

SAMM KONGRESS 2025

27.11.-29.11.2025

Interlaken

Yoga für HWS und Nacken

Markus Latscha



Mögliche Ursachen von Problemen aus Sicht des Yoga

Körperlich	Hoher Muskeltonus aufgrund von Stressreaktionen. Chronische Ermüdung. Trauma. Einseitige Bewegungsmuster. Körperhaltung (<i>forward head position</i>).
Psychologisch	Zu stark mental orientiert. Zu stark emotional orientiert. Zu wenig oder zu viel Kommunikation zwischen Mentalen und Körperlichen. Verbindung von Herz zu Kopf gestört.

Redewendungen zum Körper im Volksmund

Kopf und Hals:

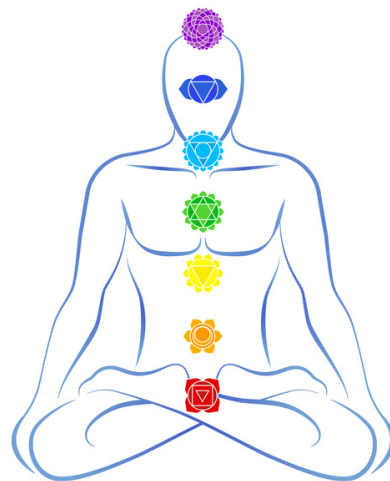
- Er hat den Kopf verloren.
- Ich habe mich nicht behaupten können.
- Das bereitet mir Kopfzerbrechen.
- Du solltest einen kühlen Kopf bewahren.
- Lass den Kopf nicht hängen.
- Er kann den Hals nicht voll genug kriegen.
- Mir ist etwas im Hals stecken geblieben.
- Das schnürt mir die Kehle zu.
- Sie hat das in den falschen Hals bekommen.

Nacken und Schultern:

- Mir sitzt die Angst im Nacken.
- Sie hat ihm das Genick gebrochen.
- Er ist hartnäckig.
- Wir tragen eine Last auf den Schultern.
- Da hat er sich etwas auf die Schultern geladen.
- Sie hat mir die kalte Schulter gezeigt.
- Das kannst Du auf die leichte Schulter nehmen.
- Lass die Schultern nicht hängen.

Chakras

- 7 *Scheitel*: Bewusstheit, Bewusstsein
- 6 *Stirn*: Intellekt, Intuition
- 5 **Hals: Kommunikation, Ausdruck**
- 4 **Brust (Herz): Verbundenheit, Offenheit, Mitgefühl**
- 3 *Solarplexus*: Durchsetzungsvermögen, Begeisterung
- 2 *Nabel*: Kreativität, Sexualität, Arterhaltung
- 1 *Wurzel*: Instinkte, Überleben, Selbsterhaltung



Ansatz (Wahrnehmung verbessern: von grober zu subtiler Wahrnehmung)

1. Mobilisierung von HWS, Schultern, Schultergürtel und BWS.
2. Dehnung und Kräftigung spezifischer Muskelgruppen.
3. Klang (Vibration erzeugen)
4. Atemwahrnehmung (Übergang Hals Brustkorb: frei, weit, weich)

1. Mobilisierung HWS, Schultern, Schultergürtel, Nacken

Kopf / HWS

- Flexion / Extension
- Lateral Flexion
- Rotation

Bemerkungen:

Beginnend mit kleinen Bewegungen, grössere ROM anstreben.

Schultern

- Heben / Senken
- Nach vorne / zurück
- Rollen

Bemerkungen:

Ein- und Ausatmen begünstigen Bewegungsgrösse.

Eine Schulter, beide Schultern, verschiedene Muster.

Arme

- Innenrotation / Aussenrotation.
- Dehnung der Armmuskulatur.
- Armkreisen (mit Stab / Seil / Gurt / Handtuch).

Bemerkungen:

2. Dehnung und Kräftigung spezifischer Muskelgruppen



Lateral Flexion



Aussenrotation Schultergelenk



Lateral Flexion Variation



Kräftigung und Dehnung



Dehnung pectoral



Rotation HWS



Rotation und Kräftigung



Kräftigung



Loslassen



Dehnung



Dehnung



Dehnung



Dehnung und Kräftigung



Schulterbrücke



Schulterbrücke Variation