

YOGATHERAPEUTISCHE

Hilfe *bei* *Schulter- und Nackenschmerzen*

Teil 5: Mobilisationsübungen, die myofasziale
Spannungen ausgleichen und die Schulter-
Nacken-Region entlasten können

Text + Model • Lucia Nirmala Schmidt

Fotos • Simon Bolzern

Teil 5



Nur weil Yoga aus Asien kommt muß doch meine Yogamatte nicht 10.000 km um die Welt reisen!?

Unsere Yogamatten reisen gerne - aus unserer Region zu Dir!

Nachhaltig denken isch cool!
Nachhaltig handeln isch cooler!

www.bausinger.de 07434-600



**GEMEINWOHL
ÖKONOMIE**
Ein Wirtschaftsmodell
mit Zukunft
Bilanzierendes Unternehmen



nachhaltigste
Yogamanufaktur
Regionalität 97%

Mit diesem letzten Artikel schließe ich die Serie ab, in der es um Übungen zur Entlastung für Schultern und Nacken geht. In den ersten zwei Ausgaben (YOGA AKTUELL Nr. 131 und 132) ging es um chronische Schulterbeschwerden, bei denen das fasziale Gewebe rund um die Schultern verklebt, so dass der Bewegungsumfang immer kleiner wird, wie beispielsweise bei der *Frozen Shoulder*. In weiteren zwei Ausgaben (YOGA AKTUELL Nr. 133 und 134) stand der Nacken im Fokus. Da sich Spannung über das körperweite Faszienetz überträgt, erstaunt es nicht, dass eine Verklebung, eine Verspannung oder Narbe an einer entfernten Stelle Schmerzen an einer anderen auslösen können. Ich habe dir gezeigt, welche Regionen des Körpers Spannung an den Nacken übertragen, und dir Tipps für deine Yogapraxis gegeben, damit du Fehlbelastungen vermeiden kannst.

In diesem fünften und letzten Teil stelle ich dir Übungen vor, die wichtig sind, um Spannungen in Schultern und Nacken nachhaltig zu lösen. Es handelt sich um Mobilisationsübungen, die du zu Beginn oder auch am Ende deiner persönlichen Praxis machen kannst.

Einerseits verlaufen viele Muskeln im rückwärtigen Bereich der Brustwirbelsäule bis zum Kopf oder Nacken. Andererseits entsteht in den Muskelfaszien zwischen den Schulterblättern oft eine Überspannung als Reaktion auf die gebückte Haltung. Deshalb können Beschwerden, die sich entweder in den Schultern oder im Nacken zeigen, ihre Ursache in der Brustwirbelsäule bzw. im Muskel-Bindegewebe des mittleren Rückens haben.

Aus diesem Grund empfehle ich, Mobilisationsübungen des ganzen Rückens, insbesondere Rotationsbewegungen des Brustkorbs, mit in ein Schulter-Nacken-Programm einzubeziehen. Das Lösen von Spannungen in der thorakalen Wirbelsäule, z.B. mit myofaszialen Release-Techniken, kann Linderung schaffen. •

ASANA-WORKSHOP

Mobilisationsübungen

①

FREIE MOBILISATION IN DER KATZE

Mobilisation der Wirbelsäule und der umliegenden myofaszialen Strukturen, ausgleichen von Spannung.

- Begib dich in die Katze (Vierfüßlerstand). Roll die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel bis zum Katzenbuckel ein (Bild 1a) und dann wieder aus. Der Kopf folgt zum Schluss. Lass die Bewegung größer und freier werden, einem Räkeln gleich. Komm über die Seite, verlagere dich mehr nach vorne oder hinten, nimm den Kopf und die Schultern mit (Bild 1b). So, wie es sich für dich gut anfühlt.
- Mach das, so lange du magst.



②

WEITE IM HERZRAUM

Dehnung der myofaszialen Frontallinie und der Brust. Mobilisation der Wirbelsäule und der Schultern.

