

YOGATHERAPEUTISCHE

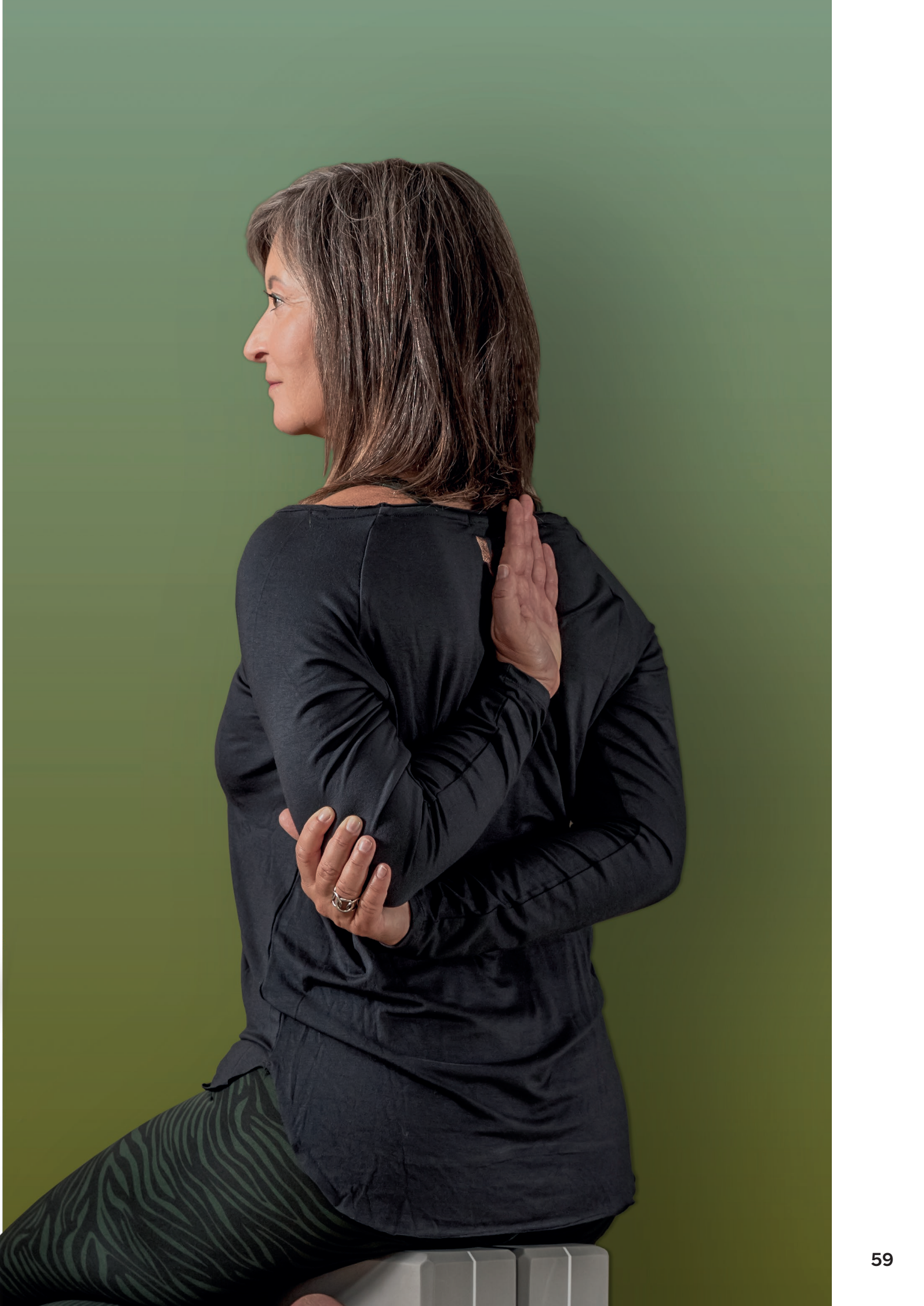
# Hilfe *bei* *Schulter*schmerzen

Bei chronischen Schulterbeschwerden verklebt und verhärtet sich das fasziale Gewebe rund um das Schultergelenk, der Bewegungsumfang wird immer kleiner. LuNa Schmidt zeigt dir, wie du wieder mehr Freiheit und Leichtigkeit in den Schultern erlangst

Text + Model • Lucia Nirmala Schmidt

Fotos • Simon Bolzern

*Teil 1*



**I**n unserer modernen Welt hat sich ein neues Bewegungsverhalten manifestiert. Unser Alltag ist eher nach vorne gekrümmt ausgerichtet. Diese gebeugte, aus der Mitte geratene Körperhaltung durchzieht alle Altersklassen und Bevölkerungsschichten, löst ungünstige Haltungsmuster aus und führt letztendlich zu Beschwerden. Die Faszien passen sich funktionell an unser Leben an. Unseren Bewegungsabläufen und unserer Grundstimmung entsprechend verändern sie stetig die Scherengitterform ihrer kollagenen Fasern, ihre Dicke, ihre Festigkeit und ihre Ausrichtung.

