

YOGATHERAPEUTISCHE

# Hilfe *bei* *Schulter*schmerzen

Was tun bei verspannten, schmerzenden oder gar steifen Schultern („Frozen Shoulder“)? Hier erfährst du die Ursachen dieser Beschwerdebilder und lernst wirksame Übungen zur Linderung kennen

Text + Model • Lucia Nirmala Schmidt  
Fotos • Simon Bolzern

Teil 2

Yogapraxis • YOGA AKTUELL 132



**B**ei Stress entsteht im Körper allgemein mehr Spannung. Drauf reagieren bei uns allen immer die jeweils empfindlichsten Bereiche. Die einen reagieren mit Schlafstörungen, bei anderen ist es der Magen, bei anderen der untere Rücken oder die Schulter-Nacken-Region. Die Maßnahmen sind immer die gleichen: Sorge für Ausgleich. Finde heraus, wobei du dich entspannen und nachhaltig Spannung lösen kannst. Finde etwas, was dir Freude bereitet und wobei du Energie tanken und dich regenerieren kannst. Davon profitieren auch Schultern und Nacken.

#### **VERSPANNTES MYOFASZIENSYSTEM DER SCHULTER-NACKEN-REGION**

Eine Fehlhaltung, lange sitzende Tätigkeiten und zu wenig bzw. zu einseitige Bewegung können zu einer chronischen Verspannung im Muskel-Bindegewebe (Muskel = Myo, Bindegewebe = Faszie) führen. Wir sitzen heute viel zu viel. Dabei verharren wir über eine längere Zeit in einer so genannten Sitz-Beuge-Haltung: der obere Rücken ist gerundet, der Brustkorb eingesunken, die Schultern sind eingefallen und vorverlagert, die Oberarme eingedreht, der Kopf etwas nach vorne geschoben und gehoben. Es entsteht eine Fehlspannung im ganzen System: Der kleine Brustmuskel (*M. pectoralis minor*), der wie der V-Ausschnitt eines Pullovers von der vorderen Schulter in Richtung Brustbein zieht, verklebt in seiner bindegewebigen Hülle, die Treppenmuskeln (*Mm. scaleni*) sowie der Kopfwender (*M. sternocleidomastoideus*) am seitlichen Hals sowie das myofasziale System des Nackens und des oberen Rückens sind in einer Dauerkontraktion und verhärten sich. Die verspannten seitlichen Nackenmuskeln und der kleine Brustmuskel können dabei Druck auf die Nerven verursachen, die in den Arm gehen.

#### **MYOFASZIALES SCHMERZSYNDROM UND TRIGGERPUNKTE**

Zahlreiche und umfangreiche Studien zeigen, dass dauerhaft verspannte Bereiche im Muskel-Bindegewebe (= Triggerpunkte) und das myofasziale Schmerzsyndrom zu den häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat

zählen. Allerdings wird das in der klassischen Schulmedizin und Schmerztherapie leider immer noch selten erkannt. Vielfach werden fälschlicherweise Arthrose, rheumatoide Arthritis, Karpaltunnelsyndrom oder Sehnenscheidenentzündung bei Missempfindungen und Schmerzen in den Händen und Schultern diagnostiziert, obwohl Triggerpunkte und das myofasziale Schmerzsyndrom die wahre Ursache sind.

Diese Fehldiagnosen haben zur Folge, dass die konservativ-schulmedizinischen Behandlungen wenig erfolgreich sind. Sobald wieder belastet und die übliche Tätigkeit aufgenommen wird, kommen die Beschwerden zurück. Die Erfahrung von vielen Manual- und Körpertherapeut/innen zeigt, dass die wahre Ursache in den Myofaszien zu finden ist.

#### **MEIN TIPP: GEZIELTE FASZIEN-YOGA-PRAXIS!**

Yoga kann dabei helfen, ein verfeinertes Körper- und Bewegungsgefühl zu entwickeln, so dass du früher wahrnehmen kannst, wenn du dich bei etwas verspannst oder eine ungünstige Haltung einnimmst.

Die myofaszialen Release-Techniken und die Selbstmassage mit den verschiedenen *Myofascial Tools* lösen Verklebungen, unterstützen den Umbau des Gewebes und schaffen mehr Raum und Leichtigkeit.

