Stütze rücklings · Purvottanasana Fokus Schulter II

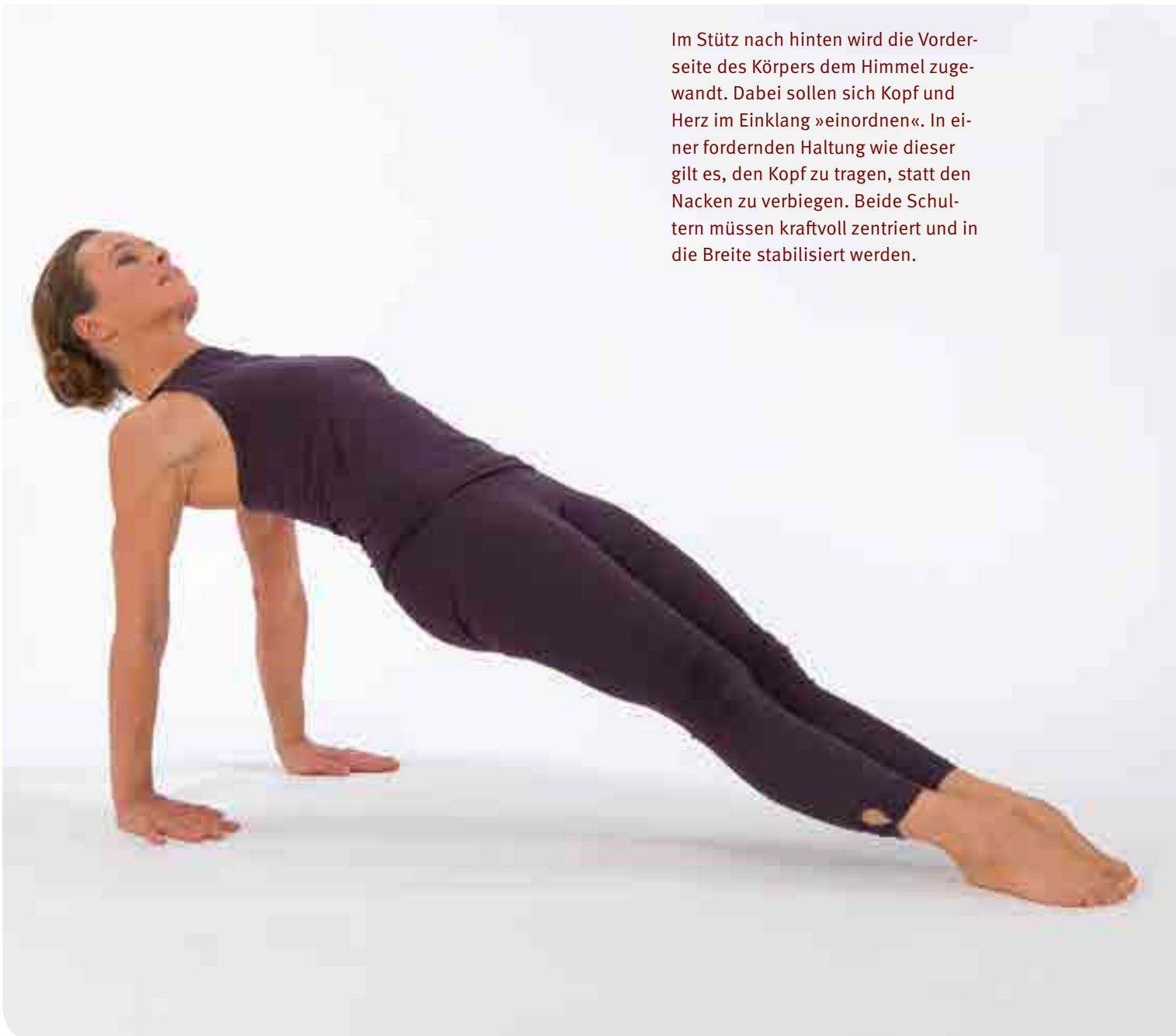
» Die emotionale Körpervorderseite (Purva) wird in dieser Haltung gestreckt (Uttana). Die Arme geben nach hinten Halt und die Kraft der Körperrückseite wird sinnvoll genutzt, um vorn und hinten eine gleichmäßige Weite zu schaffen. Willenszentrum, Herzraum und Haus des Geistes gliedern sich ein.

