

INGE SCHÖPS

YOGA for Everybody

schmerzfrei und entspannt in
SCHULTERN UND NACKEN

Die 33 wirksamsten Übungen

KNAUR*

Die Angaben und Informationen in diesem Buch spiegeln die professionelle Meinung der Autorin wider, ersetzen jedoch keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden, die sich direkt oder indirekt durch unsachgemäße Anwendung der hier vorgestellten Methoden ergeben. Sie übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Januar 2020

Knaur.Leben Taschenbuch

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Coverabbildung: © Günter Beer

Innenteil: Alle Übungsbilder von Günter Beer

Alle weiteren Abbildungen, Illustrationen, Schmuckelemente und Hintergründe: Shutterstock.com

Übungszeichnungen S. 32–39: Carlotta Bönig, Autorenfoto auf S. 144: Daniel Schöps

Satz: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-87820-0

5 4 3 2 1

Inhalt

- Immer schön locker bleiben in Schultern und Nacken! 6
- Finde die Ursachen für deine Anspannung – Spezifisch oder unspezifisch? 8
- Finde eine würdevolle äußere Haltung 10
- Was sitzt dir im Nacken? Was lastet dir auf den Schultern? 12
- Entwickle ein Verständnis für das Zusammenspiel von Wirbelsäule, Nacken- und Schultermuskulatur, Schultergelenk und Schulterblatt 14
- Yoga wirkt! Stark und entspannt in Schultern und Nacken 18
- Warum diese 33 Übungen? 19
- Tipps für die Praxis 22

PRAXISTEIL

- ~ Nimm Kontakt zu dir auf ... 26
- PRAXISTEIL 1: Für zwischendurch 29
 - ~ Geniale Übungen zur Entspannung 30
 - ~ Geniale Übungen zur Mobilisierung 40
- PRAXISTEIL 2: Stark und stabil 51
 - ~ Geniale Übungen zur Stärkung deiner Schultern und deines Nackens 52
- PRAXISTEIL 3: Gedeht und entspannt 91
 - ~ Geniale Übungen zur Dehnung deiner Schultern und deines Nackens 92
- PRAXISTEIL 4: Übungssequenzen nach Belastung 125
 - ~ Besonderheiten bei bestimmten Belastungen bzw. Symptomen 126

- Fotoregister 136
- Dank 143
- Tipps zum Weiterlesen 144
- Über die Autorin 144
- Bücher der Autorin 144



Immer schön locker bleiben in Schultern und Nacken!

Ich freue mich sehr über dein Interesse an meinem Buch. Da du es in der Hand hältst, bist wohl auch du von gelegentlichen oder chronischen Schulter- und Nackenverspannungen oder gar starken Schmerzen betroffen. Dann entscheide dich bewusst, mehr Lockerheit und Leichtigkeit in deine Schulter- und Nackenpartie zu bringen ... und wer weiß, damit vielleicht sogar in dein Leben! »Leichter gesagt als getan«, wirst du vielleicht jetzt seufzen. Aber aus eigener Erfahrung heraus kann ich eindeutig sagen: Was sich wie ein nicht einlösbares Werbeversprechen anhört, ist tatsächlich machbar!

Es gibt nichts Gutes, außer du tust es

Mit deinen Beschwerden bist du in bester Gesellschaft. Kaum jemand ist nämlich vor Nacken- und Schulterschmerzen gefeit. Ähnlich wie Rückenschmerzen gehören sie zu den am weitesten verbreiteten Beschwerden und er-

wischen beinahe jeden von uns irgendwann einmal im Leben. Wenn kein Unfall oder eine OP der Grund ist, sind die Ursachen meist hausgemacht: Eine schlechte Haltung und Fehlbelastungen stehen an erster Stelle, dicht gefolgt von chronischem Stress. Das sind also durchaus Ursachen, auf die du direkten Einfluss hast. Was Fluch und Segen zugleich ist: Du kannst etwas gegen deine Schmerzen tun, aber nur DU kannst es tun!

Dein Körper ist dein Freund

Manchmal bedarf es nur eines kleinen Twists im Geiste, um Nacken- und Rückenbeschwerden etwas Positives abzugewinnen. Betrachte deinen Körper als deinen Freund, dem du vertrauen kannst. Wenn er dir also schon Alarmsignale in Form von Schulter- und Nackenbeschwerden sendet, lohnt es sich, hinzuschauen und die Ursachen nachhaltig und langfristig zu beheben. Zum Beispiel mit Yoga!

