



# Schultern – entspannt und stark

Was der Mensch doch alles auf den Schultern trägt! Deshalb lässt er sie wohl öfter hängen. Oder weiss er nicht genau, wo sie eigentlich hingehören? Man könnte das mit einem Schulterzucken von sich weisen – oder einmal genauer hinschauen und staunen über die Leichtbauweise und die Präzision der Schultern.

■ Text: Christian Larsen, Bea Miescher, Theda van Lessen\*

■ Fotos: Claudia Larsen

■ Modell: Eva Hager-Forstenlechner

**D**ie Schulter und das Schultergelenk bilden zusammen das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Gut so, denn die Schulter ist die Übertragungseinheit von Arm und Hand, den Grundlagen unseres Handelns. Klavierspielen, einen Ball werfen, sich am Geländer abstützen, ein Handschlag, Dinge konstruieren oder zu Papier bringen: In allen Fällen bedarf es der Beweglichkeit im Schultergelenk. Die Natur löst diese

Herausforderung mit einem Kugelgelenk: Eine knöcherne Kugel am Oberarm bildet den Gelenkkopf, wie im Übergang von Oberschenkel in die Beckenschaufel (vergleiche Seite 53 oben).

Kleiner grosser Unterschied: Während die Hüftkonstruktion massiv und kräftig ist, erscheint das Schultergelenk in Leichtbauweise. Anstelle der voluminösen Gelenkpfanne des Beckenknochens mündet der Gelenkkopf des Oberarms in eine Manschette, die nur teilweise knöchern ist. Bänder, Muskeln und Knorpelmasse bilden die Gelenkpfanne. Die Leichtbauweise des Schultergelenks ist dabei Fluch und Segen zugleich: Handlungsvielfalt, Beweglichkeit und Stabilität sind die Vorteile, Verspannungen und Verletzungsgefahr sind die Probleme. Ein Blick in die Bauweise schafft Übersicht und Klarheit.

## Dreiecksbeziehung

Das Schulterblatt ist eine flache, dreieckige Knochenplatte (vergleiche Seite 53 a). Normalerweise steht das Schulterblatt senkrecht, der innere Rand verläuft parallel zur Wirbelsäule. Das Schulterblatt liegt auf den Rippen, also dem hinteren Teil des Brustkorbes, flach auf.

Das Schlüsselbein hat an seinen beiden Enden je eine gelenkige Verbindung zum Schulterblatt und zum Brustbein. Es ist die einzige gelenkige Verbindung des Arms



# Züspa

Zäh Täg s Zähni.

## Das grosse Zürcher Shopping-Paradies: entdecken und geniessen.

Es gibt viel zu sehen an der Züspa 2010. Unzählige Artikel und Neuheiten aus verschiedenen Lebensbereichen wie Gesundheit, Haushalt, Do-it-yourself, Garten, Unterhaltungselektronik, Sport und Mode erwarten Sie. 450 Aussteller sorgen auch dieses Jahr für ein Messe-Erlebnis, das Sie begeistern wird!

**24. September bis 3. Oktober 2010**

Die Zürcher Herbstmesse | Messe Zürich | [www.zuespa.ch](http://www.zuespa.ch)

Mo – Fr 12 bis 20 Uhr | Sa 10 bis 19 Uhr | Deguhalle Mo – Sa bis 21 Uhr | So alle Hallen 10 bis 19 Uhr



Messe für kreative Ideen  
parallel zur Züspa:  
30. September bis  
3. Oktober 2010



◀ Leichtbauweise:  
1a) Das Schulterblatt (1) gabelt sich 1b) nach unten zur Gelenkpfanne (2), Gelenkkugel (3) und zum Rabenschnabelfortsatz (4), und nach oben zu Schulterreck (5) und Schlüsselbein (6).

