



Programm der Woche 23.11. - 29.11.2020

Wie klappt es mit dem Üben zuhause ??

Heute kümmern wir uns mal wieder um die obere Extremität. Schließlich haben deren Bewegungen viel mit der Bewegung des Schulterblattes zu tun, und gerade die von dort aus nach oben ziehende Muskulatur ist nicht selten Auslöser von Befindlichkeitsstörungen.

Fragen wie immer gerne an den gelben Pulli:

postmeister@yogaschule-ashtanga.de

1. **Rückenausstreckung** – <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm> und <http://yogabuch.de/deu/asanas/rueckenausstreckung.htm#gedreht>
ca. 3 - 5 min

Auch heute fangen wir wieder mit der Rückenausstreckung an. Die drehenden Varianten passen wieder sehr gut, weil wir damit die Retraktoren des Schulterblatts erwischen. Kräftig aus dem unteren Arm den Oberkörper drehen, dabei mit den wenig gespreizten Fingern nach außen laufen. Die Sehnen der Mittelfinger liegen wie immer auf der Richtung der ausgeübten Kraft, damit die Fingergelenke frei von Varus- und Valgusstreß sind.



2. **uttanasana** -

<http://yogabuch.de/deu/asanas/uttanasana.htm>

ca. 5 min – wie immer, bei Lust auf die Varianten natürlich auch gerne mehr, es kommt uns später zugute ..

uttanasana natürlich auch heute wieder. Die Variante mit Armen hinter dem Rücken passt hervorragend, da sie eine lastarme aber weite Retroversion des Arms beinhaltet. Langsam die Arme immer weiter sinken lassen und dann sollte eine deutliche Dehnung in dem vorderen Teil der Schultermuskulatur (Deltoideus) auftreten.

Retroversion mit großer Last können wir ja später noch üben .. :)



3. **supta virasana** –

http://yogabuch.de/deu/asanas/supta_virasana.htm

ca. 5 min. oder gerne auch etwas länger, insbesondere wenn mit den Alternativen (siehe unten) geübt



.. oder **ardha supta krouncasana**

http://yogabuch.de/deu/asanas/ardha_supta_krouncasana.htm

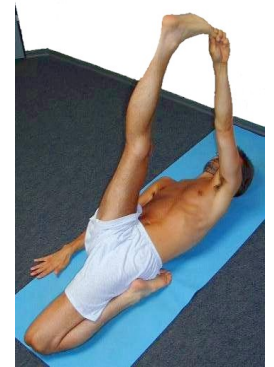


Mit der

supta krouncasana

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/supta_krouncasana.htm

gibt es für die Fortgeschritteneren gerne wieder eine Delikatesse, aber heute deswegen, weil unweigerlich – kaum jemand ist so beweglich, daß nicht – das Schulterblatt des greifenden Arms deutlich protrahieren muß, was eine angenehme Dehnung der Retraktoren bewirken kann ;)



4. **Hund Kopf nach unten** –

http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm

3 min mit Timer ! Gerne auch mal mehr ;)

mit kräftigem „Herausstrecken aus den Schultern“, was anatomisch nichts anderes ist als die Elevation der Schulterblätter, also deren Bewegung auf dem Thorax in Richtung Kopf – dazu gleich mehr.

Und dann direkt noch mit Achselzucken:



5. **Hund Kopf nach unten mit Achselzucken**

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund_unten.htm#achselzucken

Achtet darauf, daß die Arme und der Oberkörper in einer Ebene bleiben, also nicht bei der Depression der Schulterblätter (dem Sinkenlassen des Oberkörpers) die Schultern nach vorn kommen. Auch sollten die Arme kontinuierlich ausgedreht und gestreckt bleiben.

6. **Hund Kopf nach oben** –

http://yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm

wie immer: „je **schwächer der Rücken**, je **verkürzter die Hüftbeuger**, je **gespannter die Rückenmuskulatur**...desto weniger lange am Stück !“

Heute weniger wichtig für die Vorbereitung der Hüftbeuger aber als Kräftigung der Depressoren des Schulterblatts sehr gut. Immerhin leiden nicht viele Menschen unter den Auswirkungen ihrer chronisch unbewußt teilhochgezogenen und teilprotrahierten (nach vorn gezogenen) Schulterblätter. Die Gründe dafür sind oft psychomentaler Natur wie „mir ist kalt, ich bin angespannt, ich hab Angst, ich will mich verstecken,...“ aber auch in Ergonomiemängeln unserer modernen Zivilisation begründet und ja, ich denke da vor allem – aber nicht nur – an Bildschirmarbeitsplätze, ob in der Firma oder im Lockdown zuhause – dort gibt's in der Regel noch weniger Arbeitsplatzergonomen und folglich -Ergonomie.

