



MEGAHERZ
YOGA

**YOGA
BEI SCHULTER-,
NACKEN-, KIEFER-
VERSPANNUNGEN**

|
Workbook

TATIANA SCHÄFERS

Reflexionsfragen:

Wann merke ich, dass ich die Schultern hochziehe?

...mein Kiefer verspannt ist?

Wann ist es besser?

Was hilft mir, zu entspannen?

Was sind meine Wünsche?

Was ist schwer? Gibt es Bereiche in meinem Leben, in denen ich viel kämpfen muss? Mich unter Druck setze? Etwas wider Willen mache?

Wie kann ich es verändern? Kann ich die Perspektive wechseln?

Wo lasse ich es zu, meine Grenzen zu überschreiten?

Die Grundlagen:

Fange da an, wo du jetzt bist. Wenn du starke Verspannungen hast und die Beweglichkeit erheblich eingeschränkt ist, übe sanft und geduldig. Praktiziere AHIMSA - Gewaltlosigkeit. Es ist eins der zentralen ethischen Prinzipien im Yoga. Bleibe immer im schmerzfreien Bereich. Schmerz initiiert einen so genannten Threat Response im Gehirn und es kann dazu führen, dass die Beweglichkeit weiter eingeschränkt wird und die Schmerzen nicht nachlassen oder sich verschlimmern.

*Ahimsa - der Entschluss
meines Herzens, mir nicht
mehr wehzutun.*

Die Grundlagen:

Übe achtsam und neugierig. Lerne deinen Körper und dich selbst kennen.

Wie bewege ich mich auf der Matte? Wie reagiere ich, wie und was denke ich dabei? Wie ich eine Sache mache, mache ich alles.

Das ist das nächste yogische Prinzip SVADHYAYA – das Selbststudium.

*How you do one thing,
you do everything*

Die Grundlagen:

Übe dich im Loslassen. Befreie dich von starren Konzepten (die begrenzen nur), Vorstellungen und Erwartungen. Löse dich auch von Diagnosen. Es ist nicht die Diagnose die heilt, sondern deine Handlung. Befreie dich von allem „Muss, Darf nicht, Sollte, Müsste“ usw. Dieses yogische Prinzip heißt APARIGRAHA - loslassen.

Es ist nicht die Diagnose, die dich heilt, sondern deine Handlungen.

Die Grundlagen:

Die Wirkung des Yoga entfaltet sich in der Kontinuität. Übe regelmäßig und gestalte deine Praxis so, dass sie dich nicht überfordert und machbar ist. Auch wenn du keine Zeit hast, integriere einige wenige Übungen in deinen Alltag.

Eine Minute üben ist besser als keine Minute üben.

Sei geduldig mit dir selbst, begegne deinem Körper mit Akzeptanz und Liebe und bleibe dran. Tapas. Just because it's taking time, doesn't mean it's not happening.

*Just because it's taking
time, doesn't mean it's not
happening.*

Die Praxis:

Jeder Körper und jeder Lebensstil ist anders.

Im Folgenden Abschnitt habe ich dir 30+ Übungen vorgeschlagen.

Du musst sie nicht alle jeden Tag machen!

Mein Vorschlag: suche dir die Übungen aus, die dir am meisten Spass machen und am meisten was bringen. Mache sie so oft, wie für dich möglich ist. 3x Woche 10-15 Minuten ist ein guter Anfang.

Du kannst auch noch kleinere Einheiten zusammenstellen. Z. B. 8 Minuten in der Mittagspause und 5 Minuten abends. Mit der Zeit kannst du die Übungen in deinem persönlichen Programm austauschen.

Suche dir 3 Übungen aus, die du an den Tagen machst, wo du das Gefühl hast "ICH HABE KEINE ZEIT!" 2-3 Minuten kannst du auch an den busy Tagen reinschieben. Wer weiß, vielleicht werden es **die besten 2-3 Minuten**.

Integriere auch Atemübungen und Entspannung in deine Routine. Manchmal liegt der Schlüssel im WENIGER machen, statt mehr.

Also nimm dir einen Farbstift und markiere die Übungen, die du regelmäßig ausführen willst. Benutze auch meine Übungsplan-Vorlage.

Die Praxis:

Fange mit Atemübungen an:



Atme 360° ein, nicht nur in den Bauch und Brustkorb, sondern auch in die Körperseiten und den Rücken. Es ist sehr wichtig zu lernen, entspannt und natürlich zu atmen.