Yoga lässt dich dein Leben leichter schultern

Vielleicht übst du schon Yoga oder kommst über deine Beschwerden zum Yoga. Beides ist gut. Denn die regelmäßige Praxis kann dir zum einen bei Beschwerden Linderung verschaffen, zum anderen beugt sie Beschwerden vor, indem sie dich aus negativen Bewegungsmustern herausholt und dir hilft, positive Bewegungsmuster zu etablieren. Wie immer wirkt die Praxis auf allen Ebenen – körperlich, mental und emotional. Sie richtet dich im wahrsten und im übertragenen Sinne würdevoll auf, sodass du dein Leben leichter schultern kannst.

In diesem Sinne wünsche ich dir Lockerheit und Leichtigkeit in allen Bereichen!

*Viel Freude beim Üben,
deine Inge*



PS: Solltest du irgendwelche Fragen haben, schreibe mich gern an unter:
info@yoga-on.com

Finde die Ursachen für deine Anspannung – Spezifisch oder unspezifisch?

Wer kennt das nicht: Die Schultern sind verspannt, und der Nacken schmerzt. Kein Wunder, denn Ursachen dafür drohen durch besondere Belastungen in unser aller Arbeits- oder Privatleben. Ob durch eine angespannte, unkontrollierte Körperhaltung oder gar Fehlhaltungen wie z. B. vor dem Computer, dem mittlerweile so weitverbreiteten »Handy-Nacken« oder einfach nur durch unachtsames Gehen, Stehen oder Sitzen – die Palette der Ursachen ist groß.

Mediziner unterscheiden ähnlich wie bei Rückenschmerzen zwischen spezifischen und unspezifischen Schulter- und Nackenschmerzen. Bei unspezifischen Schmerzen liegt keine krankhafte Veränderung vor bzw. ist die Ursache nicht klar erkennbar.

Die meisten Nacken- und Schulterschmerzen, nämlich ca. 90 Prozent, können zwar im Alltag sehr belastend sein, sind aber unspezifisch und damit »ungefährlich«. Sie haben keine organische Ursache, sondern gehen auf muskuläre und/oder fasziale Verspannungen und daraus resultierende Muskelverhärtung oder Verklebungen in den Faszien zurück.

Die gute Nachricht vorweg: Unspezifische Schulter- und Nackenschmerzen können mit etwas Geduld und Übung deutlich verbessert und langfristig und nachhaltig behoben werden!

Erforsche die Ursachen für deine Schmerzen

Bei akuten und vor allen Dingen unklaren Schulter- und Nackenschmerzen ist es besser, belastende Arbeiten erst einmal zu vermeiden, besonders schulter- und nackenbelastende Bewegungen. In den meisten Fällen ist eine sanfte Mobilisation hilfreich, es sei denn, die Schmerzen werden dadurch stärker. Dann ist der Arzt gefragt!

Wenn du sehr starke Nacken- und/oder Schulterschmerzen hast, ob akut oder bereits chronisch, solltest du auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Um der Ursache auf den Grund zu gehen und vor allen Dingen, um bestimmte Erkrankungen als Ursache ausschließen zu können.

Mediziner definieren Nacken- und Schulterschmerzen wie folgt:

akut: 0–3 Wochen

subakut: 4–12 Wochen

chronisch: länger als 12 Wochen

Spezifische Schulter- oder Nackenschmerzen

Konsultiere bitte unbedingt einen Arzt bei:

- ▶ Verletzungen durch einen Unfall oder Sturz (Stichwort Schleudertrauma),
- ▶ Schmerzen in Verbindung mit Lähmungserscheinungen, Schwindel, Übelkeit,

- sich plötzlich und stark verschlimmernden Nacken- und/oder Schulterschmerzen,
- Wirbelschäden in der Halswirbelsäule,
- Bandscheibenvorwölbung/-vorfall,
- bekannten oder möglichen Tumorerkrankungen oder rheumatischen Erkrankungen,
- Arthrose oder Knochenerkrankungen wie z. B. Osteoporose,
- Infektionen oder Schmerzen in Verbindung mit einer unerklärlichen Gewichtsabnahme,
- möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten.

