

## ENTDECKEN - VERSTEHEN - SCHÄTZEN

Es stimmt nachdenklich – 80 meiner Kursteilnehmer leiden unter Rückenbeschwerden, nennen Nacken- und Schulterverspannungen. Statistiken belegen:

30 % über 14 Jahre nennen in diesem Bereich Beschwerden

Bis zu 90 % über 50 Jahre

Rund 20 Mill jährlich wegen Rü-schmerz behandelt

Was sind die Gründe?

Wo liegen die Ursachen?

Welche Möglichkeiten gibt es, hier Bewegung, Veränderung hinein zu bringen?

*Ich setze in meiner Arbeit auf ENTDECKEN - VERSTEHEN - SCHÄTZEN!*

**Entdecke** – die Anatomie deines Körpers.

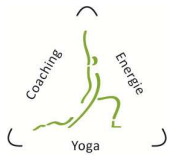
**Verstehe** – die komplizierte Vernetzung aller Vorgänge im System Mensch

**Schätze** – da liegt SCHATZ drin! Kostbar, wertvoll, einzig – diesen gilt es zu bewahren, optimal zu nähren und versorgen!

**„Der Mensch ist eine nicht erneuerbare Ressource“ -**

und wenn wir uns dessen wieder bewusster sind –WER ist für diese zuständig, versorgt und stärkt sie?

Genau! Wie **Alina 9 Jahre** im Kinder Yoga auf den Punkt brachte: „**Ich bin für dieses Kunstwerk verantwortlich!**“



## Schwerpunkt in diesem Infoblatt: *Entspannte Schultern - gelöster Nacken*

Wie sich dies anfühlt kennen wir alle. Vergessen? Dann erinnere dich an deine Kindheitstage! Er-Innere dich und finde die Lös-ungen, die Bewegung in dir.

Yoga als ganzheitliches System unterstützt und begleitet dich darin. Im einfachstes Üben entdecken wir dies Losgelöst sein, die Geschmeidigkeit und Weichheit IN uns. Yoga ist erlebte Anatomie. In höchster Aufmerksamkeit, höchster Achtsamkeit für sich selbst. Verbunden mit rhythmischem achtsamen Aus- und Einatmen.

### Kurz Anatomie der Schulter:

Schultergürtel über Brustkorb; Schulterblätter und Schlüsselbeine

Dient als Träger der Arme

Hier setzen viele Muskeln an

Störanfällig

80 % der Bevölkerung klagen ü Schmerzen oder Verspannungen

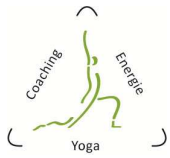
### **WS - Zentrales Stützorgan**

Gleichzeitig stabil und beweglich

### GrundINFO freier, weiter Nacken

Alles wird hier dünner - Wirbel, Bandscheiben

- ⇒ Anfällig für Abnutzungserscheinungen
- ⇒ HWS – Verbindung zwischen Brustraum u Kopf- Gehirn
- ⇒ Die beiden Querfortsätze weisen Loch auf, durch diese geht Arterie, Blut vom Herz zur Basis Gehirn
- ⇒ Nacken im Hohlnacken = Durchlässigkeit gestört
- ⇒ Hirn leidet = Kopfschmerz, schneller müde, Verschlechterung Seh- und Hörvermögen
- ⇒ Besonders starker Druck dort wo die beiden Äste zur Mitte hin zusammenlaufen u über Hinterhauptsloch zum Gehirn aufsteigen



⇒ Durch vorgeschobenen Kopf rutscht der Kopf auf dem ersten Halswirbel dem Atlas ebenfalls nach vorn, schließt den hinteren Teil damit

Nacken als Teil des gesamten Systems sehen

## 2 Hauptgründe für Probleme: Haltung- und Bewegungsgewohnheiten

Durch Arbeits- und Lebensgewohnheiten **stark belastet**

Muskulatur häufig zu schwach, zu wenig trainiert

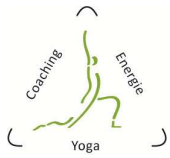
Unterscheide- **organische und funktionelle Ursachen**

Organische Störungen häufig Folge lang andauernder funktioneller Probleme

### Häufigst:

- allgemeine Haltungsschwäche, untrainierte, unzureichende Rumpfmuskulatur
- Meist Bauch Muskulatur zu schwach - Führt zu Hyperlordose in Lende - Zu Kyphose – Rundrücken, im BWS
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Fehlhaltungen – Belastungen durch ungünstige Arbeitshaltungen
- Konditionierung von Mustern – Defizite in Kraft, Ausdauer, Koordination der Muskeln
- Veränderte Reizverarbeitung, Entstehung besonderer Bewertungs- und Wahrnehmungsmuster
- Spannen Schultern oft unnötig an – verstecken uns
- Körpergefühl oft zu stark auf Arme und Hände fixiert
- Verspannung auch als Zeichen für fehlenden Halt – wenigstens Halt finden über angespannte, verhärtete Muskulatur
- Alle Faktoren die Stress auslösen und somit System belasten:  
Schlafmangel, Ernährung, Ärger und Aufregung, Ängste und Sorgen, zwischenmenschliche Konflikte, Geräuschkulissen – die damit verbundenen Impulse und Reaktionen sind individuell, du erlebst : heute stresst es mich, gestern war alles ok