Neurogymnastik: fokussiere dich auf den Daumen und folge ihm mit deinem Blick während du den Daumen nach rechts, links, hoch und runter bewegst. Beende die Übung, indem du den Fokus ganz weit und weich werden lässt. Versuche so viel wie möglich mit der peripheren Sicht zu sehen.



Massage:



Massiere liebevoll die Schultern und den Nacken. Bewege das Gewebe, lass Wärme entstehen. Zum Schluss umgreife den Kopf und massiere mit den Daumen die Schädelbasis aus.

Warm-Up & Mobilisierung

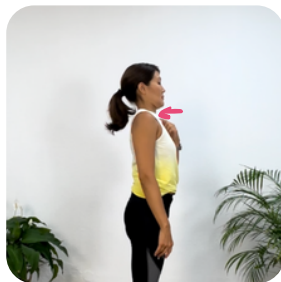
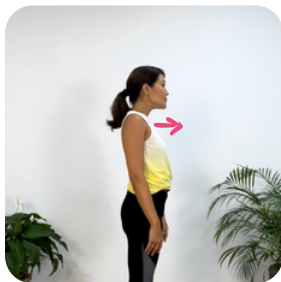
Schultern kreisen: Arme neben dem Körper und mit Händen auf den Schultern. Kreise in beide Richtungen



Schütteln, springen.



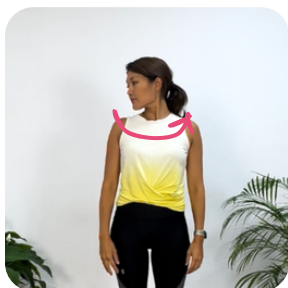
Chicken Head:



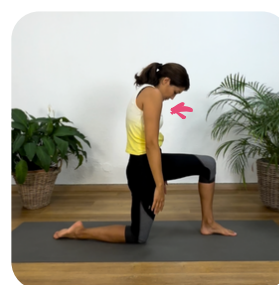
Bewege deinen Kopf wie ein Huhn aus dem 7. Halswirbel heraus vor und zurück, als würdest du eine Schublade auf und zu ziehen. Mache die gleiche Bewegung von Seite zu Seite. Benutze deine Finger als Referenz und schaue zum linken Finger, wenn du den Kopf nach rechts bewegst und anders rum.

Vom Suppenteller zur Salatschüssel:

Beschreibe mit dem Kinn den Boden einer flachen Schale. Mache die Bewegung immer größer, bringe die Nasenspitze leicht hinter die Linie der Schultern.



Marionette: stelle dir vor, du hast einen Faden in der Brust. Ziehe diesen imaginären Faden hoch und lass das Herz folgen. Schiebe die Hand nach innen und lass den Brustraum mitkommen. Das kannst du auch ohne die Hand machen. Lokalisier die Bewegung im Brustraum.



Nockenwelle (im Ausfallschritt):



Strecke die Arme nach vorne aus und bewege sie parallel wie eine Nockenwelle. Kreise die Arme auf diese Weise in beide Richtungen. Du kannst die Nockenwelle in jeder Position machen. Der Ausfallschritt kräftigt auch deine Beine.

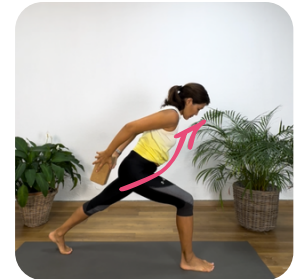
Reverse Warrior 1:

Aus dem Krieger 1 auf dem rechten Bein strecke die Arme nach vorne aus. Führe den rechten Arm in einem 3/4-Kreis nach oben und zurück und zum hinteren Bein. Lehne dich sanft zurück. Mache den gleichen Weg zurück und wiederhole die Übung.



Kräftigung

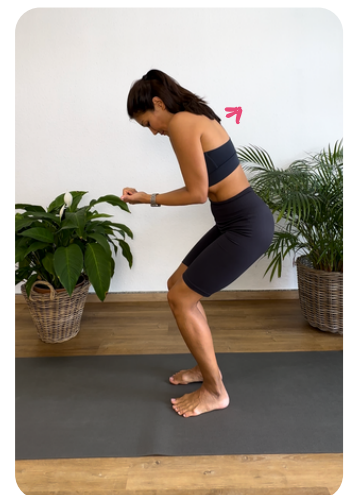
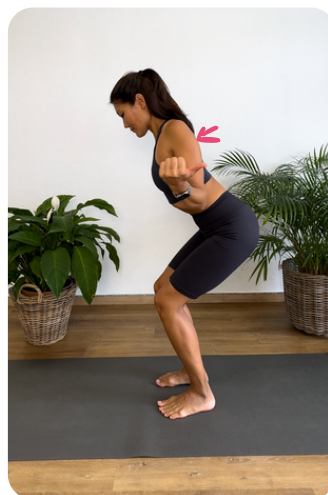
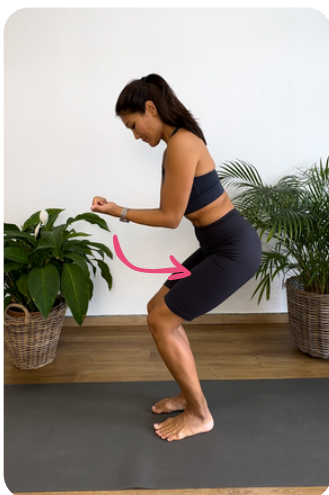
Ausfallschritt mit dem Block



