

# *Yoga für die Schultern*

*Judith Lasater*

Aus der Antike kennen wir die Geschichte des Gottes Atlas, welcher die Welt auf seinen Schultern trägt. Als Strafe für seine Rebellion gegen Zeus wurde er dazu verurteilt, für immer die Erdkugel und auch das Himmelszelt auf seinen Schultern tragen zu müssen.

Für die meisten von uns sind die Schultern ein Symbol der Kraft. Wir kennen den Ausdruck „eine Last zu schultern“ oder wir sind bereits dazu aufgefordert worden, unsere Schultern nicht hängen zu lassen. Eine breitschultrige Person wird als kräftig und machtvoll angesehen. Schmale oder unterentwickelte Schultern deuten auf einen eher schwachen Charakter. Heruntergefallene Schultern signalisieren Enttäuschung oder Depression. Nach vorne gebogene Schultern legen nahe, dass wir unser Herz schützen oder bedecken.

Zusammengezogene oder schwache Schultern beeinflussen jedoch nicht nur unser Befinden im täglichen Leben, sondern auch unsere Yoga Praxis. Der vorliegende Artikel zeigt, wie eine schlechte Haltung und verspannte Muskeln die Bewegungsfreiheit unserer Schultern einschränken, und wie man mit Hilfe von Yoga die Schulterfunktionen verbessern kann.

Die Schultern bestehen aus drei Knochen und zwar dem Schulterblatt, dem Schlüsselbein und dem Oberarmknochen. Zusammen bilden diese Knochen den Schultergürtel. Das Schultergelenk ermöglicht verschiedene Bewegungen. Stellen wir uns in einer einfachen aufrechten Haltung mit herunterhängenden Armen hin. Wenn wir nun den Arm nach vorne und oben heben, so als wollten wir etwas von einem erhöhten Gestell nehmen, entsteht eine Streckung. Eine Dehnung entsteht, wenn wir den Oberarm nach hinten bringen, als versuchten wir z.B. unser T-shirt hinten in die Hose zu stossen. Eine Öffnung ergibt sich, wenn wir den Arm seitlich heben und ausstrecken.

Die gegenteilige Bewegung ergibt sich, wenn wir die Arme vor der Brust kreuzen und mit den Händen die gegenüberliegende Schulter fassen. Für eine Aussenrotation drehen wir den Oberarm soweit, bis die Innenseite nach vorne schaut. Für die Innendrehung richten wir die Ellbogen nach vorne und rollen die Schultern ein. Wenn man all diese Bewegungen kombiniert, kommt ein Kreisen zustande.

Von diesen sechs Bewegungen sind die gebräuchlichsten 'strecken und öffnen'. Wann immer wir etwas von einem erhöhten Tablar nehmen oder wie z.B. beim Kochen oder Tippen nach vorne langen, handelt es sich um eine Streckung. Wenn man hingegen einen Mantel anzieht oder im Auto auf die andere Seite langt, um den Türverschluss zu betätigen, ist dies mit einem Öffnen des Schultergelenks verbunden. Innenrotation ist nötig, um das Hemd zuzuknöpfen. Dehnung ist nötig, wenn wir uns von einem niederen Stuhl hochstossen. Kreisbewegungen sind schliesslich in verschiedenen Schwimmmarten enthalten. Wenn man einmal eine Schulterverletzung hatte, die gewisse dieser Bewegungen beeinträchtigte, weiss man, wie nötig alle Bewegungsmöglichkeiten für ein aktives Leben sind.

Viele verschiedene Faktoren tragen zu einem voll funktionierenden Schultergelenk bei. Schauen wir uns die folgenden drei Elemente etwas genauer an:

1. Die Position des Schulterblattes bestimmt weitgehend die Freiheitsgrade des Schultergelenks. Versuchen Sie die folgende Übung: Schliessen Sie die Augen und werden Sie sich der Position Ihrer Schulterblätter gewahr. Bewegen Sie sie nun sanft nach aussen, weg von der Wirbelsäule, und dann langsam wieder zurück zur Wirbelsäule. Sie werden feststellen, wie bereits die leiseste Bewegung des Schulterblattes die Position des Schultergelenks verändert. Bewegen Sie jetzt nochmals die Schulterblätter von der Wirbelsäule weg und halten Sie sie in dieser Position und versuchen Sie gleichzeitig die Arme seitlich zu heben. Diese Bewegung wird sich nicht nur umständlich anfühlen, sondern es wird auch nicht möglich sein, die Arme bis über den Kopf zu heben.

Wenn man gewohnheitsmässig eine Position einnimmt, bei der die Schulterblätter nach vorne gerollt sind, z.B. wenn man gebeugt über dem Computer sitzt, dann wird man die weichen Gewebe um das Schultergelenk herum jedesmal gut spüren, wenn man die Arme zur Seite oder in die Höhe hebt.

2. Ein wichtiges Element für die Beweglichkeit der Schulter bildet die Aussenrotation. Stehen Sie mit frei herunterhängenden Armen gerade hin. Legen Sie jetzt eine Hand locker auf die Mitte des gegenüberliegenden Oberarms.

Wenn sie nun den Arm auf natürliche Weise heben, werden Sie unter der Hand spüren, wie sich der Arm nach aussen dreht. Die Aussendrehung ist ebenfalls wichtig für das seitliche Heben des Armes. Drehen Sie einmal Ihren Oberarm nach innen und versuchen Sie den Arm seitlich zu heben. Sie werden feststellen, wie sich der Oberkörper automatisch wegbeugt, um diese unnatürliche Bewegung auszugleichen.