Bei Babys ist das Gewebe noch weich. Je nach Beanspruchung bildet es sich nach und nach aus und wird immer dicker und fester. Die Dicke der fasziellen Struktur kann je nach lokaler Belastung zwischen 0,3 und 3 Millimeter betragen. So ist die Plantarfaszie an der Fußsohle am deutlichsten ausgeprägt. Das IT-Band an der Oberschenkelaußenseite ist ebenfalls recht fest, da es das Becken seitlich beim Gehen stabilisiert und die Knie parallel ausrichtet. Ebenso die Lendenfaszie am unteren Rücken. Entsprechend der jeweiligen Tätigkeit kann sich das Bindegewebe umformen. Bei Reiter/innen zum Beispiel ist die Faszie an der Beininnenseite viel besser ausgeprägt als bei jemandem, der nicht reitet.

#### **ANPASSUNG AN DEN BÜROALLTAG**

Bei „Schreibtisch-Jockeys“ sind die Fasziennetze gezwungen, sich an die stundenlange Haltung am PC oder Smartphone anzupassen. In der Rundrückenposition verfestigt sich das Gewebe im oberen Rücken, in Schultern und Nacken. Die Hände sind an der Tastatur häufig leicht gebeugt, was die Handgelenke zunehmend belastet. Nur die Finger bewegen sich. Der restliche Arm liegt relativ starr und verspannt sich dadurch. Die Spannung überträgt sich in die Schulter-Nacken-Region. Zudem werden die Schultern meist leicht nach oben und vorne gezogen, das Kinn ebenso. Dadurch entsteht eine zusätzliche Spannung im Schulter-Nacken-Bereich. Er wird hart und schmerzt.

Diese Spannungsveränderung hat Auswirkungen auf andere Körperbereiche und wird durch die Faszien im ganzen Körper weitergegeben. Das Ungleichgewicht im Spannungsnetzwerk wirkt sich auf den gesamten Körper aus, und die Verspannung im Nacken dehnt sich über den Arm bis zu den Händen hin aus, und umgekehrt. Aufrechtes Sitzen wird dann als anstrengend empfunden, die Handgelenke

werden steif, die Hände kribbeln, oder es entstehen andere Missempfindungen. Die Hand selbst ist enorm filigran, so dass die Muskeln, die Finger und Handbewegungen, größtenteils im Unterarm zu finden sind. Aus Sicht der myofaszialen Bewegungsketten ist es bei Beschwerden in den Händen, im Handgelenk und in den Fingern sinnvoll, auch die Unterarme zu behandeln oder sogar die Halswirbelsäule bzw. den Schultergürtel, weil dort die Armnerven ihren Ursprung bzw. einen kritischen Engpass haben.

#### **UNUSED ARC THEORY**

Die moderne Forschung spricht von der *Unused Arc Theory* – der These vom ungenutzten Spielraum im Körper. In unserem eher einseitigen, bewegungsarmen Alltag wird von den unendlich großen Bewegungsmöglichkeiten, die der Körper bietet, nur ein minimaler Bruchteil abgerufen. Der Körper erfährt nicht mehr die Belastungen, für die er eigentlich ausgelegt ist, und reagiert entsprechend auf diese Unterforderung und Fehlbelastung. Dies führt zu den heutigen Zivilisationskrankheiten wie Gelenkschmerzen, Verspannungen, Arthrose, Entzündungen, Stoffwechselproblemen oder Übergewicht.

Denn alles, was nicht regelmäßig beansprucht wird, erachtet der Körper als unnötig, und infolgedessen baut er an der entsprechenden Stelle ab. Im Umkehrschluss wird das, was für wichtig befunden wird, auf- und ausgebaut. In uns herrscht das Prinzip des permanenten Auf-, Um- und Abbaus. Dadurch spart unser intelligenter Körper Energie.