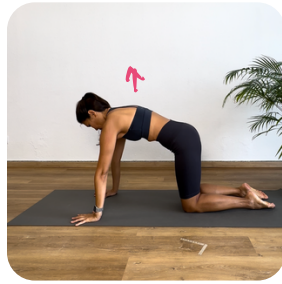
Lehne dich aus dem Ausfallschritt nach vorne, strecke die Arme mit dem Block oder einer Wasserflasche aus. Führe den Block in einer Hand hinter den Rücken, nimm den Block mit der anderen Hand und strecke die Arme wieder. Wiederhole in andere Richtung.

Unterarme abspreizen in Utkatasana - Stuhlhaltung

Aus der Stuhlhaltung bringe die gebeugten Arme vor den Körper, so dass die Unterarme etwa parallel zum Boden sind. Führe die Unterarme mit den Daumen nach außen parallel zum Boden zur Seite. Dabei öffne den Brustbereich vorne. Bringe die Fäuste wieder zueinander, der Brustbereich darf sich runden.



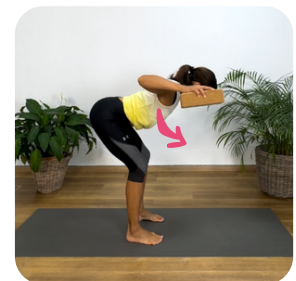
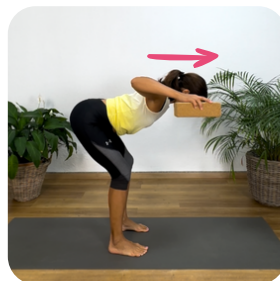
Schulterblatt Push-Ups



Im Vierfüßlerstand lass den Herzraum weich werden und Richtung Boden sinken, atme ein. Die Schulterblätter kommen zueinander. Mit der Ausatmung drücke die Matte von dir weg und lass den Raum zwischen den Schulterblättern groß werden und nach oben steigen. Du kannst diese Übung intensivieren und aus dem halben oder ganzen Brett üben.

Ardha Uttanasana - halbe Vorbeuge mit Kaktus-Armen

Aus der halben Vorbeuge, bringe die gebeugten Arme vor den Körper, so dass die Unterarme etwa parallel zum Boden sind. Hebe die Arme in die Kaktushaltung parallel zum Boden, strecke die Arme nach vorne, so weit wie du kannst, bringe sie zurück zur Kaktushaltung und dann in die Ausgangsposition. Mit oder ohne Blöcke.



Shalabhasana (Heuschrecke) mit Varianten



Aus der Bauchlage hebe den Oberkörper und bringe die Arme in die Kaktushaltung (mit oder ohne Blöcke), atme ein. Mit der Ausatmung komm in die Ausgangsposition undn strecke die Arme nach vorne aus.

Variante: hebe die Beine

Variante: ein Arme nach vorne, der andere nach hinten mit einer Seitbeuge. Mit oder ohen Blöcke.

Raja Bhujangasana - Königskobra mit Varianten

In der Bauchlage stelle die Hände diagonal außerhalb der Matte. Drücke dich sanft hoch vom Boden hoch. Drücke dich mehr zur linken Seite, dann zur rechten.