- Im aufgerichteten Sitz stehen beide Füße vor dem Becken.
- Verlagern Sie den Oberkörper aufgerichtet nach hinten.
- Platzieren Sie die Hände unter den Schultern, die Fingerspitzen sind zum Körper gedreht.
- Längen Sie die gesamte Vorderseite des Körpers parallel zur Rückseite.
- Um den Stütz aus der Gesamtstabilität des Körpers auszuführen, lenken Sie die Schulterblätter in der Weite zum Becken.
- Breiten Sie die Schultern aus und zentrieren Sie sie.
- Nutzen Sie ausatmend das Zusammenspiel aller Muskeln in der Körpermitte. Aktivieren Sie den Beckenboden nach innen und oben und die gesamte Fläche der Bauchdecke nach innen.
- Stemmen Sie die Füße in den Boden. Heben Sie das Becken an, bis sich die Leisten vollständig strecken.
- Verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß. Lassen Sie das rechte Bein auf der Matte in die Streckung gleiten. Das linke folgt. Die Hände werden kraftvoll zur Erde gestemmt und breiten sich aus dieser Kraft heraus aus.
- Der Kopf gliedert sich in die Länge der Wirbelsäule ein.
- Um die Haltung zu verlassen, beugen Sie die Leisten. Der Oberkörper, vor allem die Lende, bleibt lang. Bringen Sie beide Sitzbeinknochen in Richtung Boden.

« Die Schlüsselbeine breiten sich wie ein Lächeln zur Seite aus. Die Schultern gleiten in eine Außenrotation und sanft zurück hinter den Körper.

» Steiß und Krone des Kopfes streben auseinander, die Schultern nach außen. Die Sitzknochen zeigen in die Kniekehle. Arme und Unterschenkel sind die senkrechte Basis.

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag



Im Stütz nach hinten wird die Vorderseite des Körpers dem Himmel zugewandt. Dabei sollen sich Kopf und Herz im Einklang »einordnen«. In einer fordernden Haltung wie dieser gilt es, den Kopf zu tragen, statt den Nacken zu verbiegen. Beide Schultern müssen kraftvoll zentriert und in die Breite stabilisiert werden.

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag

Medical-Yoga
Die Menschwerdung beeinflussen

Sie kennen die bildliche Darstellung menschlicher Evolution im Zeitraffer? Affe, aufrechter Mensch, Neandertaler – und dann geht's wieder abwärts: Der Mensch der Zukunft sitzt mit gekrümmtem Rücken auf einem Hocker. Nach dem Homo sapiens der »Homo buerolensis«? Die Evolution funktioniert in beide Richtungen: Brauchbares wird gefördert, Unbrauchbares entsorgt. Der Rundrücken mit Vorverlagerung von Kopf und Schultern prägt heute die Haltung vor dem PC-Bildschirm. Die Folgen sind dramatisch: Der Kopf ruht nicht mehr wie eine Kugel auf einem Stab, er befindet sich jetzt etwa zehn Zentimeter zu weit vorne und muss dort von der Nackenmuskulatur permanent »gehalten« werden, sonst fällt er runter. Die Nackenmuskulatur leistet Dauerarbeit, wird dick und wulstig, die tiefe Halsmuskulatur verkümmert. Purvottanasana bedeutet eine radikale Umkehr des allgegenwärtigen »Haltungskollaps vor dem PC-Bildschirm«: Die Schwerkraft zieht den Kopf nach hinten statt nach vorne, die tiefe Halsmuskulatur muss arbeiten und die Arme werden hinter statt vor dem Körper belastet – als Übung ist sie so wirksam wie anspruchsvoll.