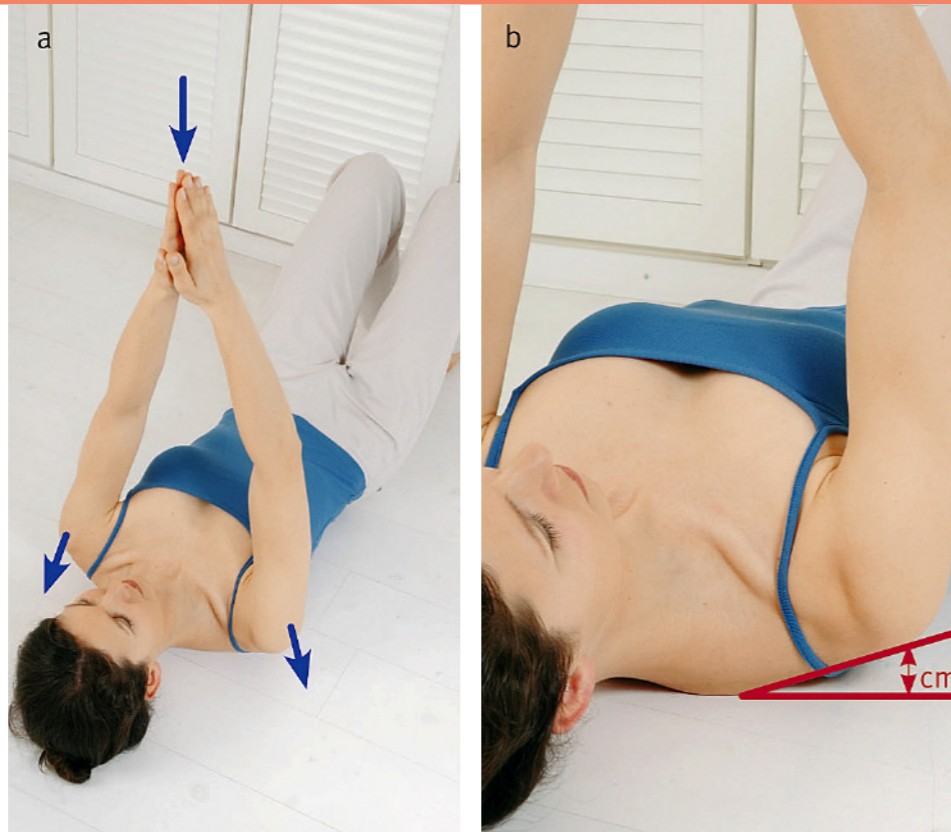
▼ Schlüsselbeine:  
In Bild 2a) weisen die waagrecht harmonisch integrierten Schlüsselbeine auf perfekt positionierte Schulterblätter hin. 2b) V-förmig hervorstehende Schlüsselbeine lassen tiefe Dellen, sogenannte Salzfasschen, entstehen. Die Schulterblätter werden aus ihrer integrierten Position nach vorn gezogen.

zum Rumpf. Alles andere erfolgt über Muskelverbindungen. Das Schlüsselbein selbst ist ein S-förmig gebogener Knochen. Am anderen Ende steht die gelenkige Verbindung zum Schulterblatt. Das Schlüsselbein verrät uns einiges über die Position des Schulterblattes hinten.

Ist das Schlüsselbein waagrecht am oberen Abschluss des Brustkorbes integriert, liegt hinten das Schulterblatt meist flächig und parallel zur Wirbelsäule auf (vergleiche Bild 2a). Stehen die Schlüsselbeine aber V-förmig und bilden sich über und unter ihnen Eindellungen, sogenannte Salzfasschen (siehe Info-Kasten), sind die Schulterblätter hochgezogen und ziemlich sicher abstehend (vergleiche Bild 2b). Eine Fehlhaltung, die über kurz oder lang Schwierigkeiten mit sich bringt mit Verspannungen der Schulter-Nackmuskulatur und unkoordinierter Kräfteübertragung zwischen Rumpf und Arm-Hand. Vorverlagerte Schultern unterstützen zudem den Rundrücken. Die muskulären Strukturen hinten werden überdehnt, die vorderen verkürzt. Mit der Zeit wird aus der schlechten Angewohnheit eine fixierte Fehlhaltung. Atmung und Bewegungskoordination sind eingeschränkt.

