

Übungsreihe: Yoga für Schulter und Nacken



10' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage
(10') Tiefe Bauchatmung



3' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten
(13')



2' Ujjayi - Einfache Form
(15') zusätzlich hinzunehmen



2' Omkar
(17') zusätzlich hinzunehmen - beim Ausatmen



3' Wechselatmung nach Gefühl - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana
(20') So ruhig und entspannt wie irgend möglich üben. Langsam und geräuscharm ausatmen.



3' Nackendehnübungen
(23') sehr langsam hineingehen, Spannungen wegatmen



3' Nackenstärkungsübungen
(26') Maximalkraftübung



2' Schulter-Stärkung
(28') Lange halten



3' Parvatasana - Der Berg
(31') Lange halten



1' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz
(32') Nachspüren - tiefe Bauchatmung



5' Pavanamuktasana - gaslösende Stellung - Kniebeuge
(37') Tiefe Bauchatmung



5' Makarasana - Nakara Asana - Krokodilsübung
(42') 1. Runde sanft und entspannt, 2. Runde deutlich dehnen



2' Tchatushpada umgedreht - umgedrehter Tisch
(44') Sehr lange halten, bis die Bauchmuskeln und Beine deutlich zittern und schlottern



2' Sethu Bandasana - Die Brücke
(46') Muskelaufbauübung - Hüften möglichst hoch geben und so lange halten bis die Rückenmuskeln kochen.



10' Surya Namaskar für den Schulter-Nacken-Bereich
(56') Langsam und in Zeitlupe üben, Kein Konditionstraining. Statt dessen hohe Achtsamkeit um Schutzhaltungen zu vermeiden und sich nicht zu überlasten. Schultersonnengruss einbauen.



3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund
(59') Achtsamkeit auf den Schultergürtel. Brustbein Richtung Füße. Schultern dehnen und stark werden lassen.



3' Sarvangasana - Schulterstand
(62') sehr vorsichtig, evtl. unterstützt



0' Ardha Halasana - mittel
(62') Ausweichübung bei Problem im oberen/mittlerem Rücken. Andere Alternative bei Problem im unteren Rücken: Schulterstand an der Wand.



3' Halasana - Der Pflug
(65') sanft. Mit Wand / Stuhl als Stütze arbeiten. Oder Ardha Halasana



2' Matsyasana - Fisch
(67') Bei Beschwerden mit Kopfstütze / Kissen unter dem Kopf üben.



3' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge
(70') Sanft und geduldig. Tiefe Bauchatmung. Kopf auf Hände / Kissen stützen um Schulter und Nacken zu entlasten.



4' Anantasana - Schlafender Vishnu
(74') den Ruhigen Punkt finden, lange halten, tiefe Bauchatmung



2' Navasana in Bauchlage - Boot
(76') Lange Halten um die Muskulatur zu stärken



2' Marjariasana - Katze, Diag. Paral - Vyaghrasana

(78') Insbesondere Parallele Katze mit Rückbeuge üben



0' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(78')



3' Ardha Ustrasana - halbes oder sanftes Kamel

(81') Stärkt Rumpf, Nacken und Schulter



1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung

(82') Rücken dehnen, Spannungen loslassen und wegatmen



3' Vajrasana - Bhadrasana - Fersensitz

(85') Arme im Adler - oben - unten - halten um die Spannungen zwischen den Schulterblättern aufzulösen



3' Ardha Matsyendrasana - Drehsitz aus Vajrasana

(88') Var1: Hände am Kopf - Var2: hinterer Arm horizontal ausgestreckt



2' Halsdehnung durch Vornüberhängen

(90') ggf. Knie beugen. Es geht darum das der Nacken gedehnt wird. Kann Dehnungsschmerz geben.



2' Tiryaka Tadasana - sich wiegende Palme

(92') Körperhälfte erst in die Länge ziehen, dann zur Seite beugen um die Lendenwirbelsäule zu schützen.



10' Shavasana - Totenhaltung - Entspannungslage

(102') lange, gründlich und ausführlich