

# Die vergessenen Flügel

## Übungen zum Lösen von Nackenverspannungen

Die Hand streicht über Hals und Schultern und versucht, die verspannten Muskeln zu lockern. Viele kennen diese Handbewegung nur zu gut. Christiane Wolff erklärt, welche Muskeln dabei eine Rolle spielen und welche Übungen die Beschwerden lindern können.

**D**er Alltag lastet manch einem schwer auf den Schultern. Auf Termindruck, Lärm oder Sorgen reagiert unser Körper nach einem Mechanismus aus der Steinzeit. Es wird ein körperliches Reaktionsmuster aktiviert, indem Hormone ausgeschüttet werden, um sämtliche Reserven zu mobilisieren. Unsere Schulter- und Nackenmuskulatur reagiert in Millisekunden mit Anspannung, die Schultern werden angehoben.

Bei ständigem Auslösen dieses Reflexes wird das Hochziehen der Schultern zur Gewohnheit. Die Folgen sind neben schmerzhaften Verspannungen und Wirbelsäulenbelastungen auch eine oberflächliche sehr flache Atmung.

### Gewusst wie

Der Schultergürtel besteht aus den beiden Schulterblättern und Schlüsselbein-

nen, dem Brustbein, der Brustwirbelsäule sowie den Oberarmen und ihren gelenkigen Verbindungen. Der kugelige Gelenkkopf des Oberarms trifft auf eine winzige knöcherne Gelenkpfanne der Schulter. Im Gegensatz zum Hüftgelenk, bei dem der runde Gelenkkopf weitgehend knöchern von der Pfanne des Hüftgelenks umrahmt wird, ist das Schultergelenk von einer Manschette aus Muskeln, Bändern und Knorpelstrukturen umgeben. Diese Strukturen ermöglichen einen dreidimensionalen Aktionsradius und eine außerordentliche Vielfalt an Bewegungsabläufen.

Allerdings liegt hier auch die größte Schwachstelle der Schultern. Bei dieser Bewegungspalette in Verbindung mit einseitiger oder monotoner Nutzung sowie Überbelastung können sich unökonomische Bewegungsmuster einschlei-

chen. Wer über den Bau und das Zusammenspiel von Schultern und Armen Bescheid weiß, findet auch den Weg zu ihrem funktionellen Gebrauch.

### M. trapezius

In ungewohnten Situationen, wenn man aufgeregt ist oder friert, werden die Schultern in Richtung der Ohren gezogen. Ständig angehobene Schultern bedeuten eine Überforderung vor allem für den größten Nackenmuskel (M. trapezius), der sich rautenförmig wie eine Kapuze über Nacken, Schulterblätter und Brustwirbelsäule ausbreitet.

Werden die angehobenen Schultern zur Gewohnheitshaltung, insbesondere beim Heben und Tragen, hat der oberflächliche Nackenmuskel keine Chance

### BUCHTIPP:

Weitere Ideen und Anregungen findet ihr in dem Buch: *Pilates Schulter, Nacken und Rücken* von Christiane Wolff, erschienen im Droemer Knaur Verlag.



zur Entspannung. Massagen oder physikalische Therapien können zwar kurzfristige Entlastung bringen, langfristig wird sich die Muskulatur nur durch ein verändertes Bewegungsverhalten lockern.

### Die vergessenen Flügel

Ein Schlüsselement dazu sind die Schulterblätter. Ihre dreieckige Form und ihre Lage erinnern an Flügel und können beim richtigen Einsatz die Schultern im wahrsten Sinne des Wortes beflügeln. Idealerweise liegen beide Schulterblätter flach am Brustkorb auf, stehen senkrecht,

der innere Rand verläuft parallel zur Wirbelsäule, der obere Rand waagrecht.

Parallel zum Trapezius verläuft der Schulterblattheber (M. levator scapulae); er verbindet das Schulterblatt mit dem Schädel. Verspannungen beider Muskeln sind häufig die Ursache für massive Nackenverspannungen und Spannungskopfschmerzen.

### Der Sägemuskel

Der sogenannte Sägemuskel (M. serratus) liegt unter der Schulter, seitlich am Brustkorb zwischen den Rippen und dem

Schulterblatt. Eine zu hohe Spannung des Serratus zieht das Schulterblatt aus seiner idealen Position nach vorn; eine der häufigsten Verschiebungen.