An diesen Beispielen können wir ersehen, dass, um die Möglichkeit zur Beugung, Streckung, Öffnung und Dehnung des Schultergelenkes vollständig ausschöpfen zu können, auch eine Vergrösserung des Drehbereiches notwendig ist. In diesem Artikel werden wir einige Übungen vorstellen, wie man die Muskeln entwickelt, die die Beweglichkeit bestimmen.

3. Ein weiterer Faktor für die Bewegungsfreiheit der Schultern bildet die Haltung des mittleren und oberen Rückens. Die meisten Menschen realisieren nicht, dass sowohl ein steifer als auch ein krummer Rücken die Funktion der Schultergelenke beeinträchtigt. Stellen wir uns als Test nochmals aufrecht hin, krümmen den Rücken so, dass die Brust einfällt und sich die Schulterblätter gegen aussen bewegen.

Wenn wir jetzt exakt in dieser Stellung bleiben und versuchen, die Arme nach vorne zu heben, werden wir feststellen, dass es unmöglich ist, über einen gewissen Punkt hinaus zu gelangen. Wenn wir jetzt die Schulterblätter und den Rücken lösen, lassen sich die Arme weiter heben und der Rücken streckt sich automatisch.

## **Stretching für die Schultern**

Die meisten von uns haben sowohl ein Stretching als auch ein Kräftigen ihrer Schultern nötig, um die Schulterfunktion zu verbessern. Es gibt einige ausgezeichnete Yogaübun-

gen, um die Muskeln des Schultergürtels zu beleben. Bevor wir jedoch mit Üben anfangen, vergegenwärtigen wir uns das kinesiologische Prinzip, wonach in einem Gelenk dann die grösste Drehung erfolgt, wenn der konkave Teil um den stabil gehaltenen konvexen Teil herumbewegt wird. Das ist folgendermassen zu verstehen: In einem Gelenk treffen zwei Knochen aufeinander. Die Oberfläche des einen Knochens ist gegen aussen gewölbt (konvex) während der andere eine Einwärtskrümmung oder Höhlung aufweist, d.h. konkav ist.

Um dies zu verdeutlichen, bilden wir mit der einen Hand eine Faust (konvex) und umschliessen diese mit der Innenfläche und den Fingern der anderen Hand (konkav).

Aus verschiedenen physiologischen Gründen ist es ratsam Gelenkbewegungen so auszuführen, dass sich nur der konkave Teil bewegt und der konvexe Teil gleichzeitig stabil gehalten wird. Wir können experimentieren, indem wir die Faust stabil halten und die umschliessende Hand bewegen.

Im Schultergelenk bildet der Oberarm den konvexen, der Schulterknochen den konkaven Teil. Unglücklicherweise verstossen wir mit den meisten Bewegungen des täglichen Lebens gegen die soeben geschilderte 'konvex-konkav-Regel'. Das wird zwar nicht zu Problemen führen, so lange die Schulter gesund ist. Ist jedoch die Schulter verletzt, oder beginnen sich die Muskeln um das Gelenk herum zusammenzuziehen, ist es ratsam, Übungen auszuführen, die der anatomischen Regel folgen. Die praktischen Übungen, die in diesem Artikel vorgestellt werden, sind dazu ideal.

Die ersten Übungen richten sich an Anfänger, die folgenden an Fortgeschrittene. Welche Varianten Sie auch üben, sollten Sie doch vorher die Anleitungen für Anfänger mindestens zweimal sorgfältig durchlesen, da das dort Gesagte im zweiten Teil nicht wiederholt wird. Denken Sie auch daran, mit Vernunft ans Werk zu gehen, zu atmen und sich an den Bewegungen zu erfreuen.

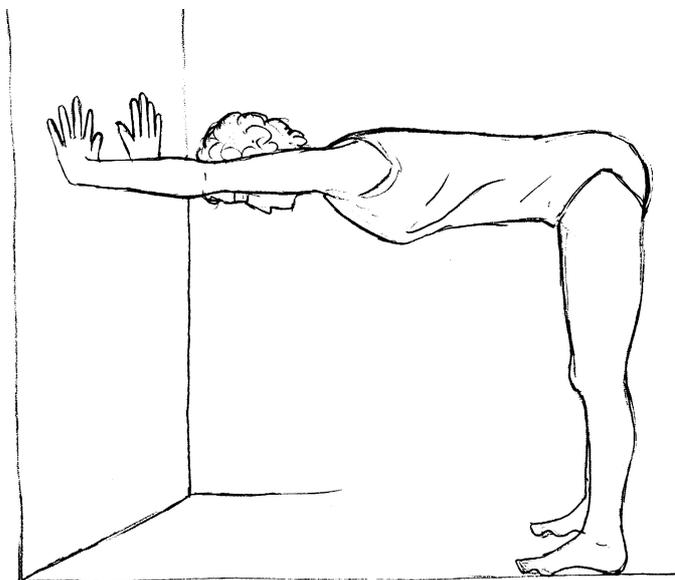
## Halbe Hundestellung

*Anfänger:* Stellen Sie sich mit einer guten Armlänge Abstand und parallelen Füßen vor eine Wand. Legen Sie nun Ihre Hände in Brusthöhe an die Wand und stellen Sie sich vor, dass die Hände festgeklebt seien. Weichen Sie jetzt langsam nach hinten aus, so dass der Oberkörper in eine waagrechte Linie zum Boden kommt. Denken Sie daran auszuatmen, wenn Sie den Körper neigen. Schulter und Nacken sollen entspannt gehalten werden (*Bild 1a*).