All dies verbraucht unnötig Energie → Stress für den Körper



Belastet WS, Körper wird instabil

Es bilden sich starre Gewohnheiten, tief im NS verankert

⇒ Indem man sich neu erlebt, wahrnimmt und bewegt – Chance aus Mustern heraus zu kommen  
Je detaillierter wir spüren, wo im Körper Bewegung stattfindet, desto beweglicher sind wir  
++präzisere Bewegungskontrolle

## *ERLEBE - ERFAHRE - just do it*

**Übung - einen Arm i Schulterhöhe rauswachsen** lassen – beginne mit der Hand bis hin zur Lunge, Herz  
Nimm die Veränderung in der Länge wahr

## *SO hilft YOGA*

Yoga nutzt alle „Angebote“ des Yogaweges –

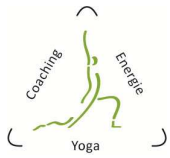
**Körperübungen (Asanas)** – sollen Kraft, Stabilität und Beweglichkeit bringen

**Kraft und Energien des Atems (Pranayama)** – regen Stoffwechsel an, lösen tiefste Blockaden, Zugang zur Lebensenergie

**Entspannung von Körper und Geist,**

Entdecken der **tieferen Ursachen** und der Verknüpfung im Leben

Mit dem **Ziel der Veränderung**, mit dem Ziel **Ursachen zu beheben** um in Zukunft frei und geschmeidig in allen Bewegungen zu sein.  
Mit der **Erfahrung** – ich kann aktiv etwas für meine angenehme Befindlichkeit tun. Über die **Eigeninitiative** stärkt diese das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. Entdecke auch **den Spaß, die Freude darin** – Lachen ist heilsamste Medizin. Immer dabei, kostenfrei, garantiert ansteckend!



## WORTSPIELE

HART-Näckigkeit

Sich versteifen

jemanden die kalte Schulter zeigen  
die Angst sitzt im Nacken  
Nackenschläge bekommen  
die Sorgen sitzen im Genick

Was belastet mich so sehr?

Was kann ich nicht mehr tragen?

was kann ich abgeben, mich „entlasten“?

## Rudolf Steiner

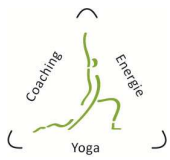
Ich trage Ruhe in mir.

Ich trage in mir selbst,  
die Kräfte, die mich stärken.

Ich will mich erfüllen,  
mit dieser Kräfte Wärme.

Ich will mich durchdringen,  
mit meines Willens Macht.

Und fühlen will ich,  
wie Ruhe sich ergießt  
durch all mein Sein,



wenn ich mich stärke,  
die Ruhe als Kraft in mir  
zu finden, durch meines  
Strebens Macht.

	<b>NACKEN</b>
<b>Prävention</b>	Viele sanfte Kopfbewegungen –i Yoga, i Alltag; Körper kennen lernen;
<b>Ursachen</b>	Langes starres Sitzen; lange Autofahrten, PC Arbeit, Kasse; Berührt durch Emotionen: Angst sitzt im Nacken, halsstarrig, Stress, sämtliche Nervenbahnen auf engstem Raum; wenn Beweglichkeit i unteren Rü fehlt kompensiert Nacken; Fehlhaltungen; fehlende Ausdauer, Muskulatur, Bewegung; Vermeidungsverhalten; Depression- weniger Endorphine;
<b>PLUS</b>	Viel Kopf + Armbewegungen; asymmetrisches Üben; Ellenbogen beugen, Mund leicht öffnen; beim Üben summen, tönen; dynam. Ü, aus Stand, Knie, Sitz; AA betont, Fokus Bauch (weg von Problembereich); feiner ujjayi – dabei Nacken + Kehle frei halten; Kinn, Mund locker, tönen lockert, weiche Vokale; ruhiges AA; Lider leicht senken; Asanas die sich gut dosieren lassen; spüren wie weit kann ich gehen; erst Versteifung lösen, Verspannung, dann kräftigen; Nacken strecken – WS von unten her ins Gleichgewicht bringen, BWS strecken; Brustkorb heben – schiebt Brustkorb nach vorn, Nacken verlängert, Kinn sinkt; damit Nacken Halt findet – Muskeln kräftigen im Nacken u oberen Rücken; Schädeldach nach oben und hinten streben lassen; aus sich herauswachsen; nimmt Spannung aus Muskulatur Haltungen die Nacken nach vorn dehnen, hier i Üben den Fokus setzen; Bsp. Für P: Schulterbrücke; Kobra, Heuschrecke, die Baucmusk. Stärken, Füße und Stand stärken Atem Ü die Stoffwechsel anregen, Kapalabati; auf – und absteigende Energielenkung – innere Achse stabilisieren;
<b>MINUS</b>	Kopfkreisen; alles was Nacken überdehnt; Ü im liegen (Kopf fixiert);; vinyasas – verliere leicht Achtsamkeit wie weit ich gehen kann; VB – hochkommen Belastung; Trikonasana, statisches Ü; VB; Sitz, fixiert; janu shirshasana, instabile Haltungen; Ausnahme hier Krokodil; Kopf nicht so weit heben; Blick nicht so weit nach oben richten;