Faszien sind beweglich, flexibel und anpassungsfähig. Werden gewisse Stellen nicht bewegt, ist dies ein Signal für den Körper, dass hier mehr Festigkeit und Stabilität gefragt ist. Das Gewebe wird dann umgebaut. Es entstehen so genannte „Crosslinks“. Das sind Querverbindungen zwischen den einzelnen Schichten. Diese hemmen die Verschiebbarkeit der Gewebe gegeneinander und die Gleitfähigkeit. Dadurch verdichtet sich das Gewebe und verfilzt. Sind die Faszien verklebt, leiden die Gelenkigkeit und die Beweglichkeit. Das Risiko von Überlastungsschäden und Schmerzen steigt.

Durch die Anpassungsfähigkeit der Faszien kann der Körper aber immer wieder auch regeneriert werden. Wenn man zum Beispiel günstige Anreize auf ein Körperteil gibt, das lange eingegipst war, ist eine gute Regeneration möglich. Es müssen die richtigen Impulse gesetzt werden, damit sich das Gewebe erneuert, neu vernetzt und neu ordnet.

## WICHTIGE IMPULSE FÜR GESCHMEIDIGE FASZIEN

Die Zauberformel heißt: vielfältige, regelmäßige und variantenreiche Impulse in das myofasziale Gewebe geben. Um die Faszien gezielt anzusprechen, ist es wichtig, sich vielfältig und variantenreich zu bewegen. Das beinhaltet schütteln, schwingen, klopfen und zupfen sowie diverse Kraft- und Dehnimpulse, mit verschiedenen Gelenksvarianten und in unterschiedliche Richtungen gesetzt. Mit den *Myofascial Tools* können ganze Flächen oder einzelne Triggerpunkte massiert, entspannt und gelöst werden. Diese Maßnahmen lösen die Verklebungen der verschiedenen Gewebeschichten und fördern die Neuausrichtung der kollagenen Fasern: Die Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebeschichten wird verbessert. Das führt zu mehr Bewegungsfreiheit sowie zu mehr Gelöstheit und Leichtigkeit.

## BEWEGUNG IST WICHTIG – IN JEDEM ALTER!

Je älter wir werden, desto mehr trocknet unser Gewebe aus und wird starr. Das ist besonders bei Frauen nach den Wechseljahren spürbar. Das Gewebe enthält dann tendenziell weniger Flüssigkeit, die kollagenen Fasern verlieren ihre wellenförmige Struktur, ordnen sich chaotisch an und erneuern sich nicht mehr so schnell. Wenn die Flüssigkeit im Bindegewebe abnimmt und es austrocknet, verliert es auch an Elastizität. So sind wir anfälliger für Verletzungen.

Schon ab dem Alter von dreißig Jahren spüren viele diesen Prozess als „Morgensteifigkeit“. Die Gelenke sind wie eingerostet, und der Rücken macht Beschwerden. Nach ein bisschen Räkeln und Strecken geht das aber meist vorbei. Deshalb ist es vor allem fürs Alter wichtig, Körper und Geist entsprechend zu fordern und durch gezieltes Training beweglich und stark zu erhalten. •

## ASANA-WORKSHOP

1

### SCHULTERMobilisation mit Gurt 1

*Mobilisation der Schultern. Verbesserung der Beweglichkeit der Schultern.*

- Setz dich im Fersensitz auf Blöcke oder auf ein Kissen.
- Greif den Gurt relativ weit und zieh ihn kraftvoll auseinander (**Bild 1a**).
- Behalte den Zug nach außen bei und führe die gestreckten Arme von unten über vorne nach oben – bis über den Kopf und so weit hinter den Körper wie möglich (**Bild 1b**). Senk die gestreckten Arme dann wieder nach vorne ab. Die Schultern bleiben entspannt.
- Wiederhole etwa 5–10 Mal und spür dann der Übung nach.
- Je enger die Schlinge des Gurtes, desto schwieriger. Beginn mit einem weiten Griff und steigere die Übung mit jeder weiteren Wiederholung.

*Variante: Diese Übung kannst du auch nach dem Duschen mit deinem Badetuch machen.*

1a



1b





## 2 SCHULTERMOBILISATION mit Gurt 2

*Aufrichtung der Brustwirbelsäule. Die Atmung kann bis in die oberen Lungenspitzen fließen. Fördert das Zusammenspiel der Muskulatur des Schultergürtels.*

- Setz dich im Fersensitz auf Blöcke oder auf ein Kissen.
- Form aus dem Gurt eine schmale Schlinge (etwa schulterbreit). Leg die Schlinge um die Oberarme, so dass die Schnalle mittig ist.
- Winkle die Arme an. Dehn den Gurt kraftvoll auseinander.
- Heb die Ellbogen langsam an und senk sie wieder ab. Die Schultern bleiben entspannt, während der Kraftimpuls nach außen bestehen bleibt.
- Etwa 5-10 Mal wiederholen und dann nachspüren.

