

Verspannungen LÖSEN

Thai Yoga für den Schulter- und Nackenbereich

Verspannungen im großen Nackenmuskel, dem Trapezius, sind ein Übel, das viele Menschen plagt. **Folgende einfache Thai-Yoga-Techniken können eine deutliche Linderung verschaffen**

TEXT ■ TOBIAS FRANK

FOTOS ■ BENJAMIN KURTZ

MODELS ■ TOBIAS FRANK + ANDREA HUSON

Die Ursachen für einen verspannten Nacken sind vielfältig. Zu diesen Ursachen zählen Computerarbeit und andere Tätigkeiten im Sitzen, die dich dazu bringen, den Kopf nach vorn zu neigen. Bewegt sich der Kopf aus seiner natürlichen Achse, zwingt dies dem Trapezius eine enorme Last auf, für die er eigentlich nicht gemacht ist. Hinzu kommt all das, was sich als psychosomatische Ursachen beschreiben lässt: Überzogene Perfektionsansprüche, eigene oder fremde Erwartungen belasten uns, was sich dann körperlich als verspannter Nacken äußert. Man sagt nicht umsonst „Etwas lastet auf meinen Schultern“ oder „Die Angst sitzt mir im Nacken“.

Loslassen leicht gemacht

Thai Yoga Bodywork bietet viele Möglichkeiten, Verhärtungen der Nackenmuskulatur zu lösen, und wirkt auf körperlicher, energetischer und seelischer Ebene. Das Besondere an dieser Form von passivem Yoga: Sie ist sowohl für den Geber als auch für den Empfänger mit keinerlei Anstrengung verbunden.

Die folgende Sequenz bietet dir eine Auswahl an leicht erlernbaren Techniken speziell für den Schulter- und Nackenbereich. Du kannst sie als Yogalehrer gut im Rahmen einer normalen Klasse einsetzen oder im Personal Training, oder einfach einem lieben Menschen damit etwas Gutes tun. Vor dem Einsatz im professionellen Kontext, d.h. beim Yogaschüler oder Klienten, empfehle ich, zunächst an Freunden zu üben.

Thai Yoga im Sitzen

Um die Nackenmuskulatur zu massieren, bietet sich die sitzende Position an. Für viele Empfänger ist es angenehmer, auf einem oder zwei Kissen zu sitzen, statt direkt auf dem Boden. Alternativ zum Schneidersitz (Sukhasana) kann auch der Fersensitz (Vajrasana) gewählt werden. Um die sitzende Position für den anderen noch entspannter zu machen, solltest du deine eigenen Knie beugen und damit den Rücken des Partners stützen. Damit kann er sich wie gegen eine Lehne anlehnen und muss sich nicht aus eigener Kraft aufgerichtet halten, was auf Dauer anstrengend wäre.



Bevor es losgeht

- Schließ die Augen und nimm dir einen Moment, um bei dir anzukommen.
- Alle Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Steigere die Druck- oder Stretchintensität schrittweise. Wenn du dir nicht sicher bist, frag nach.
- Nutze dein Körpergewicht, nicht deine Muskelkraft! Für eine optimale Kraftübertragung sind die Arme bei den allermeisten Techniken gestreckt. ■



HANDBALLENDRUCK

Wirkung: Der Handballendruck ist eine einfache und effektive Möglichkeit, um Nackenverspannungen zu lösen.

Ausführung: Du stehst hinter dem Empfänger, legst deine Hände auf den großen Nackenmuskel (*Musculus trapezius*). Gib nun abwechselnd Druck in die eine und die andere Hand. Die freie Hand kannst du jeweils versetzen, um eine neue Stelle auf dem großen Nackenmuskel zu finden. Achte dabei darauf, dass du nicht zu weit nach außen auf den Knochen wanderst. Die meisten verspannten Stellen befinden sich sowieso in der Nähe des Halses.



ELLBOGENDRUCK

Wirkung: Der Ellbogendruck ist insbesondere bei hartnäckigen Verspannungen hilfreich, weil er noch intensiver als der Handballendruck ist.

Ausführung: Platziere deinen Ellenbogen auf dem großen Nackenmuskel. In der Ausatmung des Empfängers gibst du Druck, indem du deine Schulter langsam über das Ellenbogengelenk bringst. Bleib vorsichtig und achtsam mit der Druckintensität. Du kannst den Ellbogendruck im Sitzen und im Ausfallschritt ausführen. Wichtig dabei ist, dass du in der Lage bist, deine Schulter direkt über deinen Ellenbogen zu bringen. Vielleicht musst du dazu ein Kissen unter dein eigenes Knie legen oder gleich im Stehen arbeiten. Spüre, wie lange du diese Technik anwenden möchtest. Wechsle dann die Seite.





GEBETSSTRETCH

Wirkung: Diese Dehnung ist eine wunderbare Technik, um Arm-, Schulter- und Handgelenk zu lösen und Länge in diesen Bereich, der sich z.B. durch Büro- und Computerarbeit häufig eng und fest anfühlt, zu bringen.

