

Wendeübung für den SCM

Wirkung

Diese Selbsthilfetechnik hat Einfluss auf die Funktion des Musculus sternocleidomastoideus (SCM), der den Kopf wendet und eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden ist.

Sie verbessert den Drehradius in der Halswirbelsäule, kann bei steifem Nacken und beginnenden Kopfschmerzen helfen und das vegetative Nervensystem beruhigen.

Diese Übung wurde von Stanley Rosenberg entwickelt und beruht auf den Erkenntnissen der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges.

Ausführung

1. Ausgangsstellung ist die Bauchlage auf einer weichen Unterlage. Heben Sie nun den Kopf und bringen Sie die Ellenbogen unter die jeweilige Schulter, das Gesicht ist nach vorne gerichtet (so wie es ein Baby macht).

Nun blicken Sie erst nach rechts und drehen dann den Kopf auf die rechte Seite.



Bleiben Sie ½ -1 Minute in dieser Position, oder bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen.

Danach drehen Sie den Kopf wieder zur Mitte und richten den Blick gerade nach vorne.

2. Bleiben Sie in der aufgestützten Position und machen Sie eine kurze Pause.
3. Danach richten Sie den Blick nach links und drehen den Kopf nach links. Nun bleiben Sie wieder ½ -1 Minute in dieser Position, oder bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen.

Ob Sie die Übung nach rechts oder links beginnen, ist unerheblich. Machen Sie sie aber immer auf beide Seiten.