3

## SCHULTERMOBILISATION mit Gurt 3

*Mobilisation im Schultergürtel. Fördert die Beweglichkeit und Kraft aller an der Bewegung beteiligten Muskeln. Löst Verklebungen.*

- Setz dich im Fersensitz auf Blöcke oder auf ein Kissen.
- Bring den Gurt hinter den Rücken. Steck die Hände bis etwas oberhalb der Handgelenke in die schmale Schlaufe. Die Schnalle ist mittig. Streck die Finger aktiv und fächere sie auf. Zieh den Gurt mit gestreckten Armen kraftvoll auseinander.
- Kreis die Schultern mehrmals nach hinten und nach vorne, während du den Gurt kraftvoll auseinanderziehst. Wechsle mehrmals die Kreisrichtung und beende die Übung mit dem Zurückkreisen.



ANZEIGE

GABRIELABOZIC

MIT YOGA DIE WELT VERÄNDERN.

**200 STD.  
YOGALEHRER-  
AUSBILDUNG**

10. Februar - 28. Mai 2022

Infos und Anmeldung:  
[www.gabrielaboasic.com](http://www.gabrielaboasic.com)



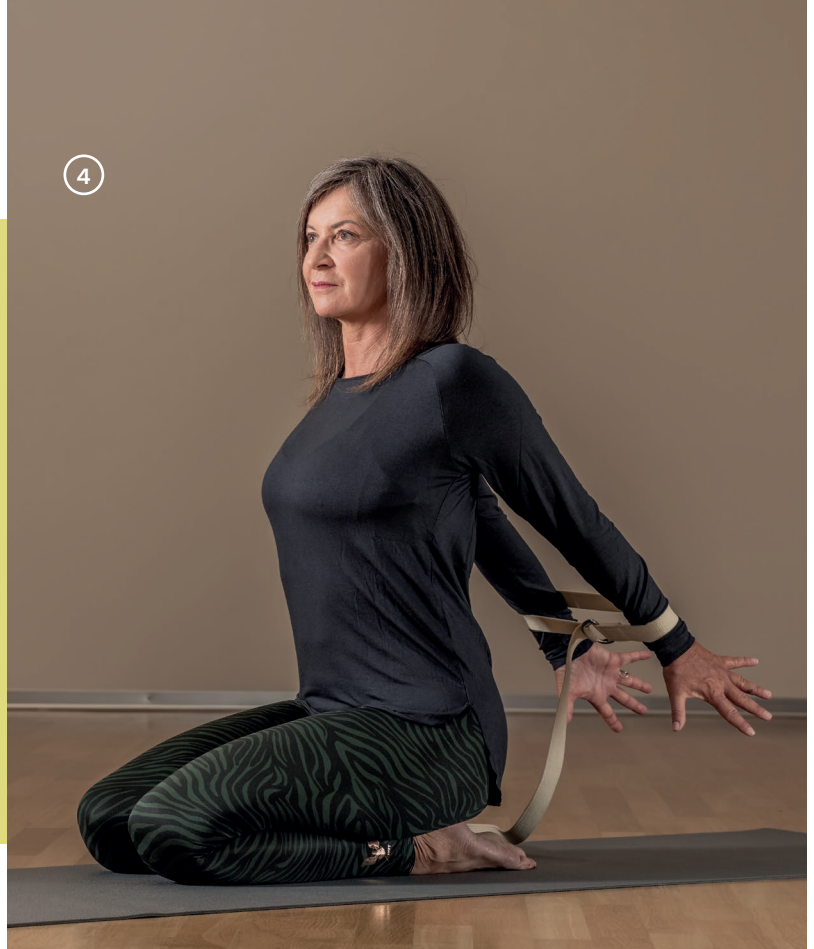
Love. Yoga. Service.