#### **FROZEN SHOULDER – SCHULTERSTEIFE**

Die Schultersteife ist oft die Folge von entzündlichen oder arthrotischen Veränderungen des Schultergelenks. Sie baut sich schleichend über Jahre auf und geht mit einer schmerzbedingten Bewegungseinschränkung der Schulter einher, bei welcher das Gewebe verklebt, austrocknet und schrumpft. Die *Frozen Shoulder* kann auch nach einem Sturz oder nach Überbelastung auftreten, z.B. im Yoga bei falsch ausgeführten Stützhaltungen bzw. Abläufen (z.B. beim Übergang vom Brett in den heraufschauenden Hund). Bei Menschen mit Stoffwechsel- und Hormonstörungen (Diabetes mellitus, Schilddrüsenunterfunktion, Fettstoffwechselstörung u. Ä.) tritt sie öfter auf, manchmal auch beidseitig. Die typischen Schmerzen entstehen vor allem beim Ein- und Ausdrehen des Armes bzw. beim Abspreizen und Anheben. Die Krankheit verläuft in mehreren Phasen, und es kann bis zu vier Jahre dauern, bis die Schmerzen zurückgehen und die Beweglichkeit wieder zunimmt.

### MEIN TIPP:

Schonung, bis die Entzündung abklingt, danach tägliche Mobilisationen des ganzen Gelenks ohne Kraft und Druck, und zwar bis an die Schmerzgrenze. Zudem wenige (bis maximal drei) ganz, ganz langsame, schmelzende Rollbewegungen mit den Myofascial Tools über das Gewebe, damit Kollagen abgebaut wird. Schwierig ist es, die richtige Dosierung zu finden. Achte unbedingt darauf, dass du das Gewebe nicht zu sehr reizt, weil ansonsten die Entzündung wieder einsetzt.

Eine basische Ernährung kann den Körper im Heilungsprozess unterstützen, ebenso wie natürliche Entzündungshemmer. •

## ASANA-WORKSHOP

### Praxisteil für die Schultern - Teil 2

Für die Übungen in diesem Teil brauchst du einige Myofascial Tools.<sup>1</sup> Natürlich kannst du dir auch mit Tennisbällen (am besten solche für Kinder, die sind weicher!) behelfen oder mit einem Flummi (Durchmesser ca. 5 cm).

Bitte führ die ersten vier Übungen zuerst auf der rechten Seite aus, setz dich danach in deinen entspannten Yogasitz und spür nach. Vergleiche das Empfinden auf den beiden Seiten. Nimm Unterschiede wahr. Wende den Kopf von Seite zu Seite und spür, ob es auch dabei Unterschiede gibt. Leg dich dann wieder in die Bauchlage und wiederhole die gleiche Sequenz auf der linken Seite. Fahr erst danach mit Übung 5 fort und schließ deine Übungspraxis mit symmetrischen Übungen ab. Viel Freude – und mögen dir die Übungen wohl tun.

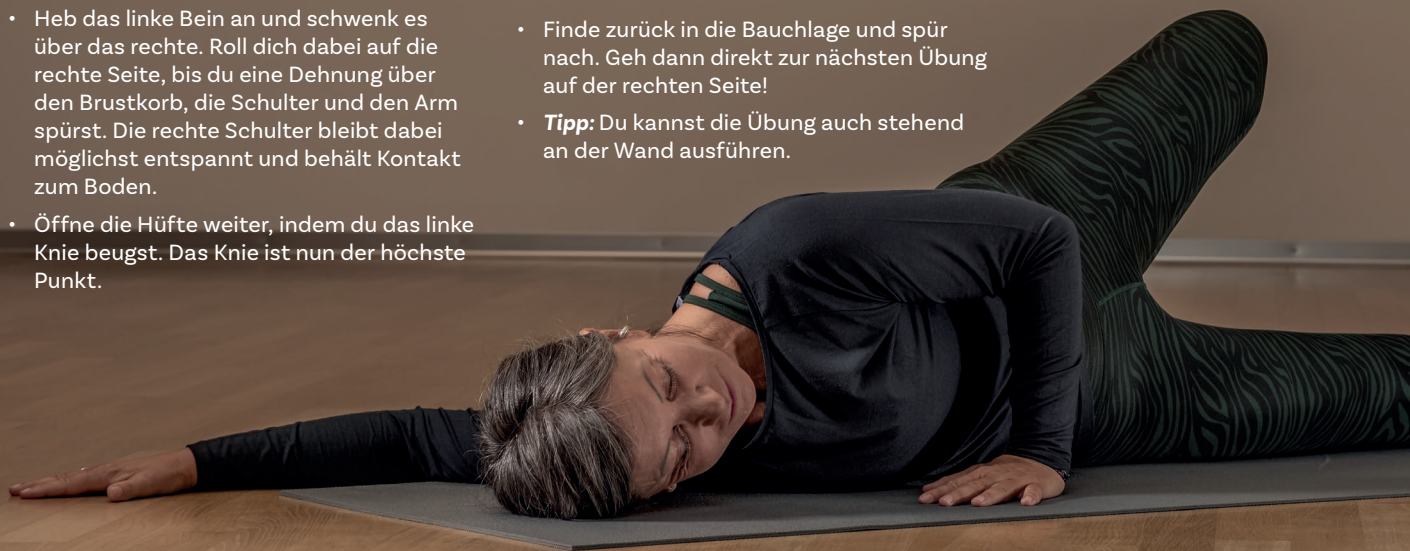
1: Die Firma Vistawell hat die Tools für mich produziert, da mir die bestehenden Produkte viel zu hart waren. Die Tools, die ich verwende, sind um einiges weicher als andere Faszientools, die auf dem Markt sind.

