

# Drehübung für den M. Trapezius

## Wirkung

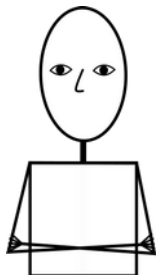
Diese Übung hat Einfluss auf die Funktion des Musculus trapezius. Sie verbessert

- die Koordination innerhalb der 3 Anteile des M. trapezius
- die Haltung der Halswirbelsäule
- die Funktion des vegetativen Nervensystems

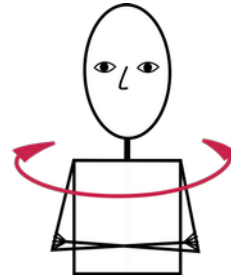
Diese Selbsthilfetechnik wurde von Stanley Rosenberg entwickelt und beruht auf den Erkenntnissen der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges.

## Ausführung

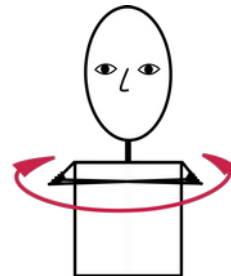
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel, verschränken Sie die Arme unter der Brust und blicken Sie geradeaus.



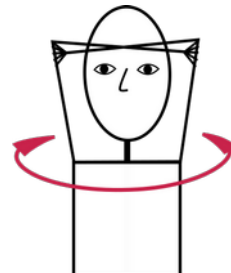
1. Drehen Sie nun den Oberkörper zügig und leicht 3x nach rechts und links und dann zurück zur Mitte. Dabei bleiben Becken und Kopf unbewegt nach vorne gerichtet.



2. Nun heben Sie die verschränkten Arme in die Horizontale und drehen wieder 3x locker in beide Richtungen. Kopf und Becken bleiben unbewegt.



3. Danach heben Sie die verschränkten Arme so weit nach oben, wie es gut möglich ist. Nun wie gehabt wieder 3x in beide Richtungen drehen, dabei werden Kopf und Becken nicht bewegt.



Es ist nicht nötig, die Drehbewegungen möglichst groß oder rasch zu machen. Vielmehr geht es um die Anregung der Spannungsrezeptoren im Muskel und die Verbesserung der Gleitfähigkeit der verschiedenen Gewebsschichten untereinander.

Sie können die Übung auch im Stehen machen. Dabei sollten Sie besonders darauf achten, das Becken nicht mitzudrehen.

## Variante nach Andreas Kriebs

Statt in allen 3 Positionen dynamisch nach rechts und links zu drehen, werden Arme und Oberkörper nach einer Seite gedreht und dort für 1/2 -1 Minute gehalten (bzw. bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen).

Danach drehen Sie den Oberkörper wieder langsam zur Mitte.

Anschließend zur anderen Seite drehen und genauso verfahren.

Die Position der Arme wechselt auch hier von

- unter der Brust zu
- vor der Brust und
- vor | über dem Kopf