

„Schulteröffnung am Stuhl“



Anleitung

1. Stelle einen Stuhl mit der Lehne an die Wand.
2. Lege Deine Matte längs vor den Stuhl, mit deren einmal eingeschlagenem Ende auf die ersten 10 Zentimeter der Sitzfläche des Stuhls gelegt.
3. Knie Dich vor den Stuhl.
4. Setze beide Ellbogen auf den Stuhl, den Abstand der Ellbogen ist so bemessen, dass der Kopf noch durch die Oberarme passt: die Ellbogen sind nahe der Vorderkante der Sitzfläche, aber so, dass sie nicht abrutschen können.
5. Stecke den Kopf durch die Oberarme.
6. Setze die Knie sukzessive weiter vom Stuhl entfernt auf bis Du einen Abstand erreicht hast, in dem beim passiven Sinkenlassen des Oberkörpers in Richtung Boden die gewünschte Dehnung im Schulterbereich erreicht ist.

Details

1. Wünschenswert wäre, dass die Arme sich im Bereich Ellbogen berühren, was allerdings voraussetzt, dass die Schultern so beweglich sind, dass sich die Arme in der Haltung hinter (dorsal) dem Kopf befinden, sonst würde der Kopf zwischen den Armen verhindern, dass sich die Ellbogen berühren. Grundsätzlich nähme das der Haltung jedoch wenig von ihrer Wirkung.
2. zur Verstärkung der Wirkung können zwei Dinge unternommen werden:
 1. vergrößere den Abstand der Knie zum Stuhl immer weiter bis die gewünschte Wirkung erreicht ist.
 2. drücke die Fingerspitzen aufeinander und beuge die Finger immer weiter, so dass sich schließlich die **Handgelenke** immer weiter voneinander entfernen, was zu vermehrter **Ausdrehung** der Oberarme in den Schultern und besserer Dehnungswirkung führt.
3. Lasse sowohl die Rücken- als auch die Pomuskulatur weich. Das Gewicht des Oberkörpers soll ungeschmälert für die Förderung der Beweglichkeit der Schultern wirken können.
4. Halte die Unterarme senkrecht.
5. Das Verlassen der Haltung kann zuweilen ihre Intensität nochmals spüren lassen.