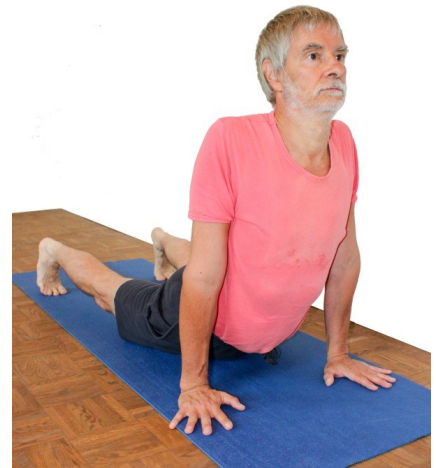


Und ja, auch hier gibt es Achselzucken:

7. Achselzucken im Hund Kopf nach oben -

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hund_oben.htm#achselzucken

Daß ich auf dem Bild so traurig schaue, ist eine Eselsbrücke: das ist die **Depression** der Schulterblätter ;) Hier geht es natürlich um den Wechsel zwischen beiden Positionen, der (in der Haltung falschen) Depression und der korrekten Elevation, also dem Anheben des Oberkörpers relativ zu den Armen. Wechselt, lotet den Spielraum (oder ROM „Range Of Motion“) aus und versucht ihn auszubauen, achtet aber darauf, daß die Arme gestreckt und ausgedreht bleiben. Auch sollen beim Senken des Oberkörpers die Schulterblätter nicht nach vorn kommen (protrahieren).



8. Stabstellung – <http://yogabuch.de/deu/asanas/stab.htm>

Durchaus den einen oder anderen ..

Zur muskulären Stabilisierung des Schulterblatts auch nicht unwichtig, auch wenn der Pectoralis vieler Menschen wegen ihrer Tätigkeiten eher verkürzt ist und der Dehnung bedarf.

Immerhin arbeitet er hier (siehe Bild) eher schon in einer Retroversion des Arms (je weiter die Hände hinten sind, desto mehr, außerdem ist das die intensivere Kräftigung), also beweglichkeitserhaltend und in manchen Fällen gar schon - fördernd. Ungleich günstiger jedenfalls als Bankdrücken und Butterfly, was die Sarkomerlänge betrifft. Einige der Apostel, die nachzuweisen versuchen, daß „Dehnen“ nichts bewirkt – solche wissenschaftlichen Arbeiten gibt’s tatsächlich, auch wenn ich mich immer noch schwer damit tue, Abhandlungen mit offensichtlich falschem Resultat als „wissenschaftliche Arbeit“ zu bezeichnen - empfehlen ja statt Dehnen Training in großer Sarkomerlänge oder bis in große Sarkomerlängen. Mal abgesehen davon, daß ihre Resultate von der Realität ad absurdum geführt werden: das von ihnen Empfohlene machen wir eh standardmäßig ;)

Wer will, kann natürlich auch hier „Achselzucken“, das ist dann eine horizontale Bewegung des ganzen Körpers, nicht ganz so leicht .. ;)



Soo, das war’s schon wieder mit dem Intro. Los geht’s ..

Bleiben wir beim Thema Armeinsatz. Zuallererst beschäftigen wir uns mit zwei Standards der Schulterbeweglichkeit:

9. gomukhasana -

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/gomukhasana.htm>

Diese Haltung vereint gleich zwei Aspekte der Schulterbeweglichkeit, genau gesehen beide Richtungen der gleichen Bewegungsdimension (von denen es im Schulterbereich drei gibt): Frontalabduktion (Anteversion) und Retroversion, die erste beim oberen, die zweite beim unteren Arm.

Möglicherweise braucht es hier ein Hilfsmittel, das eine etwaig verbleibende Distanz zwischen der oberen und unteren Hand überbrückt. Wenn kein Yoga-Gürtel vorhanden ist, tut’s auch ein Socken oder ein Handtuch.

