



Schulderschmerzen

Das Schultergelenk ist das beweglichste aller Gelenke, es besitzt keine tiefe Gelenkpfanne und hält den Oberarmkopf in erster Linie durch Bänder, Sehnen und Muskeln in Position. Damit ist sie sehr verletzungsanfällig und Schulter- und Nackenschmerzen sind weit verbreitet. Verkalkungen, Entzündungen, Arthrose, Fehlhaltungen viele Ursachen können Schmerzen verursachen. Da Schulter und Nackenschmerzen oft faszial bedingt sind, möchte ich in unserer Yin Aroma Yoga Stunde genau den Fokus darauf setzen.

Schulderschmerzen

stehen Schulderschmerzen für zu viel Last oder Verantwortung auf den Schultern. Ebenso können emotionale Verletzungen ein Grund sein - wir ziehen die Schultern intuitiv nach oben und vorne um unseren Herzraum zu schützen.

Reflexionsfragen

- Was (oder wer) lastet auf meinen Schultern?
- Wie kann ich mehr Aufgaben oder Verantwortung an andere abgeben?
 - Wie kann ich mir mehr Ruhe- und Auszeiten gönnen?

Vorbereitung für die Yin Einheit:

- **2 Yogablöcke** (oder 2 dicke Bücher, jedes einem Band umwickelt)
- eine [Duoball Faszienrolle](#) (oder zwei Tennisbälle) und einen [Faszienball](#)/Tennisball
- eine heiß gefüllte Wärmeflasche oder Kirschkernsäckchen
- Decke und Matte, fettes Öl zum "Verdünnen" des ätherischen Öls, Küchenrolle

Passende Ätherische Öle:

Bitte suche dir 1-3 Ätherische Öle aus diesen vorgeschlagenen für deine Yin Aroma Yoga Stunde aus:

- **Basilikum** hilft es Muskelverspannungen zu beseitigen
- **Blue Relief** wurde von Young Living sorgfältig mit sieben ausgewählten ätherischen Ölen entwickelt (statt PanAway): Bergamotte, Gewürznelke, Copaiba, Echte Kamille, Ingwer, Xiang Mao Zitronengras und Pfefferminze - alle perfekt bei Muskelschmerzen.
- **Lavendelöl** – Lavendel ist für seinen entspannenden Duft bekannt. Sowohl *Lavandula angustifolia* als auch *Lavandula latifolia* haben eine beruhigende Wirkung, aber wenn Muskelentspannung im Vordergrund steht, ist Lavandin das ätherische Öl der Wahl. Lavandin (*Lavandula intermedia*) ist eine Kreuzung zwischen Speiklavendel und Echtem Lavendel.
- **Eukalyptusöl** – Dieses Öl erwärmt die Muskulatur und verbessert somit die Durchblutung. Dieses Öl hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann dir helfen, deine Faszien und Muskeln zu lockern und Schmerzen zu lindern.
- **Kamillenöl** – Es gibt verschiedene Arten von ätherischen Kamillenölen. Es wird angenommen, dass die römische Kamille die Muskeln entspannt, während die Echte Kamille für den Einsatz gegen Entzündungen besser geeignet ist.
- **Rosmarinöl** verschafft Linderung bei verspannten Muskeln und wird auch bei Muskel- und Gelenkerkrankungen angewendet, wie z.B. Arthritis. Das Rosmarinöl hat eine schmerzlindernde Wirkung und beeinflusst auch die Psyche positiv. Die beruhigende, stresslindernde Eigenschaft wirkt sich neben dem warmen Bad ebenso positiv auf die Faszien aus. Wärmeeinwirkung unterstützt das zusätzlich
- **Sandelholz-Öl** lindert Muskelkrämpfe, Verspannungen und Entzündungen.
- **Oreganoöl** wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Es kann bei Muskelschmerzen und Muskelkater helfen. Dieses Öl kann auch bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis eingesetzt werden.
- **Ingweröl** – Ingwer hat wärmende, verdauungsfördernde und antiseptische Eigenschaften.
- **Pfefferöl** – Der schwarze Pfeffer ist bekannt für seine wärmenden, schmerzlösenden Eigenschaften.
- **Pfefferminzöl** hat eine erfrischende Wirkung und kann dabei helfen, die Durchblutung anzuregen, welche zum Lösen von Faszien hilfreich ist.
- **Nelkenöl** hat ebenfalls eine wärmende Wirkung und wird zur Behandlung von Muskelschmerzen und Muskelkater eingesetzt
- **Muskatellersalbei-Öl** – Muskatellersalbei, auch Muskat-Salbei, Römischer Salbei genannt, wirkt krampflösend und soll auch helfen, Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen zu lindern.

- **Wacholderöl** kann Verspannungen und Muskelkrämpfe lindern und sogar bei Verstauchungen und Zerrungen Wunder wirken. Dies kann nach einem besonders harten Training große Abhilfe schaffen.
- **Deep Relief Essential Oil Roll-On** Young Living Mischung wurde speziell dafür entwickelt, Muskelschmerzen und Verspannungen zu lindern.
- **Tranquil Roll-On** kombiniert die bekannten und beruhigenden Aromen von Lavendel, Zedernholz und Römischer Kamille. Löst leichte Verspannungen in Kombination mit einer Massage

Achtung Kontraindikationen

Bitte verzichte im Falle Schwangerschaft oder in der Stillzeit auf die ätherischen Öle. Die Yin Stunde tut dir auch ohne ätherische Öle sehr gut!

- Rosmarin: Bitte nicht verwenden bei hohem Blutdruck, während einer homöopathischen Behandlung, bei Epilepsie
- Eukalyptus: Bitte nicht verwenden während einer homöopathischen Behandlung, bei Epilepsie, hohem Blutdruck,
- Basilikum, Röm. Kamille und Muskatellersalbei: Bitte nicht bei Vorgeschichte mit östrogen abhängigem Krebs
- Wacholder: Bitte nicht verwenden bei Nierenkrankheiten

Wozu die Wärmeflasche? Faszien!

Kann man allein mit Wärme verklebte Faszien lösen?

In der Regel reicht Wärme allein nicht aus, um verklebte Faszien zu lösen. Eine Kombination aus Wärme, Bewegung, Massage usw. ist sinnvoller. Je nach Region und Stärke der Symptome kannst du Hilfsmittel benutzen, zum Beispiel eine Rolle (Black Roll oder Ähnliche). Deshalb werden auch wir in dieser Stunde etwas mit Wärme und Faszienrolle/n arbeiten.

Ich freu mich auf dich. Herzensgruss

Sabine