1

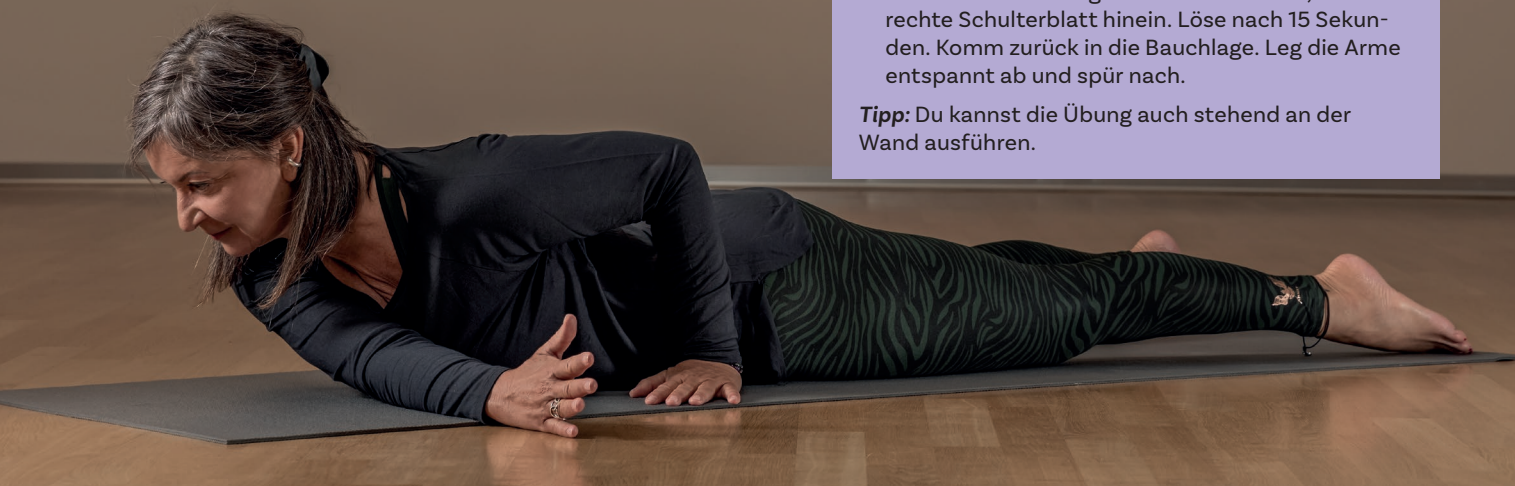
### BRUSTDEHNUNG mit Kraftimpulsen

*Dehnung des kleinen Brustmuskels im vorderen Schulterbereich sowie der frontalen Armlinien und der Spirallinie.*

- Begib dich in die Bauchlage und leg den rechten Arm seitlich auf Schulterhöhe ab. Der Winkel im Ellbogen ist etwas weiter als 90°, und der Ellbogen etwas weiter oberhalb der Schulter. Stell die linke Hand neben den Rippen auf.
- Heb das linke Bein an und schwenk es über das rechte. Roll dich dabei auf die rechte Seite, bis du eine Dehnung über den Brustkorb, die Schulter und den Arm spürst. Die rechte Schulter bleibt dabei möglichst entspannt und behält Kontakt zum Boden.
- Öffne die Hüfte weiter, indem du das linke Knie beugst. Das Knie ist nun der höchste Punkt.
- Bleib in der Rotation und drück für 15 Sekunden die Fingerkuppen der rechten Hand in den Boden. Löse.
- Dann drück für 15 Sekunden die Fingerkuppen und das Handgelenk nach unten. Löse.
- Drück zum Abschluss die Fingerkuppen, das Handgelenk und den Ellbogen des rechten Armes gleichzeitig in den Boden. Löse.
- Finde zurück in die Bauchlage und spür nach. Geh dann direkt zur nächsten Übung auf der rechten Seite!
- **Tipp:** Du kannst die Übung auch stehend an der Wand ausführen.



