

# Aktivierung der Schulter und etwas Hüftarbeit

Die vorliegende Reihe ist speziell für eine Teilnehmerin meines Yogaunterrichts entstanden, die ein kleines Schulterproblem beheben und etwas Hüftöffnung erreichen möchte.

Die Zeit des Morgens ist für arbeitende Menschen sehr begrenzt, zumal wenn man in einem Familienbund mit Kindern lebt. Weitere Begrenzungen der morgendlichen Zeit kann eine Meditationspraxis sein, die zwischen 10 und 60 Minuten lang sein kann. Dann noch etwas Yoga in das Morgenprogramm einzubauen gelingt nur unter ganz fest geregelten Bedingungen. Hierfür habe ich Kurzabfolgen entwickelt und getestet, die schnell und zielgenau auf den Tag vorzubereiten vermögen.

Die Übungsreihe beginnt mit der entspannten Lage auf dem Rücken (Shavasana, 1 min)

Danach erfolgt der Hund (1 min) mit der Aufmerksamkeit auf der Schulterharmonie (rechts/links).

Dann wäre es Zeit für eine Umkehrhaltung wie den Kopf- oder den Handstand (halb/voll), die zwischen 30 Sekunden und einer Minute getragen werden sollte.

Die darauf folgende Haltung Pashchima Padasana (gegrätschte stehende VWB) dient der Lockerung der Schulter- und Halsmuskulatur nach der Umkehrhaltung.

Dann folgt das klassische Dreieck, wobei der obere Arm das Schulterblatt tragen sollte und der untere Arm weitestgehend entspannt bleibt. Beide Übungen werden je etwa 1 Minute lang gehalten.

Die nachfolgende Übung an der Wand dient der Kräftigung der Schultermuskulatur. Aus der lehrenden Hundehaltung an der Wand wird dabei ein Arm entspannt nach unten hingelassen. Dann zieht die Schulter den Arm ganz nach oben und lässt ihn von dort wieder kontrolliert nach unten fallen. Jede dieser Bewegungen wird sowohl rechts und links mindestens dreimal wiederholt. Ein kleines Gewicht in der Hand kann die Wirkung verstärken. Die Übung dauert eine bis zwei Minuten lang.

Dann folgen im Tageswechsel zwei kreuzbeinige Haltungen. An einem Tag der Schneidersitz, wobei das Augenmerk gelegt ist auf einen großen Abstand der Füße zueinander und dem Loslassen der Knie. Am nächsten Tag wird stattdessen ein Unterschenkel auf den anderen Unterschenkel passend abgelegt. Diese zweite Übung bewirkt eine starke Öffnung der Hüfte. Daher ist etwas Gefühl in der Wahl der Ausprägung durchaus angemessen. Beide Übungen werden einmal recht und einmal links ausgeführt.

Die Reihe wird abgeschlossen mit der offenen Vorwärtsbeuge (1 min), die sich nur auf die Länge der WS konzentriert und einer Minute Shavasana.

Jede Haltung wird mindestens 30 Sekunden bis zu 1 Minute lang gehalten.



Um die Zeitabfolge nicht der Willkür zu überlassen verwende ich einen Meditationstimer (für Android Smartphone Zazen-Meditationstimer, für iPhones der Interval Timer, Beide sind kostenfrei), der nach jeweils 30 Sekunden (10 Sekunden zum Wechsel der Haltung) bzw. einer Minute einen Gong abgibt. Nach 12 Minuten ist die Reihe abgeschlossen und der Tag kann beginnen. Die Übungen und ihre Ausführungsdetails sollte in jedem Fall vorab mit einem Yogalehrer besprochen und ausgearbeitet werden. Nur eine korrekte Ausführung ermöglicht auch die gewünschte

Wirkung!