

# Auf die leichte Schulter

## Verspannungen von Schulter und Nacken lösen

**Meist kommt er über Nacht und schon beim Aufwachen spürt man ihn: den Schmerz. Die Schultern fühlen sich hart an, der Kopf tut weh und lässt sich kaum noch zur Seite bewegen. Falsche Alltagsgewohnheiten und Fehlhaltungen sind meist die Ursache. Wir zeigen euch, welche Übungen euren Kunden helfen.**

Die Dynamik der heutigen Zeit prägt den Menschen: Obwohl es uns gelungen ist, unser alltägliches Leben komfortabler zu gestalten, stehen viele vermehrt unter Zeit- und Leistungsdruck. Die schnelllebige Zeit fordert die Regenerationsfähigkeit des Menschen in hohem Maße heraus. Fehlhaltungen, einseitige – vorwiegend sitzende – Tätigkeiten mit viel Bildschirmarbeit, Surfen im Internet und zu wenig Bewegung sind heute Gründe für viele Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich.

Da der Körper vor allem durch die Art und Weise geformt wird, wie wir ihn gebrauchen, erstaunt es kaum, dass in Folge dieser Bewegungsarmut viele Menschen mit Beschwerden wie Rücken- und Kreuzschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und/oder Konzentrationsschwäche reagieren.

### Der Ausgleich

Genau so, wie die Belastungen und Herausforderungen im Alltag wachsen, so verändern sich auch zunehmend die An-

forderungen an eine sinnvolle Körperarbeit. Um gesund zu bleiben ist es wichtig, rechtzeitig mit einem sinnvollen Übungsprogramm einen Ausgleich für die einseitige Belastung des Körpers durch ständiges Sitzen zu schaffen. Wir wissen heute, dass regelmäßige Bewegung einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Gesundheit leistet. Gezielte Übungen fördern das Bewusstsein für eine achsengerechte Haltung im Alltag.

Ein elastischer Körper, dessen Muskeln kräftig und beweglich und dessen Bewegungen wohl koordiniert sind, vermittelt Anmut und Leichtigkeit. Zusätzlich fördern eine entspannte und regelmäßige Atmung, ein ruhiger Geist und

stabile Emotionen das Wohlbefinden. Daher fördern viele der hier vorgestellten Übungen die Geschmeidigkeit des Körpers sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Ein wohl überlegtes Training, speziell abgestimmt auf den überbeanspruchten und oft fehlbelasteten Schulter-Nackebereich, bringt den Körper in die Balance und ermöglicht mit den Anforderungen des Alltags sinnvoller und gelassener umzugehen. Die gezielten Körper- und Atemübungen erlauben es, dem täglichen Druck besser Stand zu halten zu können. Das achtsame Ausführen der Übungen schärft die Wahrnehmung und schafft Handlungsspielräume, so dass Automatismen und ungünstige Muster aufgelöst und durch sinnvollere Optionen erweitert werden können. So weicht nach und nach die Spannung im Nacken und macht einer neu gewonnen Gelassenheit Platz.

Lucia Nirmala Schmidt

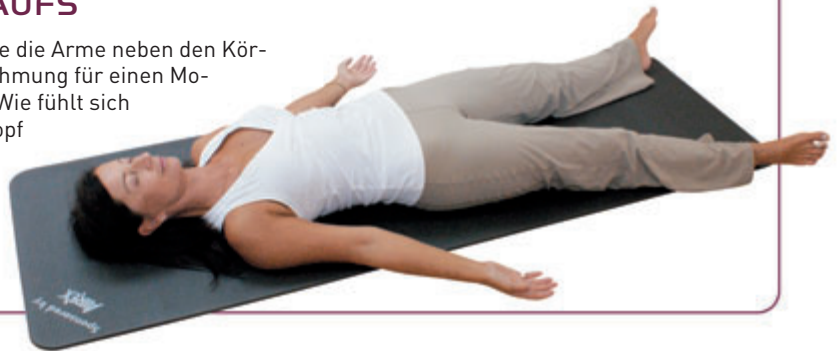


## ÜBUNGSTIPPS

- Die „Lieblingsseite“ beginnt: Die Übungen mit dieser Seite zu beginnen fördert das Erfolgserlebnis.
- Geschicklichkeit statt Kraft: Körper und Atem sollten während den Übungen vollständig entspannt und gelöst sein. Je weniger Anstrengung oder Kraft bei den Bewegungen eingesetzt wird, umso einfacher wird es sein zu spüren, wie der Körper reagiert und wo er blockiert.
- Muster durchbrechen: Durch ungewohnte, seltsam anmutende Bewegungskombinationen werden starre Bewegungs- und Haltungsmuster durchbrochen. Die sich wiederholenden Sequenzen desorganisieren festgefahrene rigide Bewegungsmuster. Es entstehen neue Bewegungsoptionen. Das Gehirn wird umprogrammiert und nachdem es die neuen Pfade registriert hat, wird es beginnen, diese zu nutzen. Diese neuen Bahnungen erlauben es uns, auf eine viel größere Bewegungsvielfalt zurückzugreifen und das Bewegungsmuster abzurufen, das günstiger ist.
- Bewusstes Erleben: Je aufmerksamer der Übungsablauf wahrgenommen wird, desto eher können neue günstige Bewegungsmuster im Gehirn verankert und so langfristig Verspannungen verhindert werden.
- Beobachten der Atmung: An der Qualität der Atmung kannst du erkennen, wie entspannt, konzentriert, abwesend oder gestresst jemand ist.