Ausführung: Geh schräg neben dem Empfänger mit gespreizten Beinen ein wenig in die Knie, die Füße stehen weit auseinander. Nimm seine Hand, indem du sein Handgelenk zwischen deine Handballen nimmst, und drück sie sanft zusammen. Beim Ausatmen des Partners streckst du deine Beine und bringst deinen Körper langsam in eine aufgerichtete Position, um den Arm des Empfängers zu dehnen. Du nimmst also die Kraft für die Dehnung aus den Beinen und nicht aus den Armen. Schließ noch die Armkreise (siehe folgende Technik) an, bevor du zur anderen Seite wechselst.





ARMKREISE

Wirkung: Mit Armkreisen kannst du die Schulter des Empfängers sanft mobilisieren. Gleichzeitig bekommst du bei der Ausführung ein Gefühl für die Beweglichkeit des Schultergelenks und für eventuelle Einschränkungen.

Ausführung: Komm in einen Ausfallschritt und leg eine Hand auf die Schulter des Empfängers. Deine andere Hand hält sein Handgelenk und zieht sanft nach außen. Nun beginnst du langsam, große Kreise mit dem Arm zu beschreiben – dreimal im Uhrzeigersinn und dreimal gegen den Uhrzeigersinn. Anschließend wiederholst du den Gebetsstretch und die Armkreise auf der anderen Seite.

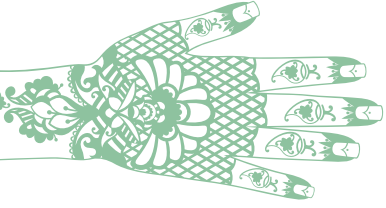


NACKENPRESSE

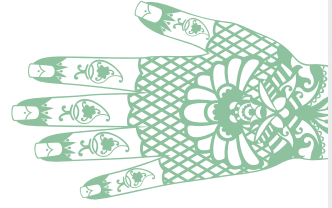
Wirkung: Die Nackenpresse ist eine sanfte Möglichkeit, Spannungen im oberen Teil der großen Nackenmuskeln und der tief liegenden Nackenmuskulatur zu lösen.

Ausführung: Komm hinter den Empfänger – entweder in den Fersensitz oder im Ausfallschritt. Beug seinen Kopf vorsichtig nach vorn. Verschränke deine Finger, leg deine Hände mit den Daumen nach unten auf den Nacken des vor dir Sitzenden und übe mit den Handballen sanften Druck auf seinen Hals aus (siehe Detailbild). Wandere mit deinen Händen von unten in Richtung Schädelansatz und wieder zurück.





»Thai Yoga Bodywork bietet viele Möglichkeiten, Verhärtungen der Nackenmuskulatur zu lösen, und wirkt auf körperlicher, energetischer und seelischer Ebene. «



HERZÖFFNER

Wirkung: Ich liebe den Herzöffner und unterrichte ihn gern im Rahmen meiner Workshops und Ausbildungen, weil er leicht zu erlernen und sehr effektiv ist. Mit dieser Technik kannst du die Rückenmuskulatur (große Rückenstrecker u.a.) lockern, die Schultern öffnen und den großen Brustmuskel effektiv dehnen.

Ausführung: Du sitzt hinter dem Empfänger, greifst seine Handgelenke und bittest ihn, deine Handgelenke ebenfalls zu greifen. Platziere beide Füße auf dem unteren Rücken links und rechts neben der Wirbelsäule deines Partners. Während du sanften Zug auf die Arme legst, gibst du abwechselnd Druck mit dem linken und dem rechten Fuß und wanderst so den Rücken bis unter die Schulterblätter hinauf und wieder hinunter (siehe Detailbild).





AUSKLANG

Lös deine Hände und bring sie in der Geste von Namaste vor deinem eigenen Herzen zusammen. Lass deinen Empfänger entweder im Sitzen oder Liegen noch einen Augenblick lang nachspüren.



Tobias Frank ist Autor des Buchs *Thai Yoga – Körper und Seele berühren*. Eine Leseprobe daraus und kostenlose Thai-Yoga-Übungsvideos findest du auf www.thaiyoga.de

Fotos: **Benjamin Kurtz**, www.kurtzfilm.tv
Make-up: **Bibi Holzweber**

Das Yogatuch!

eine Entwicklung der
BAUSINGER-YOGAMANUFAKTUR

Beidseitig verwendbares Yogatuch aus Bio-Baumwolle mit absolut rutschfester Beschichtung ohne Noppen. Vielfältig in der Anwendung

+ als hygienische Mattenauflage im Yoga-Studio

+ Velourseite oben: als weiches und angenehmes Yogatuch auf PVC-Matten

+ rutschfeste Seite oben: guter Halt für Übungen auf textilem Untergrund

+ als leichte, faltbare und einfach waschbare Reiseyogamatte

+ gefaltet als einfaches Sitzkissen



BAUSINGER
Ihre Yogamanufaktur



Stöbern Sie
zu Hause
in unserem
kostenlosen
Katalog



bausinger.de/katalog
oder **+49 7434 600**