Der entspannten Zentrierung der Schulter kommt somit grosse Bedeutung zu. Seitlich betrachtet sollte bei aufrechtem Stand Ohr, Schultergelenk und Hüftmitte im Lot übereinander stehen. Diese zentrierte Linie sieht





Messung:  
a) Schultern mit gestreckten Armen gegen die Decke hochziehen, dann langsam seitlich absinken lassen.  
b) Verkürzte Brustmuskeln und Rundrücken halten die Schultern zurück, absinken ist nicht möglich. Bis zum Boden fehlen einige Zentimeter.

nicht nur edel und attraktiv aus, sie gewährt auch der Schwerkraft, die uns täglich nach unten zerrn will, wenig Angriffsfläche.

### Die goldene Mitte der Schultern

Die Schulterposition ist einfach von blossen Auge zu beurteilen: Stellen Sie sich seitlich vor einen grossen Spiegel, damit Sie Kopf und Oberkörper mit einer Kopfdrehung

zur Seite gut sehen können. Nehmen Sie Ihre natürliche Haltung ein: Drehen Sie den Kopf gegen den Spiegel und achten Sie darauf, wo sich die Schulter nun befindet: Idealerweise ist sie locker in der Mitte des Oberkörpers. Ist sie vorverlagert, «überholt» die Schulter sozusagen den Brustkorb. Das gleiche Phänomen können Sie auch in Rückenlage beobachten, hier gibt der Wellblechtest Aufschluss (siehe Bilder oben).

**Start:** Rückenlage: Liegen Sie entspannt, mit lockeren, ausgebreiteten Schultern: Bei beweglicher Wirbelsäule und entspannten Schultern berühren diese den Boden. Nicht so bei vorverlagerten Schultern. Sie ragen nach oben in die Luft, können sich nicht entspannend auf den Boden senken.

**Messung:** Die Distanz Schulter–Boden gibt in Zentimetern Auskunft über das Ausmass der vorverlagerten Schultern und des daraus entstehenden Rundrückens.

### Worauf es im Yoga ankommt

#### Medizinische Haltungsanalyse: Katze

Vierfüsslerstand – die «Katze». Die Grundposition sieht so aus: Die stützenden Gelenke stehen senkrecht übereinander – Hände unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken. Zu Beginn gleich eine kleine Selbstanalyse. Beantworten Sie – mit Hilfe eines Spiegels oder



Katze: Eine grosse Herausforderung ist die exakte Wahrnehmung des Rückens auf all seinen Segmenten und der Schulterposition. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf diese «blinden Flecken».

mit Körpergefühl – drei Fragen: Hängt der Kopf runter? Hängen Bauch und Lendenwirbelsäule durch? Hängt die Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern durch?

**Längsspannung aufbauen:** Stossen Sie Scheitelpunkt und Steiss auseinander in die Länge. Sie werden deutlich spüren, wie die stabilisierende Rumpfspannung anspringt. Dies ist besonders deutlich im Bauch spürbar, er hebt und strafft sich unwillkürlich. Der Brustkorb integriert sich in die Längsspannung und bietet einen breiten flachen Rücken.

Kopf und Nacken bleiben in Verlängerung des Rückens, die Schultern stehen breit.

Erhöhen Sie jetzt den Druck der Hände und Knie gegen den Boden, entwickeln Sie mehr Spannung.

Die Längsspannung wird Ihre Schultern wahrnehmbar in die Breite führen. Diesen Impuls verstärken Sie, indem Sie die beiden Eckpunkte Ihrer Schultern weiter in die Breite stossen. Stellen Sie sich vor, Ihre Schultern würden Ihre Rippen mit in die Breite ziehen. Ihr Brustkorb wird plastisch neu geformt: Der Tiefendurchmesser vorne–

### SALZFÄSSCHEN – SCHÖNHEITS-IDEALE MIT FRAGEZEICHEN

Vor allem im 18. und 19. Jahrhundert galten die Salzfüsschen als erotisch: Die Einbuchtungen über dem Schlüsselbein brachten sogar Thomas Manns Blut in Wallung: «Ihr Hals war mädchenhaft, mit «Salzfüssern» über den zarten Schlüsselbeinen...» schrieb er im Totentanz, und auch im Zauberberg und in Königliche Hoheit lässt er die Männerwelt erzittern vor so viel Weiblichkeit. Bemerkenswert, dass einmal mehr eine «ungesunde» Haltung als weiblich, erstrebenswert und reizvoll gilt: Das kennen wir von verstümmelten Lotusfüssen, geschürzten Taillen, schräg gehaltenem Köpfchen, Dornröschenschuhen und anderem Zierwerk, das Stärke und Autonomie einschränkt. Attribute wie breite Schultern, Aufrichtung und zielsicherer Gang waren Männerdomänen und sind es teilweise heute noch. Achten Sie auf heutige Modefotografien: Vorgezogene, fast ausgerenkte Schultern sind immer noch sehr «in»!