In diesen Fällen besprichst du dich bitte mit deinem Arzt und übst nicht auf eigene Faust die Übungen in diesem Buch.

Unspezifische Schulter- und Nackenschmerzen

In der Regel ist es aber so, dass unspezifische Ursachen für deine Nacken- und Schulterschmerzen verantwortlich sind. Wenn du diese erforschst, musst du nicht lange suchen, sondern stößt zügig auf die Klassiker, die unser aller Alltag leider viel zu oft bestimmen.

Ursachen für unspezifische Schulter- und Nackenschmerzen können sein:

- falsche Haltung und einseitige Belastung bei der Arbeit und/oder beim Sport,
- körperliche Belastung bei der Arbeit und/oder beim Sport,
- unzureichend trainierte Nacken- und Schultermuskulatur,
- Überlastung der Nacken- und Schultermuskulatur,
- mangelnde Bewegung,
- Übergewicht,
- Schwangerschaft,
- chronischer Stress,
- Überforderung im Job,
- emotionale Belastungen,
- Angst- und/oder Essstörungen,
- Depressionen, depressive Verstimmungen.

Gemein, aber mit zunehmendem Alter nehmen die Beschwerden häufig zu, wenn damit degenerative Veränderungen am Bewegungsapparat einhergehen. Ein Prozess, dem du aber mit den Übungen in diesem Buch entgegenwirken kannst.

Move it, baby

Wenn die spezifischen Ursachen auszuschließen sind und es sich bei deinen Beschwerden um »normale« Verspannungen handelt, dann wären Schonung und Ausruhen geradezu kontraproduktiv. Je schwächer deine Nacken- und Schultermuskulatur ist, desto anfälliger ist sie für Schmerzen!

Aus Angst vor Schmerzen ist deine erste Reaktion vielleicht, dich zu schonen oder bestimmte Bewegungen zu vermeiden. Aber gerade dadurch verstärkst du die Verspannungen. Wenn du in eine starre Position verfallst, unterstützt du die Verspannung und Verhärtung umso mehr, und die Schmerzen können sich verstärken.

Erst stärken, dann dehnen

Es ist gar nicht so einfach, chronisch verspannte Nacken- und Schultermuskulatur einfach mal so loszulassen und zu entspannen. Deshalb ist es sinnvoller, die Muskulatur erst einmal zu stärken und im zweiten Schritt zu dehnen. Wenn ein chronisch verspannter Muskel wieder lernt, sich bewusst anzuspannen, kann er auch wieder lernen loszulassen.

Deshalb ist es gerade bei akuten unspezifischen Nacken- und Schulterbeschwerden wichtig, in Bewegung zu bleiben! Sanft und achtsam natürlich, mit all deiner Aufmerksamkeit.

Finde eine würdevolle äußere Haltung

Wenn eine falsche Haltung und/oder einseitige Belastungen bei der Arbeit oder beim Sport die Hauptursache für unspezifische Nacken- und Schulterschmerzen sind, dann liegt ein Teil der Lösung doch klar auf der Hand:

Kinn angehoben. Oder du hast einen Handy-Nacken mit stark nach vorn hängendem Kinn. Das tut ja schon beim Hinsehen weh! Und dann wundern wir uns, wenn wir Nacken- und Schulterschmerzen haben!

Bewahre Haltung im Alltag

Beobachte einmal in deinem Alltag, wie du gehst, stehst und sitzt – am Computer, in der Besprechung, beim Lesen oder Lernen, am Esstisch, vor dem Fernseher. Wann und wo benutzt du dein Handy, dein iPad? Und welche Körperhaltung nimmst du bei all diesen Handlungen ein, die einen Großteil deiner Zeit in Anspruch nehmen?

Aller Wahrscheinlichkeit nach wirst du dich sehr häufig in der sogenannten Schlumpfhaltung wiederfinden. Eine Haltung ohne Bauchspannung, mit zu den Ohren hochgezogenen und vorgerundeten Schultern, den Kopf in der Halswirbelsäule im Nacken abgeknickt, das