Yoga-Fokus
Halsmuskulatur: Vorne fehlt die Kraft

Die Ausführung hat zwei Voraussetzungen: Kraft der tiefen Halsmuskulatur und Beweglichkeit der Schultergelenke. Beide Faktoren werden unterschätzt. Die fehlende Kraft der tiefen prävertebralen Halsmuskulatur wird nur scheinbar durch die oberflächlich gelegenen Sternocleidomastoideus-Muskeln kompensiert. Denn beim Rundrücken mit vorverlagertem Kopf mutiert der Muskel mit dem unaussprechlichen Namen biomechanisch zum »Nackenknicker«.

Ähnliches Ungemach blüht den Schultergelenken: Fehlt der Gelenkkapsel im hinteren Bereich die notwendige Beweglichkeit, wird der Oberarmkopf durch die ungewohnte Armstellung zwangsweise halb nach vorne ausgekugelt. Die Zentrierung der Schultergelenke hat hier Priorität! In dieser doppelten Herausforderung von »Kraft im Hals« und »Beweglichkeit in den Schultern« liegt das Potenzial von Purvottanasana.

Medical-Fokus
Stabiler Nacken, mobile Schultern

Passt! Die Stütze rücklings kräftigt Arm-, Schulter- und tiefe Halsmuskulatur und ist ideal für gesunde Vielsitzer als ultimative Übung gegen den Haltungskollaps des Oberkörpers. Gerade weil die tiefe Halsmuskulatur den Kopf gegen die Schwerkraft stabilisieren muss, entfaltet Purvottanasana eine wunderbare Wirkung bei vielen Problemen des Nackens und der Halswirbelsäule – vorausgesetzt die Übung wird richtig ausgeführt und dosiert.

Aufgepasst! Kritisch wird es bei fast allen ernsthaften Schulter- und Nackenproblemen wie Schulter-Impingement, Frozen Shoulder, Schulterarthrose, bei zervikalen Bandscheibenproblemen oder Schleudertrauma. Im Zweifelsfall die Übung lieber weglassen, ebenso bei wiederholter Luxation eines Schultergelenks. Auch Schmerzen und Einschränkungen der Handgelenke müssen berücksichtigt werden.

» Yoga-Anatomie: Der Körper wird vom Scheitel bis zur Ferse gleichmäßig zum nach hinten überstreckten Bogen aufgespannt. Die gesamte Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur wird gekräftigt und gedehnt. Kräftemäßig gefordert sind vor allem die prävertebrale Halsmuskulatur und die Beinstreckerkette. Das Aufdehnen ist besonders intensiv im vorderen Brust- und Schulterbereich.

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag

Medical-Übungen Fokus Schulter II

In den lichtvollen Raum

- Legen Sie den rechten Handrücken auf den unteren Rücken.
- Gleiten Sie mit den Fingerspitzen der linken Hand am Schlüsselbein entlang zur Schulter.
- Stellen Sie sich den hinteren Teil der Schulter als lichtvollen Raum vor. Tun Sie Ihrer Schulter Gutes und lassen Sie den kugeligen Gelenkkopf des Oberarms in diesem »Wellness-Raum« nach hinten gleiten.
- Die Fingerspitzen weisen den Weg, indem sie nach außen in die Breite streichen.

Sinnvoll gedehnt

- Nutzen Sie einen Yoga-Gurt oder ein Handtuch. Führen Sie beide Arme hinter den Körper.
- Die Schultern rollen nach außen. Ziehen Sie sie sanft hinter den Körper.
- Umgreifen Sie mit beiden Händen den Gurt. Ein leichter Zug nach außen zentriert die Schultern.
- Schieben Sie den Gurt in Richtung Boden, während der Kopf über die einrollende Aufrichtungsbewegung den Nacken längt. Die Arme lösen sich leicht von Becken und Rücken.