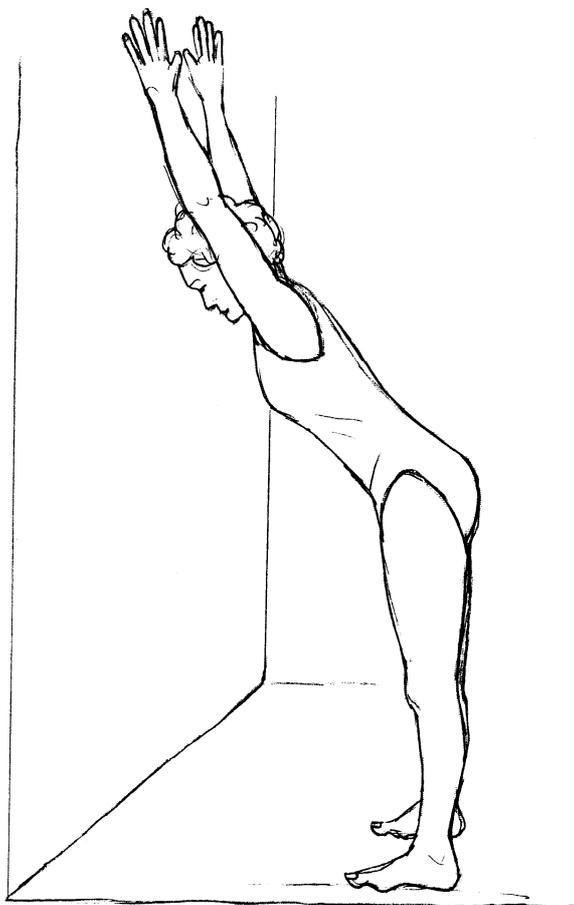
Beginnen Sie jetzt den Körper von der Wand wegzustossen und dadurch die Wirbelsäule in das Innere des Raumes hinein auszudehnen. Diese Übung erhöht sowohl die Bewegungsfreiheit der Schultern, als auch die Flexibilität des oberen Rückens. Halten Sie die Stellung während 10 - 15 Atemzügen und kommen dann zurück, indem sie auf die Wand zugehen und aufstehen.

*Fortgeschrittene:* Um die Übung anspruchsvoller zu gestalten, begeben Sie sich zuerst wie oben beschrieben in die Grundstellung und beginnen dann langsam mit den Händen an der Wand entlang nach oben zu wandern. Gleichzeitig bringen Sie den Oberkörper nach unten in Richtung Boden (*Bild 1b*). Achten Sie darauf, weich und fließend zu atmen. Lassen Sie den Kopf nach unten hängen und entspannen Sie den Nacken. Mit dieser Variante wird die Beweglichkeit in Rücken und Schultern noch

gesteigert. Halten Sie die Stellung solange es Ihnen wohl ist und kommen Sie dann zurück, indem Sie auf die Wand zugehen und aufstehen. Bleiben Sie einen Moment ruhig stehen und achten Sie auf die Empfindungen in Schultern und Rücken.



*Bild 1a*

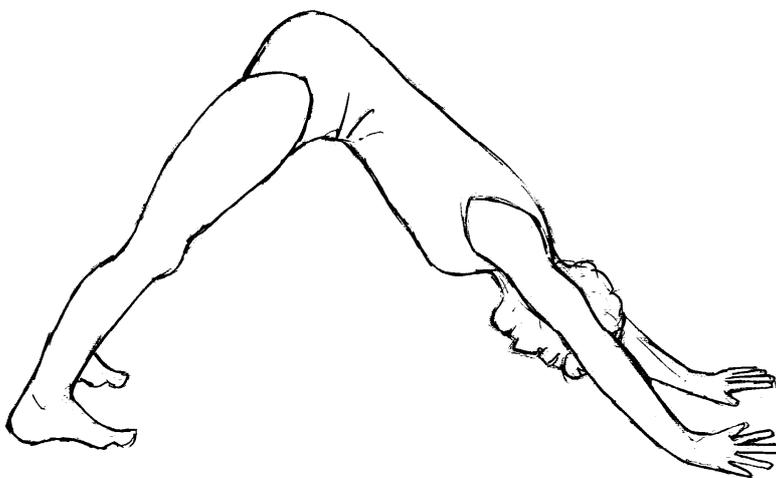


*Bild 1b*

## Hundstellung

Für die Schultern ist dies eine der besten Yogastellungen.

*Anfänger:* Breiten Sie eine rutschfeste und nicht zu elastische Matte auf dem Boden aus. Nehmen Sie die Stellung ein, bei der Sie auf Knien und Händen stehen. Die Arme sind gestreckt, gut schulterbreit auseinander und die Finger sind gestreckt. Die Knie sind direkt unter den Hüften und der Oberkörper ist waagrecht zum Boden. Den Kopf können Sie entspannt hängenlassen. Atmen Sie ein, und mit der Ausatmung strecken Sie die Beine langsam durch, so dass der Körper einem umgekehrten 'V' gleicht. Bringen Sie die Fersen auf den Boden und das Brustbein in Richtung Knie. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus (*Bild 2a*).



*Bild 2a*

Denken Sie daran, Arme und Hände gut durch zu strecken, so dass das Gefühl entsteht, das Rückgrat würde länger und länger. Stellen Sie sich eine Diagonale vor, die von den Fingerspitzen bis zum Steissbein reicht und in der Ihre Energie dynamisch fließt. Spüren Sie, wie sich die Schultern mehr und mehr öffnen. Halten Sie diese Stellung während 10 langsamen Atemzügen und kommen Sie dann langsam wieder herunter.

