

Vorbereitende Übungen

Schultern mobilisieren

Ausgangshaltung: Sitzend in Vajrasana, auf einem Stuhl oder aufrecht stehend.

Den rechten Arm anheben und ihn ganz nach oben ausstrecken, um der völligen Öffnung des Schultergelenkes nachzuspüren. Den Ellenbogen beugen, dabei die rechte Hand zwischen die Schulterblätter führen, den rechten Ellenbogen mit der linken Hand fassen und eine kontinuierliche Zugbewegung ausführen, die die rechte Hand soweit wie möglich nach unten gleiten lässt.

15 bis 20 Sekunden halten, dann sanft loslassen und auf der anderen Seite wiederholen. Während der gesamten Übung den Bauch leicht nach innen ziehen und halten.



Die rechte Schulter ein wenig nach rechts unten gleiten lassen, den Ellenbogen beugen und in der Ausatmung die rechte Hand zum linken Schulterblatt führen.

Die linke Hand greift den rechten Arm, ein wenig über dem Ellenbogen und zieht ihn, schrittweise mit mehr Kraft, nach innen. Dabei ist die Atmung normal.

15 bis 20 Sekunden halten, dann sanft loslassen und auf der anderen Seite wiederholen. Mit Behutsamkeit und Vorsicht wieder loslassen. Während der gesamten Übung den Bauch leicht nach innen ziehen und halten.



Den rechten Arm heben, seitlich öffnen und dann nach vorne strecken.

Den rechten Arm langsam nach innen führen und ihn mit der linken Hand oberhalb des Ellenbogens fassen; in der Ausatmung mit dem linken Unterarm eine Druckbewegung in Richtung des Körpers ausüben und dabei den rechten Arm so weit wie möglich zur Brust führen.

15 bis 20 Sekunden halten, dabei ist die Atmung leicht und der Bauch leicht nach innen gezogen, dann vorsichtig loslassen und auf der anderen Seite wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen im Bereich des Schultergürtels.

Wirkung: Beweglichkeit und bewusste Wahrnehmung des Schultergelenkes.