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag

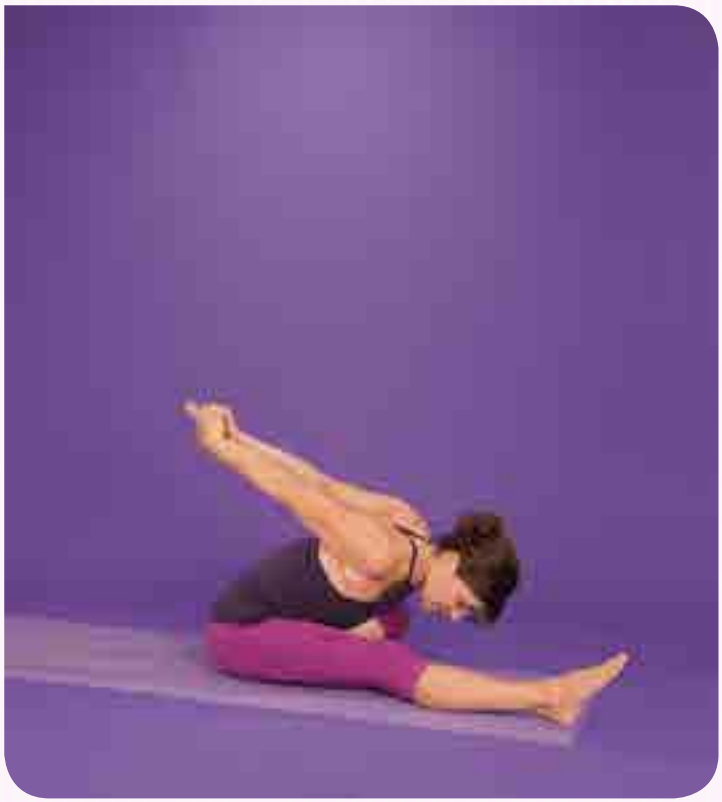
Gut zentriert

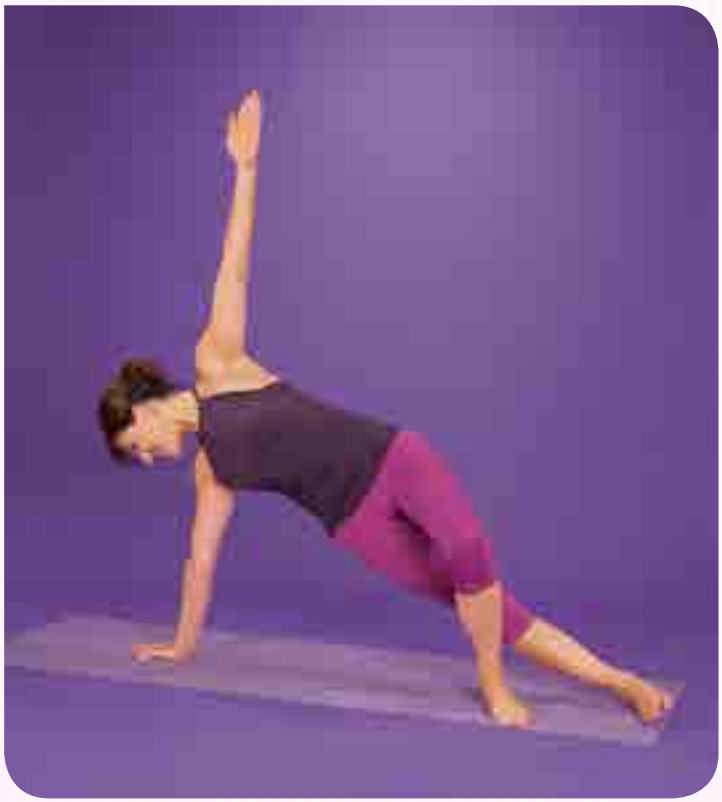
- In Rückenlage verschränken Sie alle Finger, wenden die Handinnenseite nach oben und legen den Hinterkopf in die Schale der Hände.
- Die Schultern rollen nach innen und zentrieren sich im Gelenkraum.
- Ziehen Sie die Hände auseinander, ohne die Finger zu lösen.
- Die Zentrierung der Schultern wird spürbar.
- Lösen Sie den Hinterkopf aus der Händeschale, das Brustbein sinkt sanft nach innen.
- Sanfter für Hals und Nacken ist es, wenn Sie den Kopf mit einem kleinen Kissen unterlagern.