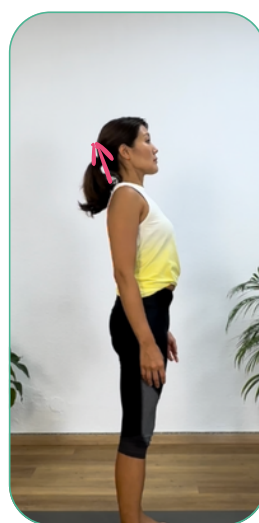


Variante - Spider Kobra. Hände auf der Höhe der Schultern

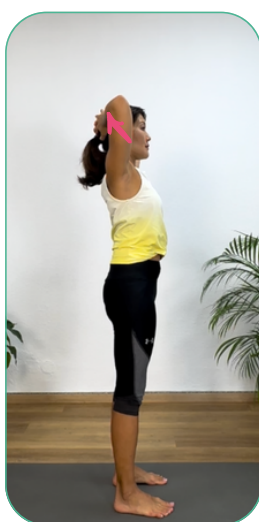
Nacken kräftigen und mobilisieren

Stift rollen

Bringe das Kinn zum Brustbein. Stelle dir vor, du hast einen Stift unter den Kinn und du rollst ihn hoch. Gleite mit dem Kinn dem Hals entlang nach oben, zum Schluss hebe den Blick zum Horizont. Der Nacken hinten bleibt lang



Nacken Release - hinterer Nacken



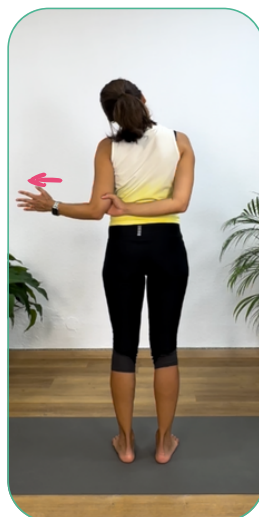
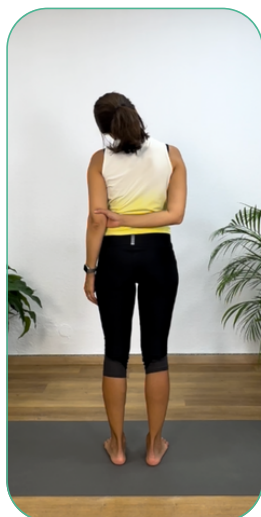
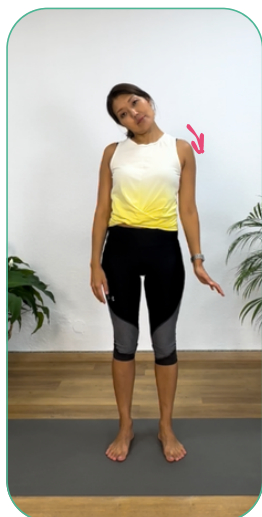
Verschranke die Hände hinter dem Kopf und rolle das Kinn leicht ein

Atme ein, drücke in die Hände und nach oben, die Hände halten. Wiederhole 3x,

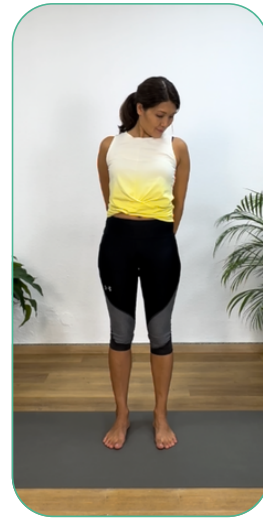
Entspanne dich, lass den Kopf hängen für 6 Atemzüge. Rolle dabei das Kinn ein

Nacken Release - Seiten des Halses

Neige den Kopf zur Seite, ziehe sanft die ggü. liegende Schulter nach unten. Variante: greife den Ellbogen hinter dem Rücken. Du kannst auch den Unterarm zur gleichen Seite ausstrecken.



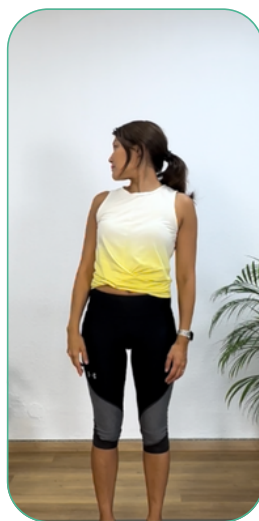
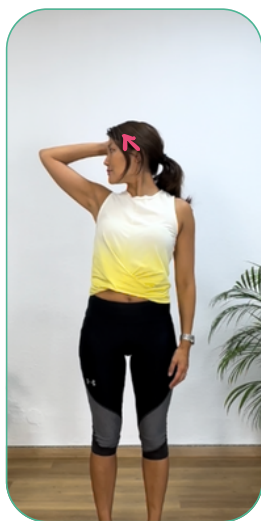
Nacken Release - diagonal



Halte das linke Handgelenk hinter dem Rücken und verlängere nach unten. Lass die linke Hand unten, dreh den Kopf 45° nach rechts und lege die rechte Hand auf den Kopf. Drück mit dem Kopf SANFT in die Hand nach oben, atme ein. Mit der Ausatmung löse den Druck. Wiederhole 3x, danach entspanne und lass den Kopf diagonal hängen für 6 Atemzüge.

