

WORKSHOP

Nacken & Schulter



fit in balance+



Wenn es unter dem Schulterdach zu eng wird (Impingement-Syndrom), dann leiden Muskeln, Sehnen und Schleimbeutel. Ein steifer Nacken und blockierte Halswirbel sind oft ebenso ein Zeichen von mangelnder Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels.

Und da die Schultern auch noch mit dem Brustkorb verbunden sind, fühlen wir uns irgendwann steif und unbeweglich und haben das Gefühl, nicht mehr tief durchatmen zu können. Außerdem lastet oft unser mentaler Ballast auf den Schultern, so dass der Schulter-Nackebereich dauerhaft verspannt bleibt.

Dieses Schulter-Nacken-Syndrom kann eine Art fehlgeleitete Antwort auf große seelische Spannungen sein. Wer viel Stress, Sorgen oder innere Spannung hat, ist mit seiner Aufmerksamkeit im Kopf. Insbesondere jene Menschen neigen zum Schulter-Nacken-Syndrom, die viel „tragen“ müssen, sei es in einem verantwortungsvollen Job, in der Familie oder jene, die sich selbst viel „aufhalsen“ weil sie das Gefühl haben, für alle und alles verantwortlich zu sein.

Wir spannen uns an, oft ohne es zu merken, atmen flach und „vergessen“ uns selbst in dem Wunsch danach zu funktionieren und unsere Probleme zu lösen. Problematisch wird es vor allem dann, wenn wir keine Ruhephasen mehr finden. Nicht mehr abschalten zu können, unterbricht den natürlichen Fluss, die natürliche Pulsation unseres Körpers. Dann laufen wir Gefahr, in dieser Haltung zu erstarren.

In diesem Workshop lernst Du zahlreiche Techniken zur Lockerung, Kräftigung und Entlastung der Schulter- und Nackenpartie, unter Einbeziehung der Arme und Handgelenke kennen. Außerdem werden wir durch das bewusste Atmen und entspannende Phasen immer wieder in Ruhephasen eintauchen und dabei die Körperwahrnehmung schulen.

Du lernst so deine Praxis gezielt auf individuelle Probleme abzustimmen, bzw. sie in der Yogapraxis zu berücksichtigen.