

Sa E3 – Sabine - Entspannte Schultern, gelöster Nacken, beweglicher Brustkorb

Das Schultergelenk ist kein echtes Gelenk, sondern wird von Muskeln und Sehnen gehalten. Aufgrund falscher Ausrichtung entstehen häufig Beschwerden, die dann zu Problemen beim Heben des Arms führen, auch Stützübungen können teilweise kaum ausgeführt werden. Bei akuten Entzündungen nicht den schmerzenden Bereich trainieren. Nur Bewegungen ausführen, die keine Schmerzen machen.

Aber eine eingeschränkte Beweglichkeit des Brustkorbes können zu Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich führen.

Im Alltag immer wieder auf eine gute Schultergürtelorganisation achten. Die Schulter sollte nach hinten unten sinken. Das setzt voraus, dass sich die Brustmuskulatur öffnen und weiten kann. Das Schulterblatt sollte beweglich am Brustkorb entlang gleiten können. Eine gute Atmung unterstützt die Beweglichkeit des Brustkorbes.

Im Workshop werden Schultermobilisationen, die Wahrnehmung hinsichtlich der Schultergürtelorganisation geschult und der Schultergürtel gekräftigt.

Einstimmung: Bewußte Atemwahrnehmung, die drei Atemräume erleben. Hände vor das Brustbein legen, kleine Minirotationen re/li

Stand	Mobilisation
	<ul style="list-style-type: none"> • Seitneige mit Pendelschwüngen – Schwünge mit tippen der Finger auf Schulterdach • Ellenbogen kreisen zurück • Re Hand auf li Schulter, Kopf drehen – andere Seite
	<ul style="list-style-type: none"> • Schulter-8-er Kreise – Kreise größer werden lassen, mit Gewichtsverlagerung – in 8er-Armschwünge übergehen. • In Ausfallschritt re seit bleiben – großer Armkreise in Diagonale • In 2. Pos. Gebeugt bleiben, Hände auf dem Herzen aneinander legen, Handballen gegeneinander drücken.

	<ul style="list-style-type: none"> • In Vorbeuge abrollen, lockern von Kopf und Schultern – Füße wieder parallel zu einander bringen – andere Seite
	<ul style="list-style-type: none"> • In 2. Pos. Bleiben, Gewichtsverlagerung re/li – Arm ziehen, Ellenbogen zieht den Arm rück • Seitneige mit Ellenbogenzug und Arm heben • Schlangearme mit Gewichtsverlagerung • Spiralen – andere Seite
Vierfüßlerstand	<ul style="list-style-type: none"> • Hand ans Herz legen, Ellenbogen heben, Arm strecken, unter dem anderen Arm durchschieben • Gleichen Arm nach vorne aufsetzen, Brustdehnung, vorschwingen in Stütz – im Wechsel – andere Seite
Sitz	<ul style="list-style-type: none"> • Ganesha-Mudra – Arme in die Seite öffnen, Blick folgt re/li • Schulterstretch (eventuell unterstützt mit Handtuch) – auf den Kronenpunkt des Kopfes rollen
Bauchlage	<ul style="list-style-type: none"> • Arme in U-Halte ablegen, OK leicht anheben, Arme aus dem U anheben und senken • In Unterarmstütz – Kopf drehen re/li • Kobra-Flow – auch jgedreht • Schulterstretch • Armkreise – mit BWS Rotation
Sitz	<ul style="list-style-type: none"> • Froschposition – Arm durchschieben und ablegen •

Rückenlage	<ul style="list-style-type: none"> • Schräge Bauchmuskeln – BWS Rotation • Lateralflexion in RL • Amre öffnen schließen – Puppen-Arme • Armkreise • Dehnung Brustmuskel - ausstreichen •
Seitenlage	<ul style="list-style-type: none"> • In SL aufdrehen mit Kopf und BWS rotation •