Wenn Sie sich danach fühlen, setzen Sie sich auf die Fersen und legen den Kopf, bevor Sie die Übung wiederholen, für einige Momente auf den Boden, um auszuruhen. Diese und die vorhergehende Übung sind eine reine Wohltat, wenn man lange gesessen ist.

*Fortgeschrittene:* Nehmen Sie mit einer Ausatmung die Grundstellung ein. Erheben Sie sich dann auf die Fussballen, während Sie darauf achten, dass die Fussgelenke stark bleiben und nicht zu Seite kippen.

Mit einer erneuten Ausatmung bewegen Sie jetzt die Brust zu den Knien. Senken Sie dann die Fersen wieder während Sie versuchen, die Brust noch näher zu den Knien zu bringen. Erheben Sie sich jetzt nochmals auf die Fussballen und versuchen Sie, die Brust weiterhin nahe an den Beinen zu halten (*Bild 2b*). Lassen Sie die Brust noch tie-

fer fallen und senken dann die Fersen und die Brust gleichzeitig. Das Resultat dieser Bewegungsabfolge ist eine immense Dehnung der Schultern.

Denken Sie dabei daran, den Atem weich zu halten und bei jeder Bewegung auszuatmen. Nach einigen Runden, bei denen Sie die Fersen heben und senken, kommen Sie herunter und setzen sich auf die Fersen. Wenn Sie es wünschen, können Sie den Kopf auf den Boden legen. Die Übung kann anschliessend wiederholt werden.



*Bild 2b*

## Halber Kopfstand

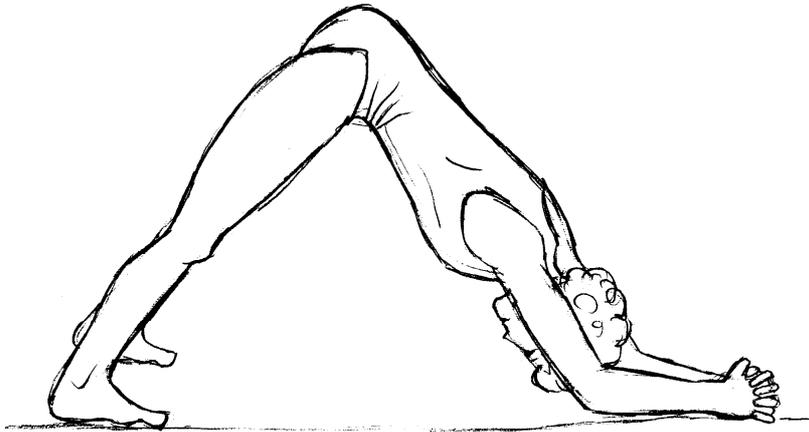
Diese Übung macht die Schultergelenke beweglich und kräftigt sie gleichzeitig.

*Anfänger:* Legen Sie eine Matte auf den Boden. Beginnen Sie auf Händen und Knien wie bei der Hundstellung. Legen Sie jetzt die Unterarme auf den Boden und falten Sie die Hände, so dass die Hände und die Ellbogen zusammen ein Dreieck bilden. Die Ellbogen sollten sich dabei direkt unter den Schultern und nicht zur Seite versetzt befinden.

Strecken Sie jetzt die Beine. Halten Sie die Füsse etwa hüftbreit auseinander. Atmen Sie aus und beginnen Sie die Wirbelsäule wie in der Hundstellung durch zu strecken (*Bild 3a*). Pressen Sie die Ellbogen gegen die Matte, so dass das Gefühl entsteht, den ganzen Rücken bis zum Steissbein hochzustossen. Atmen Sie gleichmässig und ruhig, und lassen Sie die Schultergelenke sich öffnen.

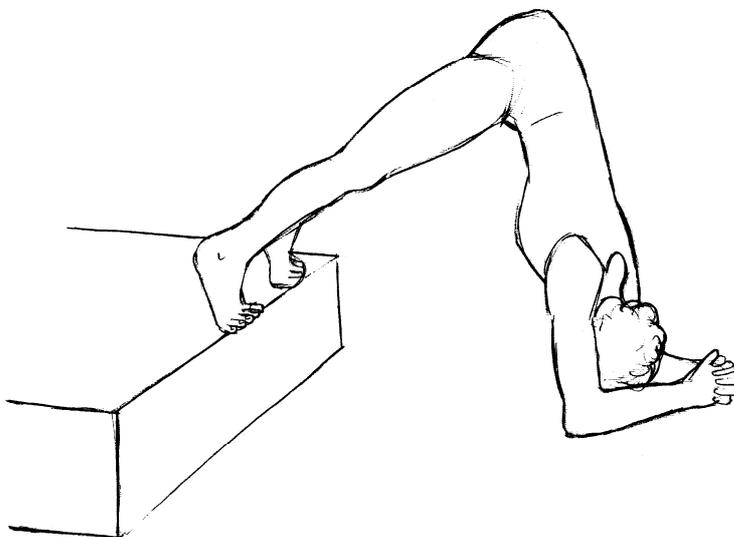
Um die Kraft der Schultermuskeln zu vergrössern, geben Sie der Übung noch etwas mehr Dynamik. Atmen Sie ein, und beim Ausatmen bewegen Sie den ganzen Körper etwas nach vorne, direkt über die Hände, so dass der Torso beinahe in eine Parallele zum Boden kommt. Mit dem Einatmen bringen Sie den Körper wieder in die ursprüngliche Lage zurück.