ANZEIGE



## Kongress Intelligent Learning

6. bis 7. Nov. 2010  
Kongresshaus Zürich



Samstag, 6.11.2010

**Referenten**  
 Prof. Dr. Manfred Spitzer | Neurologie  
 Dr. med. Christian Larsen | Bewegungslernen  
 Dr. phil. Konstantin Mitgutsch & Herbert Rosenstingl | E-Learning  
 Prof. Dr. Wolfgang Schöllhorn | Differenzielles Lernen  
 Dr. Hanspeter Gubelmann | Mentales Lernen

Sonntag, 7.11.2010  
 Workshops zum Thema Bewegungslernen








Info & Anmeldung unter [www.intelligentlearning.com](http://www.intelligentlearning.com)



## JETZT ABONNIEREN und entspannt SPAREN!

Das Aktuellste aus der Schweizer Yoga-Szene und interessante Hintergrundberichte **alle zwei Monate direkt in Ihrem Briefkasten!**

Profitieren Sie von der **Lieferung direkt zu Ihnen nach Hause** und einem attraktiven **Preisvorteil**: Sie bezahlen nur **Fr. 8.80 statt Fr. 9.80** pro Ausgabe.

### Ja, ich möchte «YOGA! Das Magazin» abonnieren!

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Jahres-Abo Schweiz (6 Ausg./CHF 53.-/€ 37.-)   | <input type="checkbox"/> Jahres-Abo Europa (6 Ausg./CHF 66.-/€ 46.50)      |
| <input type="checkbox"/> Geschenk-Abo Schweiz (6 Ausg./CHF 53.-/€ 37.-) | <input type="checkbox"/> Geschenk-Abo Europa (6 Ausg./CHF 66.-/€ 46.50)    |
| <input type="checkbox"/> Schnupper-Abo Schweiz (2 Ausg./CHF 9.80/€ 7.-) | <input type="checkbox"/> Schnupper-Abo Europa (2 Ausg./CHF 15.50/€ 11.-) * |

**Aktion für Neukunden:** Bei der Bestellung eines Schnupper-Abos erhalten Sie zwei Ausgaben zum Preis von einer!

(Alle Preise verstehen sich inklusive Porto und Mehrwertsteuer)

#### Lieferadresse

Name/Vorname

Strasse

PLZ  Ort

Telefon

E-Mail

#### Rechnungsadresse (falls abweichend, z.B. Geschenk-Abo)

Name/Vorname

Strasse

PLZ  Ort

Telefon

E-Mail

#### Zahlungsweise

Rechnung an obenstehende Adresse

Mastercard  Visa

Nr.

gültig bis (MM/JJ)  -

Ort, Datum

Unterschrift

#### Wie sind Sie auf «YOGA! Das Magazin» aufmerksam geworden?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Werbung / Inserat in _____ | <input type="checkbox"/> Internet                           |
| <input type="checkbox"/> Kiosk                      | <input type="checkbox"/> Hinweis von bestehendem Abonnenten |
| <input type="checkbox"/> Yoga-Schule _____          | <input type="checkbox"/> Sonstige                           |

Bitte schicken Sie dieses Formular vollständig und gut leserlich ausgefüllt an «YOGA! Das Magazin», Müller Marketing & Druck AG, Kirchstrasse 6, CH-3780 Gstaad, per Fax an +41 (0)33 748 88 84 oder senden Sie uns alle Angaben per E-Mail an abo@yogadasmagazin.ch. Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Homepage [www.yogadasmagazin.ch](http://www.yogadasmagazin.ch) oder kontaktieren Sie uns unter +41 (0)33 748 88 74.

hinten nimmt ab, der Breitendurchmesser links–rechts nimmt zu. Ziel ist ein breiter, flacher Rücken mit breitflächig anliegenden Schulterblättern und weit aufgespannten Schlüsselbeinen (vgl. Titelbild Namaskarasana).

