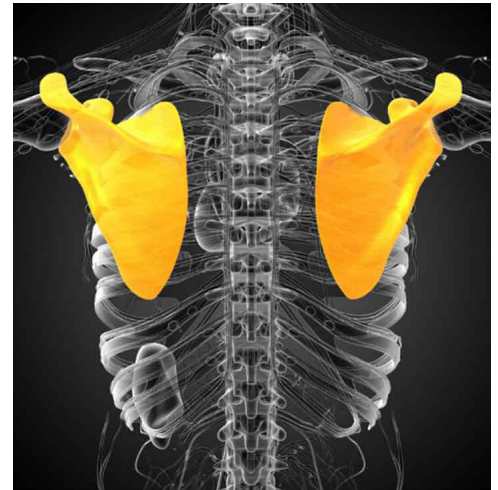


Das Schulterblatt - Scapula -

verbindet den Arm mit dem Rumpf, ermöglicht eine große Bewegungsfreiheit und dient als Ansatzpunkt für zahlreiche Muskeln. Es entspannt die Wirbelsäule bis in das Kreuzbein, stabilisiert den Schultergürtel, überträgt Kräfte und ist entscheidend für Bewegungen wie das Heben, Senken und Kreisen der Schultern.



Die Schulterblätter ermöglicht maximale Beweglichkeit.

Verspannungen, Verklebungen und Festigkeit der Schulterblätter haben oft einen unbewussten psychosomatischen Hintergrund.

Seelische Lasten: Die Schultern gelten als Ausdruck für das "Tragen" von Lebenslasten, Sorgen oder Verantwortung.

Stress & Anspannung: Dauerhafter psychischer Stress führt unbewusst zu einer Anspannung im Schulter-Nacken-Bereich.

Schutzhaltung: Bei psychischer Belastung oder Angst ziehen Menschen oft die Schultern hoch oder nach vorne --> Muskelverkrampfung.

Fehlende Unterstützung: Emotionale Schmerzen in diesem Bereich können auf einen Mangel an Unterstützung hinweisen.

Charakteristische Anzeichen:

Dumpfer, ziehender oder drückender Schmerz, oft durch Triggerpunkte verursacht. Schwierigkeit, sich durchzustrecken. Verbindung zu Nackenschmerzen oder Kopfweg.

Lösung:

- Erkennen und Bewusstwerdung intellektueller Belastung.
- Mentale und körperliche Entspannungsmethoden
- Regulieren der Haltung: mittig aufgerichtet, entspannt und offen
- Übungsmethoden für die Komplexität der Symptomatik
Becken, Arme, Schultern, Kopf, Schulterblätter
- Energetische Körperarbeit, An Mo Tui Na, Wärmebehandlung

Scapula im Schultergelenk