Wiederholen Sie dies mindestens fünfmal ohne Unterbrechung, jedoch mit dosierter Anstrengung, und sitzen Sie dann wieder auf die Fersen mit dem Kopf auf dem Boden. Lösen Sie jetzt die Finger und falten Sie sie nochmals, indem diesmal der andere Daumen oben zu liegen kommt. Wenn Sie die Übung so wiederholen, werden Sie wahrscheinlich überrascht sein, wie bereits durch diese kleine Veränderung die Schultern unterschiedlich beansprucht werden.



*Bild 3a*

*Fortgeschrittene:* Um die Übung anforderungsreicher zu gestalten, versuchen Sie, den halben Kopfstand mit erhöhter Fusslage durchzuführen. Am einfachsten wird dies gehen, wenn Sie die Übung ausführen indem Sie die Füße auf die unterste oder die zweitunterste Stufe einer Treppe absetzen (Bild 3b). Vergewissern Sie sich, mit den Ellbogen nicht abzurutschen und üben Sie die Stellung mehrmals, indem Sie die Verschränkung der Finger jedesmal wechseln. Diese Variante wird bedeutend mehr Kraft und Beweglichkeit erfordern. Denken Sie deshalb daran, ruhig zu atmen und zu pausieren, wenn Sie sich danach fühlen.



*Bild 3b*

## Liegende Twist-Stellung

Diese Stellung dehnt vor allem die vorderen Partien der Schulter und die Brust, d.h. insbesondere die pectoralen Muskeln. Diese Muskeln verbinden die Brust mit der Innenseite des Oberarms. Dadurch dass man diese Muskeln zusammenzieht, kann man den Oberarm an die Brust legen.

Diese Muskeln ermöglichen auch sich hochzustossen bzw. die Gleichgewichtsstellungen auf den Armen auszuführen. Wenn sie sich jedoch verspannen, tragen sie dazu bei, die Schultern nach vorne zu ziehen, den Rücken zu krümmen und dadurch sowohl die Atmung als auch die Verdauung zu beeinträchtigen. Die Übung verbessert unsere Haltung im Stehen.

*Anfänger:* Breiten Sie eine Matte aus und legen Sie sich auf den Rücken. Strecken Sie nun Ihre beiden Arme zur Seite aus, so dass Ihr Körper den Buchstaben 'T' formt. Drehen Sie die Handflächen nach oben. Bringen Sie nun beide Knie, eines um das andere, zur Brust hoch, und mit der Ausatmung rollen Sie sich zur rechten Seite. Führen Sie gleichzeitig auch den linken Arm zur rechten Seite, so dass Sie mit gebeugten Knien und sich berührenden Händen auf die rechte Seite zu liegen kommen. Den Blick richten Sie auf Ihre Hände.

Wenn die Knie auf dem Boden liegen, heben Sie den linken Arm wieder und bringen ihn zurück zur rechten Seite (*Bild 4a*). Heben Sie den Arm leicht in Richtung auf das Ohr zu, so dass er diagonal zum Körper liegt. Es ist möglich, dass der Arm nicht bis zum Boden kommt, sondern in der Luft hängt.

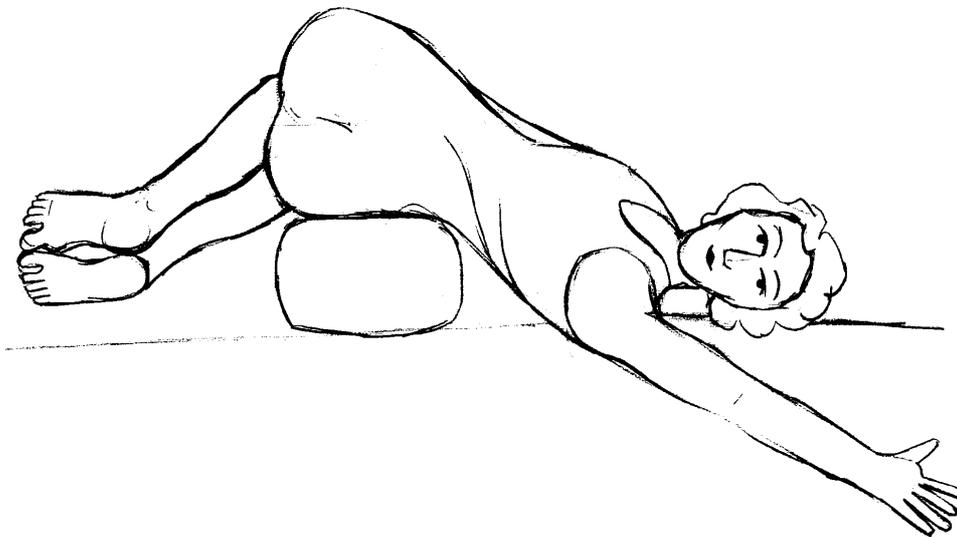
Spüren Sie die Dehnung in der linken oberen Seite der Brust und lassen Sie den Arm ganz einfach in der Luft hängen, so dass sich die Muskeln langsam weiten. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie den Boden berühren oder nicht. Nach einigen Atemzügen drehen Sie sich wieder auf den Rücken und wiederholen den Bewegungsablauf zur anderen Seite.



*Bild 4a*

*Fortgeschrittene:* Versuchen Sie die Übung indem Sie mit den Schultern am Boden liegen, jedoch das Steissbein auf ein festes Kissen oder einige zusammengelegte Leintücher legen. Achten Sie darauf, dass die unterste Rippe ebenfalls aufliegt. Führen Sie die Übung wie oben beschrieben aus und verstärken Sie die Dehnung in den Pektoral-muskeln, indem Sie die Knie über den Kissenrand hinunterführen (*Bild 4b*).