### Oberer Rücken: Flach statt bucklig

Yoga-Stützhaltungen sind ideal für Menschen mit Rundrücken und mit Atemnot. Dank der fixierten Arme mit geschlossener Muskelkette gelingt die Stabilisierung der Schultern und die Streckung der Brustwirbelsäule leichter als bei unbelasteten Armen. Menschen mit Atemnot stützen unwillkürlich ihre Hände irgendwo ab, um den Wirkungsgrad der Atemhilfsmuskulatur zu verbessern und die Rippen besser anheben zu können. Die Längsspannung zwischen Kopf und Becken ist Voraussetzung, damit die Schulterblätter Halt finden. Auf einem Rundrücken mit stark gebogenen Rippen und fehlender Längs- und Querspannung finden die Schulterblätter keinen Halt. Mit Übung gelingt es zunehmend, ihren angestammten flächigen Halt auf dem Thorax wieder zu finden.

### Der Alltag als perfektes Übungsfeld

Was im Yoga so wunderbar aufgebaut wird, kann im Alltag fast beliebig oft vertieft werden. So können Stabilität und Entspannung auf Schritt und Tritt geübt werden:

**Tipp 1:** Geben Sie anderen Menschen zur Begrüssung die Hand, nicht den Arm und die Schulter!

Wenn Sie die Hand zum Gruss heben und ausstrecken, gleitet die Schulter in ihre Position nach hinten-aussen-unten. Wie bei einer Marionette: wird der Handfaden gezogen, hebt sich der Arm vorn und das Gelenk am Rumpf dreht nach hinten-unten. Ihr Arm wird lang, die Schulter bleibt hinten und Sie wirken selbstbewusst und charismatisch.

**Tipp 2:** Bei jeder Arbeit, vor allem aber am Bildschirm, immer wieder die Schultern nach unten und in die Breite

fliessen lassen und tief durchatmen. So entwickeln Sie wahre innere Grösse!

**Tipp 3:** Wenn Sie im Alltagsrummel nicht mehr sicher sind, wo Ihnen der Kopf steht und wo die Schultern hingehen. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Hemd und hängen frisch aufgebügelt am Kleiderbügel (zugegeben etwas simpel, aber es hilft!), entknittert und entspannt, die Schulterpartie ruht breit, federleicht und duftig auf dem Bügel – Sie müssen nichts tun – oben hält sie der Haken in die Länge und seitlich der Bügel in die Breite.

\* Dr. med. Christian Larsen ist Gründer der Spiraldynamik, Autor und Leitender Arzt am Spiraldynamik Med Center Zürich. Bea Miescher ist Physiopädagogin, Autorin sowie PR- und Kommunikationsverantwortliche des Unternehmens Spiraldynamik. Eva Hager-Forstenlechner ist Tänzerin, Yogalehrerin und Expertin der Spiraldynamik. Sie leitet Basic- und Yoga-Specific-Lehrgänge. Theda van Lessen ist Yogalehrerin mit Spiraldynamik Advanced Diploma. Sie ist Co-Autorin des im Herbst erscheinenden Buches «Medical Yoga».

### PROFITIEREN SIE VOM «YOGA! DAS MAGAZIN»-LESERANGEBOT: 500 FRANKEN LESER-RABATT

Spiraldynamik Ausbildung:  
«Basic move» und «Intermediate 2 Yoga» – kompakt und wirkungsvoll  
CHF 3800 statt CHF 4300

#### Lehrgänge Basic move 2010 (Dauer 16 Tage, Preis: CHF 2700)

- **Zofingen**, Raum für Körper & Bewegung  
Ab 28. August 2010 bis Mai 2011: 8x Sa–So
- **Zürich**, Spiraldynamik Südstrasse  
Ab 4. Oktober 2010 bis November 2011: 3x Mo–Fr

#### Intermediate 2 specific (Dauer 7 Tage, Preis CHF 1600)

Die spezifische Yoga-Ausbildung  
Mit Eva Hager-Forstenlechner  
(Voraussetzung abgeschlossener Basic)

- **Zürich**, 4.–10. Juli 2011