Kraftvoll in der Tiefe

- Im aufrechten Sitz erden Sie das Becken und lenken die Kopfkrone in den Himmel.
- Legen Sie die Hände unter dem Kinn übereinander. Die Ellenbogen weisen horizontal zur Seite. Die Schulterblätter sind breit zum Becken verankert, die Schultern weit entfernt von den Ohrläppchen.
- Einatmend spannen Sie das Kinn gegen den Widerstand der Hände.
- Tief im Hals nehmen Sie die Spannung der stabilisierenden vorderen Halsmuskulatur wahr.
- Ihre Kehle bleibt frei. Der Atem fließt und Sie können ein klares »Om« tönen.

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag





Yoga-Flow Fokus Schulterbewusstheit

Verneigen mit weiten Schultern

- Aus Ardha Purvottanasana legen Sie beide Sitzbeine gerade auf die Matte. Lassen Sie das linke Knie nach außen gleiten. Die linke Fußsohle liegt an der rechten Oberschenkelinnenseite.
- Breiten Sie beide Schultern zur Seite aus.
- Führen Sie beide Arme zurück und bilden Sie das Prana Mudra (Seite 98).
- Lehnen Sie sich mit langer Wirbelsäule aus den Hüftgelenken nach vorn.
- Die Lende und der Nacken schwingen lang nach innen. Dann lassen Sie den Rücken gelöst sinken.
- Die Arme streben weit zum hinteren Mattenrand.

Seitstütz

- Richten Sie sich wieder in den Sitz auf. Stellen Sie den linken Fuß über den rechten Oberschenkel hinweg.
- Verlagern Sie das Gewicht auf die rechte Beckenseite.
- Legen Sie die rechte Hand hinter dem Körper auf. Der Mittelfinger zeigt gerade zum schmalen Mattenrand.
- Schieben Sie die rechte Hand kraftvoll in den Boden und die Schulter nach oben. Die rechte Schulter dreht nach außen, der Unterarm dagegen.
- Erden Sie den linken Fuß gut und lassen Sie das Becken aufsteigen. Führen Sie den linken Arm in einem großen Bogen über den Kopf.

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag

Kraftvoll verneigen

- Schauen Sie im Seitstütz über die rechte Schulter zur Matte. Die rechte Schulter ist zentriert.
- Drehen Sie in Richtung des hinteren Mattenrands und setzen Sie die linke Hand auf.
- Stellen Sie die Füße nacheinander zum Ende der Matte, das Becken schiebt sich himmelwärts.
- Rollen Sie beide Schultern weg von den Ohren.
- Einatmend das Brustbein in die Rückbeuge heben.
- Beugen Sie ausatmend beide Arme, halten Sie über den Zug der Ellenbogen die Oberarme parallel.
- Einatmend die Arme wieder strecken und den Rücken eingliedern.

Drehend eintauchen

- Verlagern Sie das Gewicht auf den linken Arm.
- Zentrieren Sie kraftvoll die linke Schulter.
- Ausatmend drehen Sie sich und umfassen mit der rechten Hand die linke Wade von außen.
- Lösen Sie die rechte Hand und drehen Sie auf den Füßen und dem linken Arm zurück nach rechts.
- Erden Sie die linke Beckenseite.
- Drehen Sie sich weiter nach rechts in den aufrechten Sitz, in dem Sie begonnen haben.
- Stellen Sie den rechten Fuß neben die linke Wade.
- Nun können Sie zur anderen Seite mit Ardha Purvottanasana beginnen.

aus: Larsen u.a., Medical Yoga 2 (ISBN 9783432100906) © 2016 Trias Verlag