Es soll unbedingt der **Handrücken** der unteren Hand flach auf dem Rücken liegen und der Ellbogen so weit wie

möglich zur Wirbelsäule bewegen. Bei Benutzung des Sockens zieht die obere Hand am Socken die untere nach oben. Falls Ihr Euch wundert: asymmetrische Schlafgewohnheiten machen hier gerne mal Seitendifferenzen: in der Haltung und an Verspannungsneigung ;) Die auf dem Bild des Originals gezeigte Beinhaltung empfiehlt sich übrigens **bestenfalls** für **sehr bewegliche** Menschen mit **gesunden** Knien, ich lasse sie bis auf weiteres nicht ausführen, da im oberen Kniegelenk ein Varusstreß zuzüglich



einer Rotation auftritt ! Im unteren Knie fehlt zwar der Varusstreß, aber es liegt eine deutliche Rotation vor. Nehmen wir also den Schneidersitz ein und beschäftigen uns hoffentlich ohne Kniestreß mit den Armen. Natürlich gilt auch für den Schneidersitz oder den halben Lotus das übliche CAVE bezüglich der Knie und unsere Empfehlungen aus der FAQ zum Umgang bei Befindlichkeitsstörungen des Knies in der Haltung:

http://www.yogabuch.de/deu/faq.htm#knie_schmerz_lotus

und als Zweites:

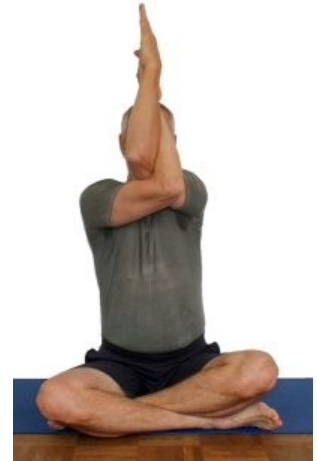
10. **garudasana** -

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/garudasana.htm>

mindestens zwei Mal jede Seite je mindestens eine Minute

Auch hier üben wir wieder nur die obere Hälfte der Haltung, weil der balanceartige untere Teil die Ausführung in der Praxis doch sehr die Ausführungsdauer zu verkürzen geeignet ist ;) Diese Übung dürfte eine der besten zur Protraktion der Schulterblätter sein und aller Erfahrung nach die beste zur Dehnung des [Levator Scapulae](#). In der Praxis sehe ich da immer wieder „dringende“ Fälle, in denen massive Einschränkungen der Beweglichkeit durch entsprechende Überspannung der Muskulatur deutliche Einschränkungen der Befindlichkeit zeitigen. Ran da .. ! Von selbst wird das nicht besser.

Um die Wirksamkeit zu gewährleisten, müssen die Schulterblätter unten bleiben, schließlich heißt der Muskel „Heber des Schulterblatts“ und wird nur gedehnt, wenn es unten bleibt. Außerdem profitiert die Dehnung von der Protraktion, da er vom oberen inneren Schulterblattrand nach oben zur HWS verläuft und die dargestellte Adduktion der Arme ohne deutliche Protraktion der Schulterblätter nicht zu erreichen ist. Für volle Wirksamkeit halte die Hände genau nach außen zeigend und die Handgelenke in einer senkrechten Ebene, also versetzt übereinander, was im übrigen die Fingerbeuger fordern und kräftigen dürfte.



Und diese Haltung können wir dann auch direkt wieder ins Programm nehmen:

11. **urdhva hastasana mit Achselzucken** -

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/urdhva_hastasana.htm

Vergleichbar mit dem Achselzucken im Hund Kopf nach unten, aber leichter. Bei beweglichkeitseingeschränkten Schultern sieht man dennoch oft kaum eine Bewegung, was Indikator für einen deutlichen Bedarf ist. Im übrigen sollte sich niemand von der Beobachtung blenden lassen, daß das Achselzucken im Hund Kopf nach oben ja richtig gut und ausgeprägt funktioniert: dort sind die Arme nicht angehoben, ein eingeschränkt beweglicher Latissimus dorsi würde also überhaupt keine Rolle spielen ! ;) Bei Krampfneigung im Trapezius die Arme weiter ausdrehen, auch gerne die Hände nach hinten zeigen lassen oder die Arme verschränken. Im übrigen sollte gegen die Verspannungsneigung folgendes helfen: Verbesserung der Alltagshaltung (bewußterer Umgang mit Körperhaltung, gerade bei länger innegehaltenen Haltung und häufigerer Haltungswechsel), mehr Bewegung überhaupt und größere muskuläre Kompetenz und „Robustheit“, also gerne häufigeres Üben des Achselzuckens mit großem bewegten Teilkörpergewicht wie etwa im Hund Kopf nach oben oder im rechtwinkligen Handstand.



12. upavista konasana mit Klotz

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/upavista_konasana.htm#mit_klotz

Die upavista konasana mit Klotz oder Küchenrolle passt auch hier wieder gut, schließlich werden die Schulterblattelevatoren und Außenrotatoren intensiv zum Arbeiten gebracht.