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sich zurückdrehen und nehmen Sie gegebenenfalls den Arm zur Hilfe. Vergewissern Sie sich, dass sich die unterste Rippe immer noch auf dem Hilfsmittel befindet, bevor Sie die andere Seite üben. Es ist normalerweise empfehlenswert, dass Sie alle Bewegungen mit einer Ausatmung verbinden. Bleiben Sie auf jeder Seite solange wie es Ihnen dabei wohl ist.



*Bild 4b*

## **Stärkung der Schultern**

Um die Schultern wirklich zu kräftigen, genügt es nicht, nur diejenigen Muskeln zu bearbeiten, die sich unmittelbar um das Schultergelenk herum befinden, sondern es ist wichtig, auch diejenigen Muskeln einzubeziehen, die die Schulterblätter in ihrer Position halten. Dies sind sowohl die Intraskapular-Muskeln, die zwischen den Schulterblättern liegen, als auch die Rotator-Muskeln, die den äusseren Rand der Schulterblätter mit dem Oberarm verbinden. Um diese Muskeln zu stärken, müssen wir, wie in den folgenden Übungen gezeigt wird, gegen die Gravitation arbeiten.

## **Einfache Rückwärtsbeuge**

*Anfänger:* Falten Sie ein festes Leintuch doppelt oder vierfach und legen Sie sich bäuchlings darauf. Die Füsse sind etwa hüftbreit auseinander und die Knie leicht nach innen gedreht. Legen Sie den Kopf auf den Boden und verschränken Sie die Hände über dem Gesäss. Die Handflächen schauen in Richtung Kopf und die Handgelenke sind auseinander (*Bild 5a*).

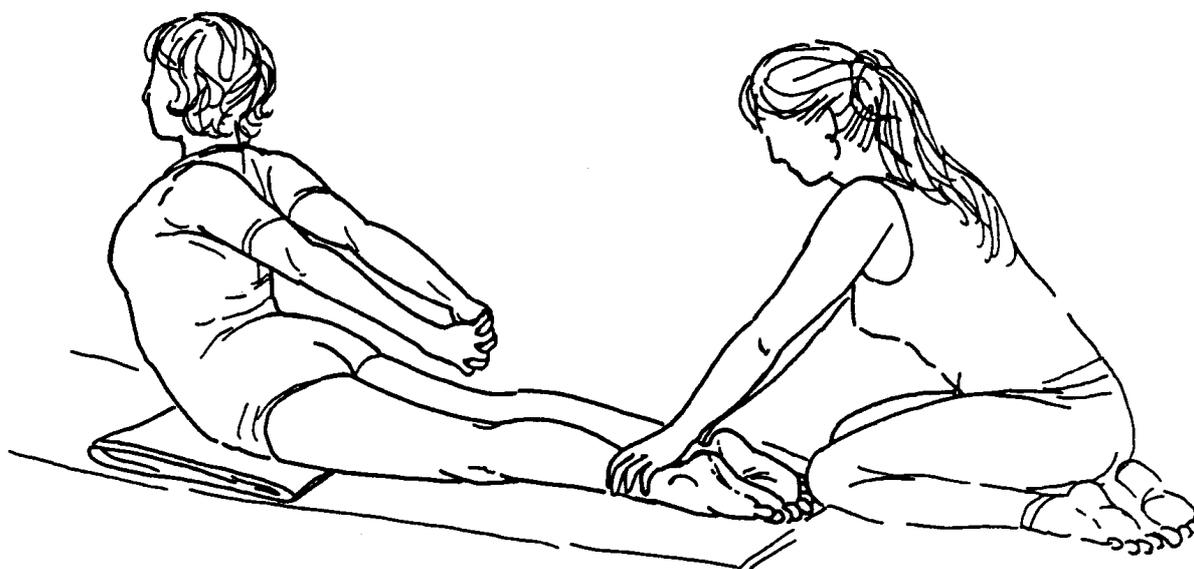


*Bild 5a*

Atmen Sie ein, und mit der Ausatmung heben Sie den Oberkörper in eine Bogenform. Ziehen Sie die Hände nach hinten, als möchten Sie die Fersen umfassen. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, einen langen Nacken zu machen, indem Sie leicht nach unten schauen. Halten Sie die Stellung für fünf oder zehn Atemzüge und lösen Sie sie dann wieder.

Liegen Sie einige Atemzüge lang ruhig auf Ihrer Matte mit den Händen neben dem Körper, bevor Sie die Übung wiederholen, indem Sie diesmal die Hände so verschränken, dass der andere Daumen oben aufliegt.

*Fortgeschrittene:* Obwohl es sich um eine sehr einfache Übung handelt, ist sie äußerst wirksam, um den Rücken zu stärken und die Haltung zu verbessern. Um sie anspruchsvoller zu gestalten, können Sie sie mit einer Person üben, die ihre Fussgelenke auf dem Boden hält, oder auch indem Sie die Fussgelenke mit einem schweren Möbelstück fixieren (*Bild 5b*).