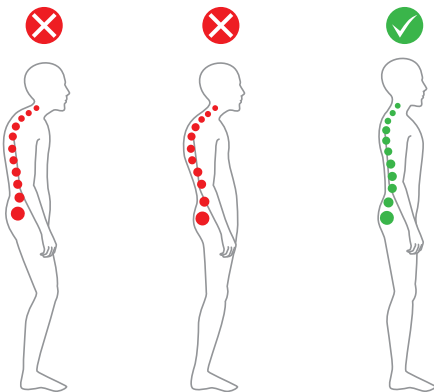


Forme eine würdevolle, aufrechte Haltung von der Pike auf

Egal ob du sitzt, gehst oder stehst, entlaste deine Wirbelsäule, deine Nacken- und Schultermuskulatur und richte dich immer wieder würdevoll auf:

- ▶ Stelle dein Becken gerade auf und aktiviere sanft deine tief liegende, dich von innen stützende Bauchmuskulatur, indem du dein Schambein etwas Richtung Bauchnabel ziehst und diesen leicht nach innen und oben ziehst.
- ▶ Ziehe deine gesamte Wirbelsäule lang, indem du dein Steißbein nach unten und deine Krone des Kopfes nach oben ziehst.
- ▶ Ziehe dein Brustbein Richtung Kinn und senke dein Kinn ein klitzekleines bisschen Richtung Brustbein ab, damit dein Nacken lang und aufrecht sein kann.
- ▶ Entspanne deine Schultern, indem du sie leicht nach hinten rollst und nach unten ziehst, weg von den Ohren.

Impuls: Lege dir als Impuls eine Hand auf den Hinterkopf und die andere auf die Krone deines Kopfes. Schiebe gleichermaßen in die Krone des Kopfes sowie in deinen Hinterkopf und spüre, wie dein Nacken ganz lang wird.



Simple, but not easy

Es ist so einfach, dass es fast schon erstaunlich ist, dass wir nicht die ganze Zeit so aufrecht gehen, stehen oder sitzen. Warum? Weil dein Körper die »Schlumpfhaltung« als Körpermuster verinnerlicht hat und immer wieder in diese vermeintliche »Bequemhaltung« zurückkommen möchte. Was tun?

»Pling« – der Achtsamkeits-Gong

Um deinem Körper eine neue und weitaus gesündere Haltung beizubringen, hat sich bei mir persönlich ein Achtsamkeitsgong bewährt, der von Thich Nhat Hanhs Glocke inspiriert ist. Die Glocke des weltweit bekannten und geschätzten Buddhisten und Mönchs erinnert in seinen Zentren mit ihrem Tönen daran, mit Achtsamkeit wahrzunehmen, was gerade ist – was man macht, wie man atmet, welche Haltung man hat. Analog dazu kann dich ein Achtsamkeitsgong, den es in vielen Apps gibt, zum Beispiel alle 15 Minuten mit einem leisen, sanften »Pling« daran erinnern, dir bewusst zu machen, welche Körperhaltung du gerade hast, und dir den Impuls geben, dich aufzurichten. Nach einer Weile geht dir dieses »Pling« in Fleisch und Blut über, sodass du den äußeren Ton nicht mehr brauchst, sondern ihn in dir hörst.

Zusatznutzen: Wenn du mit Kollegen in einem Büro sitzt, dann kannst du sie damit direkt zu einer würdevollen aufrechten Haltung animieren.

Kleine Aktion – großer Hebel

Um deine Nacken- und Schultermuskulatur konkret zu kräftigen und zu entspannen, übst du die Übungen in diesem Buch. Aber auch schon die kleine Veränderung, immer wieder in deinem Alltag in die aufrechte Haltung zu kommen, hat einen großen Hebel. Du wirst sofort eine Veränderung in deiner Nacken-

und Schulterpartie wahrnehmen, wenn du immer öfter eine würdevolle Haltung einnimmst – die im Übrigen auch ausgesprochen positive Auswirkungen auf die mentalen und emotionalen unspezifischen Ursachen deiner Schmerzen hat, die wir uns im Folgenden näher anschauen.

Was sitzt dir im Nacken? Was lastet dir auf den Schultern?

Deine äußere »Schlumpfhaltung«, wie auf den Seiten 10–11 beschrieben, ist nicht nur Ausdruck eines festsitzenden Körpermusters, sondern kann auch Spiegel deiner inneren Haltung sein. Nicht umsonst finden wir Ausdrucksweisen wie »Mir sitzt die Angst im Nacken« oder »Ich breche unter der Last auf meinen Schultern zusammen« in unserer Sprache wieder.