4

### SCHULTERMOBILISATION mit Gurt 4

*Dehnung der vorderen Schulterpartie. Weiten des Brustkorbs. Kräftigung der oberen Rückenpartie.*

- Behalte den Gurt hinter dem Rücken an den Handgelenken. Die Handflächen zeigen zueinander.
- Spreiz die Finger aktiv und zieh den Gurt auseinander.
- Heb die gestreckten Arme hinter dem Rücken an und senk sie wieder ab. Die Schultern bleiben entspannt.
- Etwa 5–10 Mal wiederholen und dann nachspüren.



5

### SCHULTERMOBILISATION mit Block

*Dehnung der vorderen Schulterpartie. Weiten des Brustkorbs. Kräftigung der oberen Rückenpartie.*

- Nimm nun den freien Block quer hinter dem Rücken zwischen die Hände.
- Roll die Schultern zurück und schieb die Arme kraftvoll nach hinten und unten weg. Drück dabei den Block zusammen und spreiz die Finger aktiv.
- Heb und senk die Arme, während du den Block zwischen den Händen so stark wie möglich zusammendrückst. Die Schultern bleiben entspannt.
- Etwa 5–10 Mal wiederholen und dann nachspüren.



6

## KRÄFTIGUNG MIT DEM RUBBER-LOOP

*Kräftigung der Schulterblattmuskulatur (Rotatoren).*

- Leg beide Hände in die Gummischlinge (den Rubber-Loop). Die Handflächen zeigen nach oben, die Daumen nach außen.
- Die Oberarme bleiben dicht am Körper, die Ellbogen sind im Winkel von 90 Grad gebeugt.
- Während die Ellbogen dicht an der Taille bleiben, schwenk die Unterarme nach außen, so dass das Band gedehnt wird. Lös die Dehnung wieder.
- Etwa 10-mal wiederholen und dann nachspüren.



ANZEIGE

Du kennst uns vielleicht?  
Bisher sind hier bereits 4 Artikel aus  
**Kundalini Yoga als Seelenreise**  
von Satya Singh erschienen.

Jetzt bist du eingeladen zur eigenen  
**Seelenreise**, zum **Seelenreise Coach Training**  
und **Seelenreise Kundalini Yoga**  
mit Satya Singh.

Online-Infoabende:  
[www.yogahoheluft.de](http://www.yogahoheluft.de)  
unter „Online“ und „Seelenreise“.



7

7

## SCHULTERDEHNUNG 1

Dehnung der Schulterpartie und des oberen Rückens.

- Kreuz die gestreckten Arme vor deinem Körper auf Brusthöhe, beug dann beide Arme und schling die Unterarme umeinander, bis die Handflächen zueinanderkommen bzw. die Fingerspitzen der einen Hand den Handballen der anderen berühren. Die Schultern bleiben entspannt.
- Drück die Ellbogen gegeneinander und lös den Druck nach 15 Sekunden wieder.
- Beweg die *Garudasana*-Arme (Adler-Arme). Heb sie an, lass sie in Richtung Bauchnabel sinken, roll dich zusätzlich im Oberkörper ein, kreise mit den Armen usw.
- Finde beim Durchbewegen immer wieder neue Positionen, in denen du die Ellbogen erneut für 15 Sekunden gegeneinanderdrückst.
- Spür nach und wechsele die Seite.

Für eine einfache Variante: Kreuz die gestreckten Arme vor deinem Körper, beug die Arme und leg die Hände auf die Schulter.



8

## SCHULTERDEHNUNG 2

Fördert die Beweglichkeit der Schultern. Löst Verklebungen der Schulterblattmuskulatur. Schafft Raum im Schultergelenk.

- Dreh den linken Arm ein, beug ihn und führe ihn nach hinten.
- Leg den Handrücken auf dem Rücken ab. Verweile so mehrere Atemzüge.
- Wenn es deine Beweglichkeit erlaubt, führe die Hand etwas höher hinauf, so dass der Handrücken auf dem Rücken möglichst weit nach oben geht. Verweile mehrere Atemzüge in einer aufrechten, entspannten Haltung.
- Wenn es deine Beweglichkeit zulässt, greif mit der linken Hand von unten an den rechten Ellbogen. Die Schultern bleiben entspannt, der Rücken aufgerichtet.
- Schieb den Handrücken kraftvoll gegen den Rücken und halte diesen Kraftimpuls für 15 Sekunden. Löse und warte ein paar Sekunden. Wiederhol die Übung insgesamt 3-mal.
- Spür nach und wechsele die Seite.



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.

## Teil 2

Im nächsten Beitrag erfährst du, wie du mit fasziellen Interventionen das Gewebe von Spannung befreien und die Beweglichkeit in den Schultergelenken verbessern kannst.