## BEGINN UND ENDE DES ABLAUFES

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- und Nackenregion lenken. Wie fühlt sich der Bereich deines Körpers an? Wende deinen Kopf von rechts nach links - wie fließend ist die Bewegung und wie groß ist der Bewegungsumfang? Diese Wahrnehmungsübungen am Ende der Übungssequenz noch einmal wiederholen und die Veränderungen wahrnehmen.



## ARMPENDEL

Damit Nacken und Schultern im Alltag entlastet werden, sollten die Schulterblätter locker und harmonisch mit den Bewegungen der Arme mitgehen. Kann das Schulterblatt sich aufgrund von Verhärtungen in den Muskeln nicht frei bewegen, reagiert die bereits überlastete Schulter-Nackensmuskulatur mit noch stärkeren Verspannungen. Mit der folgenden Übung können Verspannungen gelöst werden. Die Übung kann stehend oder auf einem Hocker sitzend ausgeführt werden.

- Visualisiere im Stehen folgendes: Gehe mit deiner Wahrnehmung auf eine Hand. Stell dir vor, wie die Hand am Unterarm hängt. Bleibe bei dieser Vorstellung, bis du es ganz deutlich spürst. Geh dann weiter. Der Unterarm hängt am Oberarm. Der Oberarm hängt am Schulterblatt. Das Schulterblatt hängt am Schlüsselbein. Das Schlüsselbein hängt am Brustbein. Stell dir vor, dass der ganze Arm am Brustbein hängt.
- Beginne jetzt den Arm vor und zurück zu pendeln mit dem Gefühl, dass er beim Brustbein beginnt.
- Vergleiche beide Schultern
- Die Übung auf der anderen Seite wiederholen



## KIEFERENTSPANNUNG

Kiefer- und Kopfgelenke 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), Spannungskopfschmerzen und anderen Nackenbeschwerden auswirken.



In der Rückenlage die Zeige-, Mittel- und Ringfinger vor die Ohren anlegen und den Mund einige Male behutsam öffnen und schließen. Mit den Fingern den Kaumuskel in kreisenden Bewegungen massieren. Nach einigen Wiederholungen einen sanften Druck auf den Kaumuskel ausüben und den Kiefer einige Male von rechts nach links seitlich verschieben. Die Hände lösen und nachspüren.

## KOPFNICKEN

Durch Bildschirmarbeit verbringen wir nicht nur einen großen Teil des Tages in einer für unseren Rücken und insbesondere unseren Schulter-Nacken-Bereich ungünstigen Haltung. Auch die Augen ermüden.

In der Rückenlage die Ausgangsstellung einnehmen und den Atem fließen lassen. Hebe und senke das Kinn in langsamen Bewegungen. Betone dabei die Länge über deinen Nacken. Mehrmals wiederholen und die Übung beenden, indem der Hinterkopf auf der Matte nach oben geschoben wird.

Die Spannung des Augenringmuskels überträgt sich via Nervenbahnen an die tiefen, kurzen Nackenmuskeln und führt dort zu Verhärtungen und Spannungskopfschmerzen. Über das bewusste Bewegen der Augen in verschiedene Blickrichtungen werden die Strukturen wieder flexibel und elastisch. Das bewusste beweglich machen der Augen löst auf eine einfache und effektive Art Nackenverspannungen. Achtung: Je verspannter jemand ist, umso stärker kann es zu Reaktionen bzw. einer typischen Erstverschlimmerung kommen.

**Variante Ja-Sagen:** Hebe und senke das Kinn in langsamen Bewegungen. Betone dabei die Länge über deinen Nacken. Zuerst die Augen bewusst in dieselbe Richtung des Kinns bewegen. Dann die Augen in die Gegenrichtung führen, d.h., wenn das Kinn sich hebt, geht der Blick nach unten, wenn das Kinn sich senkt, geht der Blick nach oben. Einige Male wiederholen. Dann nachspüren.

**Variante Nein-Sagen:** den Kopf seitwärts rollen, zuerst die Augen bewusst mitnehmen und danach in die Gegenrichtung blicken.



## SCHULTERGEHEN

Diese Übung kombiniert die Mobilisation der Wirbelsäule mit einer leichten Rotation und löst Spannungen unter den Schulterblättern. Strecke in Rückenlage die Arme senkrecht über die Schultern nach oben. Lasse den Atem fließen und löse das rechte Schulterblatt von der Matte, schiebe die Fingerspitzen in Richtung Decke. Senke das rechte Schulterblatt wieder ab und wiederhole den gleichen Bewegungsablauf mit der linken Seite. Mehrmals wiederholen, während du mit Rhythmus, Tempo und Größe der Bewegung spielst. Auf Leichtigkeit und Lockerheit in der Bewegung achten.



## RAUM FÜR DEN ATEM

Diese Übung ist eine Ausgleichshaltung zur gebeugten Haltung im Alltag. Sie dehnt und weitet den Brustkorb und eröffnet neue Atemräume. Rolle eine Matte und lege sie unter den Rücken, so dass der Kopf gestützt und die gesamte Vorderseite des Körpers sanft gedehnt wird. Lege die Arme in eine Position, die angenehm erscheint und in der du bequem einige Minuten entspannen kannst.