Wie in der letzten Woche: um sie (die Küchenrolle) einfach aufnehmen zu können, kann man sie leicht erhöht auf einen geeigneten Gegenstand legen (die Bücher von vorletzter Woche..). Wie immer: der Klotz bzw. die Küchenrolle hat keine Berührung mit Handflächen oder Handgelenken, nur mit den Unterarmen. Von den fünf urdhva-hastasana-typischen Bewegungen finden sich vier klar ersichtlich auch hier:

1. Ellbogengelenke strecken – heute mit Bizepseinsatz und -Zucken
2. Arme ausdrehen
3. Arme anheben, inklusiver der Schulterblätter
4. Arme nach hinten bewegen.

Aber wo bleibt Nummer fünf? Nun, die Bewegung der Arme nach medial (innen) ist durch den Klotz ohnehin sichergestellt :)

Soo, machen wir doch nun mal etwas intensiveres .. lol

13. Rechtwinkliger Handstand -

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/rechtwinkliger_handstand.htm

in Summe möglichst mind. 2 Minuten

Immer wieder schön, ob zum Wachwerden morgens früh (für die Eulen) oder zum Wachbleiben am späteren Tag (für die Lerchen). Oder einfach um „die Energie wieder zum Fließen zu bringen“. Nicht in allen Fällen wird der Rücken so ausgeprägt konkav wie auf dem Foto, das braucht viel Beweglichkeit in Schultern und Hamstrings; passt also den Abstand der Hände von der Wand so an, daß Ihr die Haltung wenigstens 10-15 Sekunden halten könnt. Hängt nicht in den Schultern sondern streckt kraftvoll heraus, das ist wieder die oben beim Achselzucken geübte Elevation der Schulterblätter.



14. Hundeellbogenstand

<http://www.yogabuch.de/deu/asanas/hundeellbogenstand.htm>

in Summe möglichst mind. anderthalb Minuten

Der Hundeellbogenstand gehört auf jeden Fall auch in den Themenbereich „was können wir tun, damit sich das Schulterblatt leicht und locker anfühlt“, schließlich bewirkt die Kombination aus maximaler Frontalabduktion (Anteversion) des Arms und seiner maximalem (in der Haltung möglichen) Exorotation eine deutliche Lateralisierung der Schulterblätter und dehnt damit die nicht selten verspannten Retraktoren, also v.a. die [Rhomboiden](#). Davon ab schafft diese Haltung auch Flexibilität in [Teres major](#) und [Latissimus dorsi](#), was in der oberen Flanke zu spüren sein kann. Also: herausstrecken aus den Schultern und bei Neigung eine Hautschicht des Unterarms an die Matte zu verlieren nicht scheuen, einen Gürtel um die Unterarme nahe der Ellbogen zu legen.



15. **ardha vasisthasana**

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/ardha_vasisthasana.htm

Und jetzt für Fortgeschrittene auch mit seitwärtigem Achselzucken ;) Findet erst einmal eure Stabilität und macht ein oder zwei Durchgänge mit beiden Seiten, bevor ihr vorsichtig versucht, den Oberkörper relativ zum stützenden Arm heran- und wieder weg (also i.w. auf und ab) zu bewegen. Das ist der Übergang von der maximalen Retraction (heran an den Arm) zur Lateralisierung (weg von..) der Schulterblätter. Natürlich gehört zu der Haltung die Lateralisation, das ist ein Zustand, in dem das Schulterblatt weitestmöglich außen ist ohne schon deutlich zu protrahieren. Und wenn es zu wacklig wird, bitte **sanft** auf dem Po landen .. ;)



16. **jathara parivartanasana** -

http://www.yogabuch.de/deu/asanas/jathara_parivartanasana.htm

So lange sie zu halten ist und natürlich mehrfach pro Seite

Um den Aspekt der kraftvollen Retroversion des Arms auch noch zu üben: drücke die Handfläche bei ausgedrehtem Arm kraftvoll auf den Boden, so kraftvoll, daß die gegenüberliegende Schulter auf dem Boden bleibt – falls möglich. Je nach Kraft kommen die Füße bis auf einen Abstand von 30 cm über dem Boden herunter. Lieber weniger, wenn mehr zum Umfallen führt ;) Der seitengleiche Arm (wie die sinkenden Beine) soll nicht beugen, der Ellbogen bleibt also gestreckt und hat keine Berührung mit dem Boden. Die Ausdrehung der Arme nicht verlieren. Für den Nacken kann es interessant dehnend sein, den Kopf kontralateral (also zur Gegenseite) zu drehen.



17. **savasana** -

Typischerweise mindestens 5, besser 10 min.

ohne Worte und ohne Gedanken .