*Bild 5b*

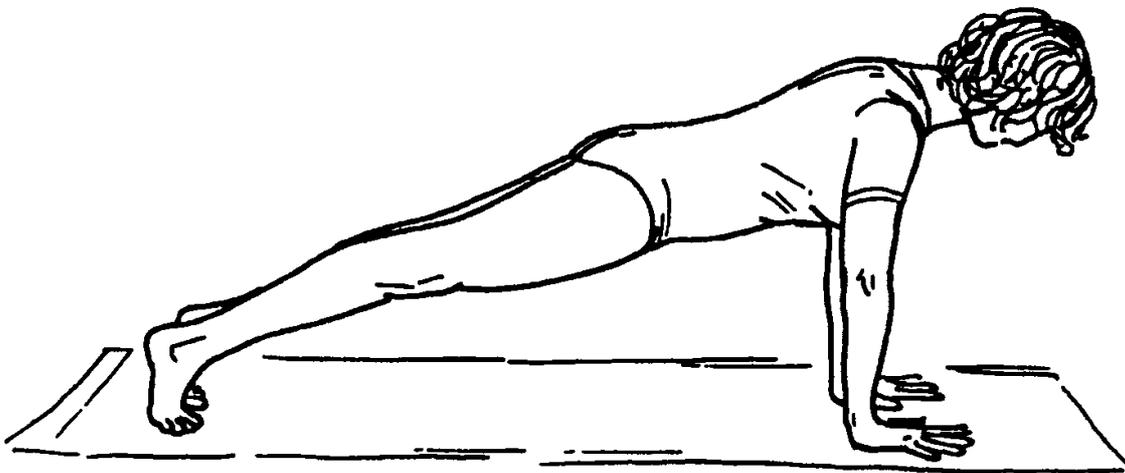
Der Druck ermöglicht es, den Körper höher zu heben und die Stellung länger zu halten. Sie werden feststellen, dass nicht nur die Rückenmuskulatur gestärkt wird, sondern dass auch die Muskulatur der Vorderseite des Rumpfes gedehnt wird. Um die grösste Wirkung zu erzielen, sollten Sie diese Übung zweimal wiederholen.

## Brettstellung

Obwohl die Übung auf den ersten Blick einfach aussieht, erfordert Sie doch eine präzise Ausführung und etwas Kraft. Sie eignet sich speziell gut für Personen, die erstmals damit anfangen, ihren Schultergürtel systematisch zu kräftigen.

*Anfänger:* Stellen Sie sich auf Hände und Knie. Die Hände sind etwa schulterbreit auseinander. Machen Sie jetzt kleine Schritte nach hinten, bis Sie auf Fussballen und Händen stehen, und der Körper eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Fersen beschreibt (*Bild 6a*). Achten Sie sich auf denjenigen Teil des oberen Rückens, der zwischen den Schulterblättern liegt und versuchen Sie diesen etwas zu senken.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie ebenfalls die Beine gut durchgestreckt. Beziehen Sie alle grossen Muskeln des Körpers - Bauch-, Gesäss-, Beinmuskeln - ein, und beschränken Sie sich nicht nur auf die Schulter- und Rückenmuskulatur. Halten Sie die Stellung während fünf bis zehn Atemzügen und kommen Sie dann zurück, indem Sie die Knie beugen und sich auf die Fersen setzen, um auszuruhen.



*Bild 6a*

*Fortgeschrittene:* Führen Sie die Brettstellung wie oben beschrieben aus. Bringen Sie jetzt die Füsse zueinander und heben Sie den rechten Arm über den Kopf. Gleichzeitig drehen Sie den ganzen Körper und schauen nun zur rechten Seite (*Bild 6b*). Halten Sie die Füsse so zusammen, als würden Sie normal aufrecht stehen.

Es ist nicht ganz einfach, das Gleichgewicht zu halten. Das Steissbein hat die Tendenz, zu weit nach hinten zu rollen, so dass Sie aus der Stellung herausfallen. Feste Bauchmuskeln werden diesen Fehler verhindern. Halten Sie das Steissbein in einer Linie mit den Schultern und strecken Sie die Beine gut durch.

Nachdem Sie die Stellung für fünf oder zehn Atemzüge gehalten haben, bringen Sie den rechten Arm wieder auf den Boden und kommen so zurück in die Brettstellung. Wiederholen Sie dann die Übung zur anderen Seite.

