

Lass dein Schlüsselbein lächeln!

Mein Atem und meine Schultern!

Pferde galoppieren auf allen vieren, Affen hangeln sich im Dschungel von Ast zu Ast. Diesen Schultern unterliegen einer grossen Druck- oder Zugbelastung. Die menschliche Schulter ähnelt deren Grundaufbau und obwohl der Mensch Millionen von Jahren aufrecht auf zwei Beinen geht, die Schulter nicht für die Fortbewegung braucht, hat der Mensch dennoch die meisten Schulterprobleme. Warum? Mehrere Studien beweisen, dass der Mensch verlernt hat, seine Schultergelenke anatomisch richtig zu bewegen. So führt ewiges Sitzen mit rundem Rücken dazu, dass die Schultern seitlich nach vorne rutschen, der Oberarmkopf im Schultergelenk deplatziert, Sehnen und Schleimbeutel werden einengt. Sei es nun, dass die Hand nach vorne gestreckt wird, zur Begrüssung, zum Telefonhörer oder ans Steuerrad- deplatziert sich der Oberarmkopf noch mehr, die Folge: noch weniger Platz für Sehnen und Schleimbeutel. Die Schulter befindet sich am falschen Ort, das Schultergelenk ist dezentriert und die Drehachse bei Armbewegungen ist instabil.

Der Schulter-/Nackenbereich ist ziemlich sensibel und reagiert auch, wenn es stressig wird. Ganz egal ob du konzentriert arbeitest oder nervös bist. Denn kaum macht sich Anspannung breit, ziehen sich die Schultern fast automatisch nach oben. Nackenmuskulatur und der Brustkorb verkrampfen sich, was wiederum das freie Atmen beeinflussen kann. Eine dauerhafte verspannte Haltung kann sehr schmerzhaft sein, diese wiederum ruft zusätzlich eine Kurzatmigkeit hervor, was dann gegebenenfalls auf die Stimme schlägt. Fazit: Die Schultern gehören zu einer guten Haltung und beeinflussen wie entspannt unser Atem und unsere Stimme ist.

Lass dein Schlüsselbein lächeln!

Wird von den Schultern gesprochen, steckt dahinter ein komplexes System bestehend aus dem Schultergürtel und dem Schultergelenk. Der Schultergürtel wiederum besteht aus den Schulterblättern, den Schlüsselbeinen und dem Brustbein. Durch eine kleine knöcherne Verbindung werden Schlüsselbein & Brustbein mit dem Rumpf verbunden. Aus den ehemals stabilen Vorderbeinen unserer vierbeinigen Vorfahren wanderten beim menschlichen Körper die Schulterblätter von der Seite des Körpers auf den Rücken und unser Brustkorb wurde breiter. In Ruheposition befinden sich die Schulterblätter wie zwei parallele Dreiecke mit Spitze nach unten zeigend, diese fließen entspannt den Rücken herunter. Vorne sitzen die beiden Schlüsselbeine in lächelnder Position und helfen den Brustkorb zu öffnen und das Schultergelenk zu platzieren. **Teste deine Schulterposition**

Lege dich am Boden auf den Rücken, die Arme sind entspannt neben dem Körper: Führe nun die Arme im gestreckten Zustand vor den Körper, Handflächen finden sich und strecke sie kerzenförmig über der Brust zur Decke. Die Schultern sind nun entspannt Richtung Boden gerichtet. Berühren die Schultergelenke den Boden? Oder blieben sie einige Zentimeter über dem Boden in der Luft? Je höher sie über dem Boden sind, je mehr sind sie aus ihrem Zentrum gezogen. Nimm täglich mehrmals die lächelnde Position der Schlüsselbeine ein und lass das Dreieck des Schulterblatts den Rücken herunterfließen.

Bei immer wieder kehrenden Schmerzen lohnt es sich zu reagieren. In diesem Stadium kann man durch Erlernen der anatomisch korrekten Bewegungskoordination unter professioneller Betreuung sehr schnell viel erreichen. Bei Interesse schreibt mich an.

Tipp: Lavendelöl: in der Naturmedizin hat die Pflanze einen hohen Stellenwert bei Verspannungen und nervöser Unruhe und wird häufig auch als Badezusatz eingesetzt **Rosmarin** wirkt stärkend und wärmend bei äußerlicher Anwendung regt Rosmarinöl die Durchblutung an und kann so Verspannungen lösen. Auch **Eukalyptusöl** steigert die Durchblutung bei äußerlicher Anwendung auf der Haut, was bei Verspannungen positive Effekte hat.

Beweg dich mit uns. Lass dein Schlüsselbein lächeln

Fokus Schulterbewusstheit

Schulterachter: Schulter bleibt ortsfest, nur Arm bewegt sich, zeichne mit deinem Arm eine liegende 8 neben deinem Körper. Wendepunkt vorne-oben-innen / Wendepunkt hinten-unten-aussen



Achtsamkeit: Drehsitz



Jede Seite 1-2min. halten anschließend Löwenatmung integrieren

Videos:

Lass dein Schlüsselbein lächeln
Achtsamkeit Drehsitz & Löwenatmung
Schultertanz

Erarbeite dir mit Achtsamkeit deine aufrechte Haltung

Der Drehsitz fördert die Bewegung der Wirbelsäule. Dadurch verbessert sich die Flexibilität der seitlichen Rumpfmuskulatur und die Beweglichkeit der Flanken. Es kommt so auf der einen Seite zur Dehnung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur, des großen Gesäßmuskels, des Lendenmuskels und des großen und kleinen Brustmuskels. Auf der anderen Seite führt es zu einer Kräftigung dieser genannten Muskeln. Im Drehsitz strebt man eine aufrechte Körperhaltung an und wirkt so der typischen Fehlhaltung am Computer entgegen.

Bei akutem Bandscheibenvorfall, bei Entzündungen im Bauchraum oder OPs, bei Schwangerschaft sollte der Drehsitz nicht ausgeübt werden.

Löwenatmung

Schon mal gebrüllt wie ein Löwe? Atme durch die Nase ein und brülle den Atem durch leicht geöffneten Mund wieder aus!

Es entspannt und beugt Falten vor. Diese Atmung wirkt aktivierend, verbessert die Stimme und das Ausdrucksvermögen. Sie hilft emotionale Spannungen zu beseitigen, entwickelt Mut und lässt dein Schlüsselbein strahlen. Probier's aus!