Nacken Release - Rotation

Schau nach links und rechts über die Schulter. Wie weit kannst du sehen, ohne die Hüfte mit zu bewegen? Dreh den Kopf zur Seite, lege die Hand auf der gleichen Seite auf die Schläfe/Wangenknochen und drücke in die Hand. Die Hand leistet Widerstand. Rolle auch die Augen nach hinten. Halte einige Atemzüge und lass los. Schau wie weit du jetzt über die Schulter sehen kannst. Wiederhole auf der anderen Seite.



Kopf heben und Fisch ohne Fisch



In der Rückenlage hebe nur den Kopf und schau zu deinen Zehen.



Lege den Kopf ab und drücke sanft in den Hinterkopf, so dass der obere Rücken leicht wird

Kiefer

Kiefer Release



Hände übereinander ziehen den Unterkiefer sanft herunter, der Kiefer zieht mit 10% Kraft 7 Sek. lang nach oben Richtung Schließung. Lass den Druck los, öffne den Mund etwas weiter.



Hände drücken den Mund zu, Daumen unter dem Kiefer und Handballen auf dem Kinn. Der Unterkiefer drückt mit 10% Kraft 7 Sekunden lang Richtung Öffnung. Lass den Druck los, öffne den Mund etwas weiter.

Löwenatmung

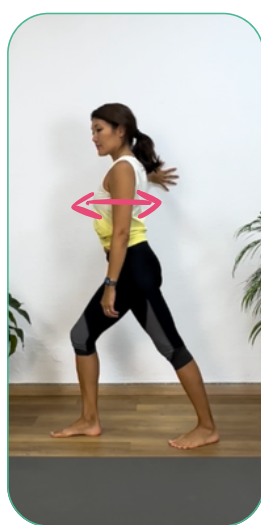
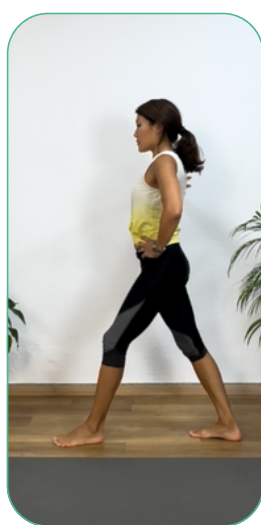


Atme tief ein und mit der Einatmung brülle wie ein Löwe, reiße die Augen offen und strecke die Zunge weit aus. Lass alle deine aufgestauten Energien und Emotionen los.

Entspannung, Cool-Down

Brustmuskulatur Dehnung

Stelle dich seitlich an die Wand und platziere deine Hand auf der Schulterhöhe auf der Wand, so dass die Finger nach hinten zeigen. Mache einen kleinen Schritt nach vorne und schaukele sanft vor und zurück. Du solltest einen Dehnimpuls spüren aber keinen Dehnschmerz. Mikrodehnungen sind laut jüngsten Forschungen viel effizienter als intensive Dehnungen.



Adlerarme



Umarme dich liebevoll und greife deine Schulterblätter. Löse die Hände und bringe die Hände mit Handrücken oder Handflächen zueinander. Wenn es nicht klappt, kreuze die Unterarme. Geh in die Mini-Rückbeuge und in Mini-Vorbeuge.

Wechsele die Seiten und diesmal mache Mini-Kreise mit den Ellbogen.

Passive Herzöffnung

Lege dir einen Block oder gerollte Decke unter die Schulterblätter und einen zweiten Block unter den Kopf. Du kannst die Höhen variieren oder nur einen Block unter den Schulterblättern benutzen. Spreize die Arme seitlich ab und entspanne dich einige Minuten.



Liegende Drehung



Nach vielen Rückbeugen und Stärkung der Rückenmuskulatur kann es sehr wohltuend sein, ausgleichende Positionen auszuführen.

Happy Baby

Du kannst deine Knöchel, Kniekehlen oder Fußaußenkanten greifen. Halte den unteren Rücken am Boden und öffne die Knie weit auseinander. Rolle gerne auf dem unteren Rücken ab.



Unterstützte Schulterbrücke und/oder Viparita Karani



Savasana - Endentspannung

Lass Savasana nicht aus. Die Endentspannung ist wirklich wichtig, um das Erlernete zu integrieren und das Nervensystem zu regulieren.