Christiane Wolff



**Christiane Wolff** | ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, lizenzierte Pilates-Instructorin für Matwork und Allegro, Yogalehrerin und mehrfache Buchautorin. Sie ist als Referentin für mehrere Institutionen und als Ausbilderin für Pilates-Bodymotion tätig. [www.christiane-wolff.de](http://www.christiane-wolff.de)



### BEFREITE SCHULTERN

Bei den folgenden Übungen kann ein Pilatesband die positiven Wirkungen der Übungen intensivieren. Im Sitzen die Wirbelsäule über das Becken und den Kopf nach oben verlängern. Beide Arme waagrecht vor dem Körper ausstrecken und das Band spannen. Die Handgelenke und Finger sind gestreckt, die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Vorbereitend einatmen, ausatmend die Bauchdecke zur Wirbelsäule lenken und den Oberkörper aufgerichtet zur rechten Seite drehen. Einatmend die Schultern nach hinten senken und das gespannte Band anheben. Ausatmend mit angehobenen Armen zurückdrehen. Einatmend senke die Arme und das Band

in die Ausgangsposition. Den Ablauf zur linken Seite wiederholen.

**Fokus:** Durch das Spannen des Bandes werden Muskelschlingen an den Außenseiten der Arme aktiviert. Der obere Rücken wird über die Ansprache der Streckmuskulatur aufgerichtet, die Schulterblätter sinken in Richtung Becken und werden stabilisiert.

**Visualisierung:** Die Luft am vorderen Brustkorb ist angenehm warm, weich und zart. Je weiter die Schlüsselbeine und Schultergelenke nach außen streben, umso angenehmer ist diese Berührung.

### SCHWEBENDE ARME

Im aufrechten Sitz ausatmend beide Schulterblätter in Richtung Becken sinken lassen, die Fingerspitzen gleiten über den Boden, dann beide Arme seitlich anheben. Die Arme einatmend wieder sinken lassen.

**Fokus:** Die Schulterblätter initiieren lockere Armbewegungen, die Distanz zwischen Ohren und Schultern entlastet spürbar den Nacken.

**Visualisierung:** Wie bei einem Hampelmann, dessen Schulterblätter mit einem Faden verbunden sind, senken sich die Schulterblätter über den Zug der Fäden und die Arme werden seitlich angehoben.



## INDISCHER ARMTANZ

Im aufrechten, hüftgelenksbreiten Stand das Becken nach hinten und unten sinken lassen, der Kopf strebt nach oben. Einatmend die dreidimensionale Dehnung des Brustkorbs wahrnehmen. Ausatmend bewegen sich Bauchdecke und Taille nach innen. Einatmend das rechte Schulterblatt und alle Rippen auf der rechten Seite weit nach außen schwingen lassen. Den rechten Ellenbogen sanft nach rechts schieben und den Unterarm nach oben bewegen. Ausatmend sinken der Brustkorb, der Ellenbogen und dann der rechte Unterarm und die Hand. Nach acht bis zehn Wiederholungen des rechten Arms im ruhigen Stand beide Körperseiten vergleichen.

**Fokus:** Aus der Beweglichkeit des Brustkorbs lockert sich die oberflächliche Nacken- und Schultermuskulatur.

**Visualisierung:** Den Arm entspannt auf der Welle der Atmung tanzen lassen.



## FLÜGELSCHLAG

Diese Übung mobilisiert die Schulterblätter und löst muskuläre Verspannungen. Im aufrechten Stand werden die Finger vor dem Herz verhakt, beide Ellenbogen sind in Höhe der Hände ausgerichtet und ziehen sanft nach außen. Die Aufmerksamkeit zu den Schulterblättern lenken, sie weit nach außen schieben (Abduktion), der



obere Rücken rundet sich leicht. Dann eng zusammenziehen (Adduktion), der Rücken richtet sich auf. Beide Bewegungen im fließenden Rhythmus abwechseln.

**Fokus:** Das Senken des Schulterblattes in Richtung Becken entlastet den oberen Anteil des Trapezius und ermöglicht, den Arm mit wenig Kraftaufwand entspannt anzuheben. Ein nach hinten unten und außen sinkendes Schulterblatt ist ein Entlastungsgeschenk für Schultern und Nacken.

**Visualisierung:** Die Schulterblätter als wunderschöne Flügel vorstellen, die elegant schwingen.