2



2

## SCHULTERDEHNUNG mit Kraftimpulsen

Dehnung der myofaszialen, rückwärtigen Armlinie.

- Hebe den Oberkörper in der Bauchlage leicht an. Stell die linke Hand neben den Rippen auf. Fädle den rechten Arm lang unter dem Oberkörper durch, so dass die Handkante aufliegt. Die Schultern bleiben nach vorne ausgerichtet.
- Drück mit der Handkante und dem kleinen Finger aktiv in den Boden. Löse nach 15 Sekunden und lass dich tiefer in die Dehnung sinken.
- Drück nun zusätzlich zum kleinen Finger und der Handkante auch das Handgelenk und den rechten Ellbogen in den Boden. Löse nach 15 Sekunden und lass dich noch tiefer in die Dehnung sinken.
- In der letzten Runde schiebst du dich, während du mit den vier vorherigen Punkten drückst, in das rechte Schulterblatt hinein. Löse nach 15 Sekunden. Komm zurück in die Bauchlage. Leg die Arme entspannt ab und spür nach.

**Tip:** Du kannst die Übung auch stehend an der Wand ausführen.

3

## HINTERE ACHSELFALTE LÖSEN

Hierfür brauchst du einen Myofascial-Ball mit Durchmesser 9 cm oder einen weichen Tennisball (der ist allerdings eher zu klein für diese Übung!).

Lösen von myofaszialen Verklebungen entlang der Laterallinie, genau im oberen Anteil des M. latissimus und der Rotatoren der Schulterblätter.

- Leg dich auf die rechte Seite. Stell das obere Bein auf. Das untere Bein ist entspannt gebeugt. Platziere den Ball hinten an der Achselfalte im unteren Bereich. Bring die verschränkten Hände mit weit geöffneten Ellbogen an den Hinterkopf. Du kannst den unteren Ellbogen während des Übungsaufbaus und zur Entspannung innerhalb der Übung auf der Matte abstützen.
- Rotiere im Oberkörper, bis das Brustbein zur Decke zeigt (3a).
- Dreh den Oberkörper wieder zurück, bis das Brustbein zur Erde zeigt (3b).
- Wechsle immer wieder die Position des Balls und mach dich auf die Suche nach verklebten Stellen.
- Entferne den Ball und dreh dich direkt auf den Rücken, um die nächste Übung auch wieder auf der rechten Seite zu machen.

3a



3b



4a



4b



4

## VERSPANNUNGEN AM SCHULTERBLATTRAND LÖSEN mit kleinem Ball

Hierfür brauchst du einen kleinen Myofascial-Ball mit Durchmesser 5 cm oder einen weichen Flummi.

Lösen von myofaszialen Verklebungen entlang des Schulterblattes.

- In der Rückenlage leg den kleinen Ball an den unteren, inneren Schulterblattrand auf der rechten Seite. Leg die rechte Hand entspannt auf die linke Schulter. Stell die Füße auf und schwenk die Knie nach rechts. Die Füße und die Knie bleiben dabei eng zusammen. Je weiter du die Knie nach rechts bringst, umso größer wird der Druck, und umso intensiver die Übung (4a).
- Lass dich zuerst in den Ball hineinschmelzen und lenk den Atem für 3 Atemzüge in den Druckpunkt. Dann gib dem Körper ein paar Impulse über die Füße, so dass du in ein „Ruckeln“ kommst.
- Beweg zum Abschluss den rechten Arm frei in der Luft (4b).
- Um den Ball zum nächsten Punkt zu verschieben, führ die Knie nach links und rutsch etwas fußwärts. Der Ball liegt jetzt im mittleren, unteren Bereich des Schulterblattrandes. Wiederhole die oberen drei Varianten (schmelzen und atmen, ruckeln, den Arm frei bewegen).
- Wiederhole die Sequenz an zwei weiteren Stellen am inneren Schulterblattrand – im mittleren, oberen Bereich und dann ganz oben.
- Nimm den Ball heraus, finde in eine entspannte Rückenlage und spür nach.
- Setz dich dann auf und vergleiche das Gefühl auf beiden Seiten. Wie fühlen sich Schultergürtel und Nacken an, rechts und links? Wie ist es, wenn du den Kopf von Seite zu Seite drehst? Rechts anders als links?
- Wiederhole nun diese ersten 4 Übungen auf der linken Seite.

5



5

## DEN OBEREN RÜCKEN AUSROLLEN

Hierfür brauchst du zwei Myofascial-Bälle mit Durchmesser 9 cm oder zwei weiche Tennisbälle.