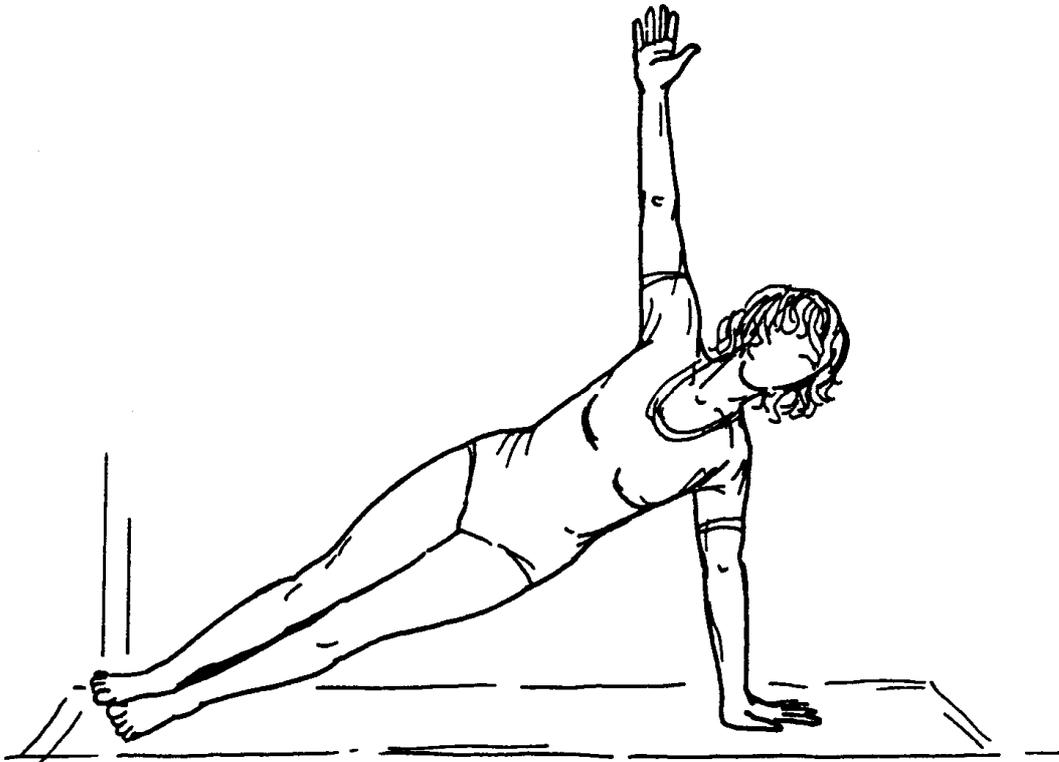


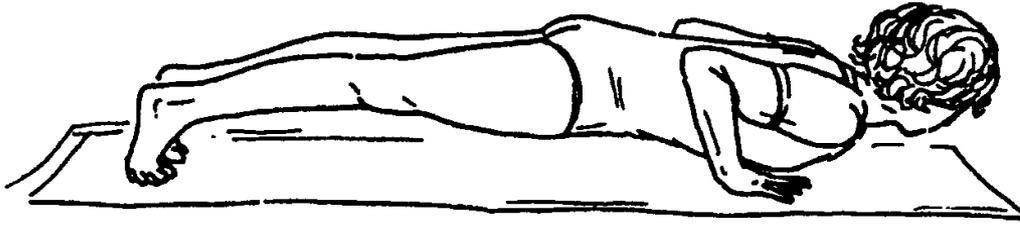
Bild 6b

## Liegestütz-Stellung

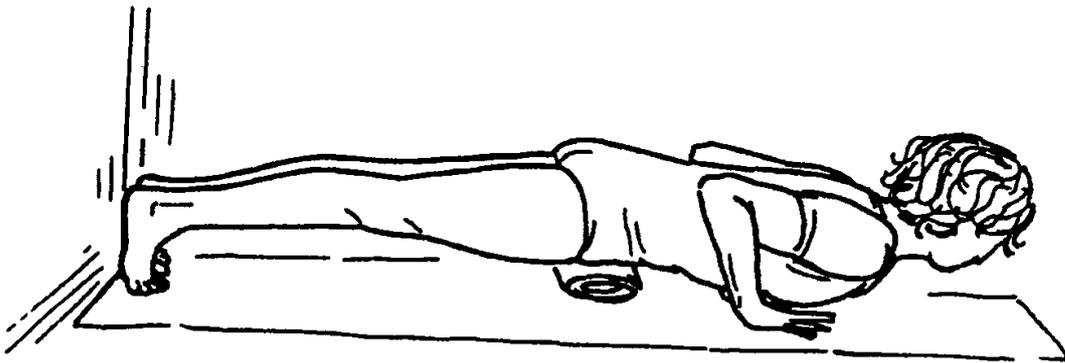
Diese Stellung braucht viel Kraft im ganzen Oberkörper und ist für Anfänger nicht geeignet. Falls Sie relativ schwach sind, üben Sie zuerst die Brettstellung während sechs Monaten. Üben Sie die Liegestütz-Stellung nicht auf einer zu weichen Matte, da dadurch die Handgelenke überdehnt werden könnten. Nehmen Sie die Brettstellung ein, und senken Sie dann den vollkommen durchgestreckten Körper so weit wie möglich, ohne den Boden zu berühren. Halten Sie dabei die Ellbogen nahe am Körper, und halten Sie die Stellung für drei bis fünf Atemzüge (Bild 7a und 7b).

Solange Sie die Stellung frisch lernen, bleiben Sie nur für einen Atemzug in der Endposition und legen dann den Körper auf den Boden. Kommen Sie zurück, indem Sie die Knie beugen und aufsitzen. Wenn Sie stark genug sind, können Sie die Arme in der Endposition durchstrecken um wieder in die Brettstellung zu gelangen, und sitzen erst dann wieder auf die Fersen.

Falls die Übung für Sie schwierig ist, halten Sie die Hände etwas weiter als Schulterbreite auseinander. Dadurch werden die Pektoralmuskeln zusätzlich zu den Schulter- und Armmuskeln einbezogen. Vor allem Frauen werden erleben, dass auf diese Weise, die Übung am Anfang einfacher wird.



*Bild 7a*



*Bild 7 b (Zur Erleichterung wird die Liegestütz an der Wand ausgeführt und ein Kissen unter die Hüften gelegt)*

Nachdem Sie nun alle Übungen für die Schultern ausgeführt haben, stellen Sie sich aufrecht hin und spüren Sie, wie sich der obere Brustraum geöffnet hat. Erinnern Sie sich daran, dass sowohl das Sitzen, als auch das Stehen und das Gehen durch einen vitalen Schultergürtel erleichtert und verbessert wird. Führen Sie die Übungsserie immer dann aus, wenn Sie die Tendenz verspüren, die Schultern zusammenzuziehen, um sich von der Welt zu schützen. Es gibt wenige Dinge, die mehr Selbstvertrauen schenken, als der Welt mit starken offenen Schultern zu begegnen.



*Judith Lasater ist eine bekannte Yoga Lehrerin in den USA und Autorin diverser Bücher. Der Artikel wurde ursprünglich im kalifornischen Yoga Journal veröffentlicht.*

### Illustrationen

*Katrin Annaheim: Bilder 1a, 1b, 2a, 2b, 3a, 3b, 4a, 4b*

*Hana Vittkova: Bilder 5a, 5b, 6a, 6b, 7a, 7b*