- Lauf aus der Katze mit den Händen so weit nach vorne, bis deine Rückseite eine schiefe Ebene bildet. Die Hüften bleiben senkrecht über den Knien. Schieb die Hände aktiv in die Matte und lass den Brustkorb nach unten sinken. Atme tief in die Rippen hinein. (Bild 2)
- Bleib für mehrere Atemzüge und entspann dich atmend mehr und mehr.



3

SPHINX MIT HALBKREIS

Dehnung der Körpervorderseite. Mobilisation des Nackens.

- Komm aus der Planke auf den Unterarmen in die Bauchlage. Setz dafür die Knie ab, erde das Becken und bring Beine und Füße in die Länge. Die Fingerspitzen zeigen weiterhin nach vorne. Die Unterarme bleiben abgelegt. Zieh die Ellbogen zum Körper, bis sie wieder senkrecht unter den Schultern stehen. Heb das Brustbein. Der Nacken bleibt lang, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Bild 3a).
- Pulsiere mit der Atmung fein im Brustkorb. Ausatmend das Brustbein und den Kopf sinken lassen. Einatmend den Brustkorb weiten, das Brustbein und den Kopf anheben (Bild 3b).
- Nach 3–5 Atemzügen behältst du den Kopf unten und bewegst ihn mehrmals im Halbkreis von einer Seite zur anderen.



4

MOBILISATION DER BRUSTWIRBELSÄULE

Mobilisation der Brustwirbelsäule. Lösen von myofaszialen Spannungen im oberen Rücken. Entspannung der Rückenmuskulatur.

- Begib dich in die Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Platziere einen Ball (SpiritBall) auf Höhe der BH-Linie. Eventuell ist es angenehmer, wenn du etwas Luft aus dem Ball lässt, so dass er kleiner und weicher ist. Leg gerne eine Decke oder ein Kissen unter den Kopf. Streck die Arme nach oben. Die Handflächen zeigen zueinander.

4a: Beginn mit „Schultergehen“, indem du abwechselnd einen Arm nach oben ziehst und dabei die andere Schulter sinken lässt (Bild 4a). Nimm den Kopf mit oder behalte ihn ruhig in der Mitte.

Mach jetzt die Bewegung ganz schnell, so wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt und sich schüttelt. Lass dabei den Kopf in der Mitte.

- Wechsle immer wieder zwischen der langsamen und der schnellen Ausführung.
- Wiederhole das ganz locker während etwa 1–3 Minuten.

4b: Entspann dich einen Moment, indem du die Arme beugst und die Hände auf die Schultern legst (umarme dich selbst). Merk dir, welcher Arm oben liegt (Bild 4b).

- Roll jetzt seitwärts und massiere dir mit der Bewegung den Bereich zwischen den Schulterblättern. Spiel auch hier mit dem Tempo und damit, den Kopf mitzunehmen in der Bewegung oder ihn still in der Mitte zu halten. Spür, was das für einen Unterschied macht.

- Wechsle dann die Umarmung so, dass der andere Arm oben liegt. Spiel auch hier mit verschiedenen Bewegungen und lass dabei den Atem ruhig strömen.

- Wiederhole das während etwa 3 Minuten.

- Nimm den Ball heraus, leg dich entspannt auf den Rücken und spür nach.



5

KURZE NACKENMUSKELN LÖSEN

Lösen der kleinen kurzen Nackenmuskeln. Aktivieren des Parasympatikus und damit der Entspannung, Stressabbau.