Lösen von myofaszialen Verklebungen entlang der Rückenlinie.

- Begib dich in die Rückenlage und leg zwei Bälle rechts und links der Wirbelsäule auf Höhe der BH-Linie. Die Wirbelsäule befindet sich in der Vertiefung zwischen den beiden Bällen. Verschränke die Arme vor der Brust oder nimm die Hände an den Hinterkopf. Stell die Füße entspannt auf und heb das Gesäß leicht an.
- Beweg den Rücken langsam nach oben und unten, um den oberen Rücken auszurollen.
- Nimm die Bälle weg, finde in eine entspannte Rückenlage und spür nach.

**Tipp:** Du kannst die Übung auch stehend an der Wand ausführen.

6

## TRIGGERPUNKTE SCHULTERBRÜCKE

Hierfür brauchst du zwei Myofascial-Bälle mit Durchmesser 9 cm oder zwei weiche Tennisbälle.

Lösen von myofaszialen Verklebungen.  
Entspannung der Triggerpunkte.

- Verwende für die Übung den Doppelball (Peanut) oder zwei 9 cm-Bälle. Wenn du zwei 9cm-Bälle verwendest, kannst du sie in einen Strumpf stecken, damit sie nicht auseinanderrutschen.
- Begib dich in die Rückenlage und platziere die Bälle ganz oben im Schulterbereich. Die Wirbelsäule befindet sich in der Vertiefung zwischen den beiden Bällen. Stell die Füße auf, möglichst nahe an das Gesäß heran.
- Heb das Becken in die Schulterbrücke an. Geh so weit, bis ein starker Druck auf den Triggerpunkten entsteht. Bleib für 1-2 Min. Heb und senk die Arme einige Male ganz langsam (6a und 6b). Dein Atem fließt dabei gleichmäßig und entspannt.
- Löse leicht, verändere deine Position etwas, so dass du mit einem anderen Winkel auf die Punkte triffst, und erhöhe den Druck wieder für 1-2 Min.
- Nimm die Bälle heraus, finde in eine bequeme Rückenlage und spür nach.

**Tipp:** Du kannst die Übung auch stehend an der Wand ausführen.

6a



6b



7



7

### VERSpannungen AN DER SchäDELbASIS LöSEN

*Hierfür brauchst du einen Block.*

Lösen von myofaszialen Verklebungen. Entspannung der Triggerpunkte.

- Komm in die Rückenlage und stell die Füße bequem auf.
- Leg den Hinterkopf auf die Kante deines Blocks, so dass sie sich im Übergang vom Kopf zum Nacken, an der Schädelbasis befindet.
- Mach dich mit kleinen, langsamen Bewegungen des Kopfes auf die Suche nach Triggerpunkten. Schmilz hinein. Entspann dich.
- Dreh den Kopf ganz langsam auf eine Seite, verweile immer wieder an Stellen, die sich verspannt anfühlen, und mach dabei kleine Nickbewegungen. Atme dabei ruhig und gelassen ein und aus.
- Lass dir Zeit. Übe sanft. Führe diese Selbstmassage für etwa 3-5 Min. durch.
- Nimm den Block weg, finde in eine entspannte Rückenlage und spür nach.

## Teil 3

Im nächsten Teil steht der Nacken im Fokus. Du erfährst viele einfache und gut in den Alltag integrierbare Übungen, mit denen du den Nacken nachhaltig befreien kannst.

Yogalehrerin (BDY/EYU), HeilErinnerin, Freigeist - **Lucia Nirmala Schmidt** gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. LuNa unterrichtet seit fast dreißig Jahren, bildet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Yogalehrpersonen aus und hat ihre Schule **BodyMindSpirit** 1997 in Zürich gegründet.

[www.chiyoga.ch](http://www.chiyoga.ch)  
[www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)



Die Bilder und Übungen stammen aus ihrem neuesten Buch **Faszien-Yoga für Schultern, Nacken und Handgelenke**,

das im Juni 2021 im Nymphenburger Verlag erschienen ist.

ANZEIGE

# Ayurveda Yoga & Kuren

Kostenloses Jahresprogramm für Ausbildungen, Seminare und Kuren

ANDREAS SCHWARZ

Doris und Andreas Schwarz · Linsen 3 · 87448 Niedersonthofen  
 Tel +49 8379 -92 96 69 · Mobil +49 151 -11 6175 86  
[info@andreas-schwarz.org](mailto:info@andreas-schwarz.org) · [www.andreas-schwarz.org](http://www.andreas-schwarz.org)