Finde eine würdevolle innere Haltung

Die »Schlumpfhaltung« ist nicht nur Nachlässigkeit und Unachtsamkeit unserem Körper gegenüber, sondern kann eine ganz andere Funktion haben. Sie ähnelt eher einer Schildkröte, die sich unter ihren Panzer zurückzieht, um sich vor äußeren Bedrohungen zu schützen. Das Hochziehen der Schultern verspannt dabei die komplette Nacken- und Schultermuskulatur. Evolutionär betrachtet mag das früher Sinn gemacht haben, um bei

physischen Angriffen den sensiblen Nacken zu schützen. Heute jedoch sind die Angriffe eher psychischer Natur und versetzen uns in permanente Alarmbereitschaft.

Die wesentlichen Gründe sind:

- › chronischer Stress,
- › Überforderung im Job,
- › emotionale Belastungen,
- › Angst- und/oder Essstörungen,
- › Depressionen, depressive Verstimmungen.

Rückzug unter deinen Panzer

Stress und emotionale Belastungen, beruflich oder privat, können dir im wahrsten Sinne des Wortes »im Nacken sitzen« und »auf den Schultern lasten«. Dort können sich diese Belastungen unter anderem in schmerzhaften Verspannungen manifestieren. Deshalb ist es genauso wichtig, deine mentalen und emotionalen Muster zu beobachten, um zu verstehen, warum du meinst, dich schützen und unter deinen Panzer zurückziehen zu müs-

sen. Die Gründe dafür können natürlich vielschichtig sein, und es ist unmöglich, hier alle ausführlich zu behandeln (siehe auch »Hilfe bei psychischen Störungen«). Aber ein erster Schritt kann tatsächlich die aufrechte, würdevolle Haltung sein.

Adieu, »Schildkröten-Schutzhaltung«

Probiere es gleich aus. Nimm eine würdevolle, aufrechte Haltung ein, wie auf den Seiten 10–11 beschrieben. Wenn du die Veränderung mit eigenen Augen sehen möchtest, dann stelle dich vor einen Spiegel. So wirst du unmittelbar einen Unterschied spüren!

Verweile in dieser aufrechten Haltung und schaue dir an, was dich stresst, was dich emotional beansprucht, was dich umtreibt. Vielleicht ist ja nicht alles auf einmal zu ändern, aber jeder noch so kleine Schritt, der dich aus einer Schutzhaltung herausbringt und dich zu deiner vollen mentalen und emotionalen Größe wachsen lässt, ist ein guter Schritt!

Yoga richtet dich auch innerlich auf

Neben all den wunderbaren physischen Effekten, die Yoga auf deinen Körper hat, richtet dich Yoga auch auf mentaler und emotionaler Ebene auf. Ganz sicher fühlst du dich nach der Praxis besser als vorher, egal in welchem Zustand du auf die Matte gegangen bist. Ob du nur kurz übst oder länger, mit der Zeit spürst du, wie du dich nicht nur körperlich würdevoller und aufrechter fühlst, sondern wie diese

äußere Haltung mehr und mehr Einfluss auf deine innere Haltung hat. Ganz so, als würdest du dich von innen heraus immer mehr aufrichten und dein volles Potenzial ausschöpfen. So wirst du mit der Zeit auf mentaler und emotionaler Ebene:

- › stärker und gleichzeitig gelassener,
- › ruhiger, ausgeglichener und stress-resistenter,
- › vitaler und energiegeladener,
- › mutiger, ausdauernder und konzentrierter,
- › klarer in der Formulierung deiner Wünsche und Bedürfnisse.

Worauf also warten? Ab auf die Matte!

Hilfe bei psychischen Störungen

Nur der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass auch Themen wie deine Ernährungsweise (stark einseitige Ernährung, starkes Über- oder Untergewicht oder eine Essstörung) und deine psychische Verfassung (Angststörungen, Depressionen etc.) im Zusammenhang mit Nacken- und Schulterschmerzen relevant sind, wegen ihrer Komplexität hier jedoch nicht behandelt werden können. Solltest du betroffen sein, hole dir bitte entsprechenden kompetenten Rat.

Sonstige Therapien

Sonstige Therapien wie Physiotherapie, Reha, Schmerzmittel, Massage, Kälte- oder Wärmeanwendungen, Triggerpunktbehandlung etc. können auch hilfreich sein. Im Zweifelsfall stimme dich mit deinem Arzt ab.