sind räumlich eng miteinander verbunden, so dass Kiefer, Zähne, Ohren und die Kopfhaltung sich gegenseitig beeinflussen. Die Kiefermuskulatur gehört zudem zu den typischen „Stressmuskeln“. Eine starke innere Anspannung kann sich deshalb in nächtlichem Zähneknirschen (Bruxismus), Tinnitus, Spannungskopfschmerzen und anderen Nacken- und Kopfsyndromen auswirken. Im Alltag müssen wir oft „die Zähne zusammenbeißen“ oder „uns durchbeißen“ – das kann im wahrsten Sinne des Wortes „hartnäckig“ machen. Der Kaumuskel (M. masseter) ist im Vergleich zu seiner Größe bei den Männern der stärkste Muskel des Körpers. Das Lösen von Spannung in der Kiefermuskulatur wirkt entlastend auf den Nacken.

In der Ausgangsposition die Finger auf das Jochbein legen und den Mund dabei locker lassen. Von dieser Stelle aus mehrmals diagonal in Richtung Kieferwinkel nach unten streichen. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit den Fingern durch ein Stück Butter gleiten. Nach einigen Wiederholungen an einer besonders verspannten Stelle bleiben, sanft hineindrücken und sich vorstellen, dass man mit den Fingern in ein Stück Butter hineinschmilzt (Bild 6).

Den Mund ganz locker lassen und dabei den Kiefer nach rechts und links schieben, während in kreisförmigen Bewegungen leicht massiert wird. Die Arme und Beine entspannen und der Wirkung der Übung nachspüren.



6



7a



7b



7. Zunge und Nackenmuskulatur

Wann immer wir gestresst oder auch konzentriert sind, spannen wir die Zunge an, ohne es zu bemerken. Das Zungengewebe ist embryonal aus dem Körpersegment des Hinterkopfes und der Muskeln, die dort entspringen, entstanden. Aus diesem Grund üben die Stellung und die Spannung der Zunge einen wesentlichen Einfluss auf die Nackenmuskulatur aus. Zudem steht die Zunge über verschiedene Muskeln und Bänder mit der Schädelbasis und dem Kiefer in Verbindung. Auf diese Weise beeinflusst sie den Spannungszustand des Nackens und der Schultern.

Machen Sie einen kleinen Test und erfahren Sie so ganz direkt, wie die Zunge mit der Nackenmuskulatur zusammenhängt: Nicken Sie mit dem Kopf und lassen Sie die Zunge locker – auch der Nacken bleibt locker. Nicken Sie nochmals und spannen Sie die Zunge an – auch der Nacken verspannt sich.

7a) Simhasana (Löwenatmung)

Im Fersensitz einatmen. Kraftvoll ausatmen, dabei den Mund öffnen und die Zunge herausstrecken sowie den Blick zum dritten Auge richten und die Finger spreizen (Bild 7a). Nach dem Ausatmen einen Moment innehalten. Zunge hineinnehmen, Mund und Augen schließen und entspannt weiteratmen.

7b) Jiva-Bandha (Zunge an den Gaumen)

Ausatmen und den Atem anhalten. Die Zunge an den Gaumen legen, den Mund öffnen und den Kiefer kräftig nach unten senken, während die Zunge den Kontakt zum Gaumen hält. Den Blick zur Nasenspitze lenken (Bild 7b). Lösen und entspannt weiteratmen.

8. Raum für den Atem

Diese Übung ist eine tolle Ausgleichshaltung zur häufigen Sitz-Beuge-Haltung im Alltag. Sie dehnt und weitet den Brustkorb und eröffnet so neue Atemräume.

Rollen Sie Ihre Yogamatte zusammen oder nehmen Sie ein Bolster, eventuell auch zwei Yogablocke, und legen Sie sich mit dem Rücken so darauf, dass Ihr Kopf gestützt und die gesamte Vorderseite Ihres Rumpfes sanft gedehnt wird. Legen Sie Ihre Arme in eine Position, die Ihnen angenehm erscheint und in der Sie gut einige Minuten verweilen und sich entspannen können (Bild 8).

ANZEIGE

NEU Nicht nur für Vegetarier
Gesunde Eiweißquelle Süßlupine

Dr.H.Metz
FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

- biologisch hochwertiges Eiweiß mit allen 8 essentiellen Aminosäuren
- vielseitig verwendbar in Aufläufen, Bratlingen, Saucen und Brotaufstrichen
- aus deutschem Anbau, frei von Gentechnik
- ideal zur Eiweißanreicherung

erhältlich bei Dr. Metz oder im Reformhaus

Dr. Metz KG
Siemensstr. 7 · 65779 Kelkheim
Tel. 0 61 95/30 71 · Fax 0 61 95/87 29
www.drmetz.de

Zum Kennenlernen
Ich bestelle:
 Süßlupinen-Schrot
500 g à € 6,90 + € 2,50 Porto

Gratis
 Prospekt mit Rezepten