- Begib dich in die Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Platziere den Ball (SpiritBall) am Hinterkopf relativ weit oben, so dass du eine feine Dehnung im Nacken spürst. (Bild 5)
- Schieb den Hinterkopf ganz sanft mit der Einatmung in den Ball, so dass das Kinn in Richtung Kehle sinkt. Löse mit der Ausatmung wieder.
- Wiederhole das in Ruhe und ganz langsam etwa 5 Mal.
- Lass die Atmung nun andersherum fließen. Das heißt, du schiebst ausatmend den Hinterkopf in den Ball, so dass der Nacken in eine sanfte Länge findet, und entspann dich einatmend wieder. Wie fühlt sich das an? Was ist anders? Mach auch das etwa 5 Mal.
- Entspann den Kopf, lass ihn in den Ball sinken und spür nach.
- Mach nun kleine und langsame Kreise. Wechsle dabei immer wieder die Richtung. Lass zuerst die Nase die Bewegung in beide Richtungen anführen. Entspann den Kopf noch etwas mehr in den Ball. Löse dann die Kreisbewegung mit dem Kinn aus. Spür, was das für einen Unterschied macht. Zum Abschluss kreise von der Mitte der Stirn ausgehend. Wie fühlt sich die Kreisbewegung hier an? Kreise in jeder Variante etwa 3–5 Mal in die eine und in die andere Richtung.
- Nimm den Ball weg, leg den Kopf achtsam zurück auf die Matte und spür nach.

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

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.

TIPPS

FÜR DEN YOGA-UNTERRICHT FÜR EINEN FREIEN NACKEN UND GELÖSTE SCHULTERN

- Anweisungen bezüglich Kopfstellung oder Blick (*Drshiti*) offen lassen – insbesondere bei Asanas wie z.B. *Trikonasana*, *Bhujangasana*, *Adhomukha-Shvanasana* oder *Ardha-Matsyendrasana*.
- Die individuelle, neutrale Kopfstellung erspüren lassen. Anweisungen wie „Nacken lang“ sind nicht für alle Menschen günstig und können, im Gegenteil, Verspannungen begünstigen.
- Für einige fühlt sich der Nacken frei an, wenn ihr Blick oberhalb des Horizontes liegt und der Hinterkopf etwas gewichtet ist. Für andere ist es günstig, den Blick eher in Richtung Boden zu lenken.
- Den Kopf über der Wirbelsäule ausrichten mit der Vorstellung eines mit Helium gefüllten Luftballons oder einer auf dem Wasser schwebenden Boje.
- Die Lordose in der Halswirbelsäule (= Neutralstellung des Kopfes) in Haltungen wie *Halasana* oder *Sarvangasana* aufrechterhalten und Druck vermeiden. Diese Übungen meiden oder entsprechende „nackengerechte“ Varianten praktizieren.
- Die Kyphose in der Brustwirbelsäule (BWS) darf in Neutralstellungen sein. Die ständige Anleitung, das Brustbein zu heben (mit all den schönen blumigen Varianten!), erzeugt Spannung und Enge im oberen Rücken.
- Für eine neutrale Haltung Weite im Herzraum vorne und gleichzeitig auch hinten zwischen den Schulterblättern entstehen lassen (das Herz ist nicht nur vorne im Körper, sondern auch hinten!)
- Anleitungen wie die Schultern zu setzen, nach unten zu schieben, in die hinteren Gesäßtaschen der Hose zu schieben u.ä. schränken die freie Atmung ein und erzeugen Spannung. Zudem wird, wenn diese Anleitung gegeben wird und dabei die Arme nach oben bewegt werden, die *Supraspinatussehne* gereizt.

In Übungen, die „kräftemäßig“ herausfordernd sind:

- die Zunge entspannt in den Mundboden sinken lassen wie in eine Hängematte
- die Mundhöhle weit werden lassen
- der Kiefer ist gelöst
- die Lippen sind kussbereit

In Asanas, in denen die Spannung in der Schulterregion zunimmt (z.B. *Adhomukha-Shvanasana*, *Parshva-Virabhadrasana* o.Ä.)

- kleine Mikrobewegungen mit dem Kopf machen (kleine 8-er Bewegungen, typisch „indische“ Kopfbewegungen)
- oder zwischendurch die Lippen ausblasen oder die Zunge herausstrecken
- oder in den Asanas summen bzw. tönen. Dabei leichte Kaubewegungen mit dem Kiefer machen, um die Kaumuskulatur zu lösen.

Augen- und Kopfübungen in die Yogapraxis integrieren.