

worden van de scapulafixatoren en bewust worden van de negatieve effecten van het aanspannen van de m. trapezius descendens zo belangrijk.

#### **a. Bewust worden van de effecten van spanning in de m. trapezius pars descendens**

Doe eerst de oefeningen in 3.2 'Oefeningen om tot een juiste zit te komen' (eventueel verkort).

- Trek de schouderkoppen omhoog tot bij je oren.
- Voel hoe dit voelt.
- Voel wat er gebeurt met de adem, met je hartslag, met spierspanning?
- Wat voel je nog meer?
- Laat de schouders helemaal zakken.
- En nog meer los.
- Voel hoe dit voelt.
- Voel wat er gebeurt met de adem, met je hartslag, met spierspanning?
- Wat voel je nog meer?
- Herhaal bovenstaande nog een keer.
  
- Trek nu de schouders 2 mm. op, zo weinig dat jij het wel voelt, maar een ander het niet kan zien.
- Voel hoe dit voelt.
- Voel wat er gebeurt met de adem, met je hartslag, met spierspanning?
- Wat voel je nog meer?
- Laat de schouders helemaal zakken.
- En nog meer los.
- Voel hoe dit voelt.
- Voel wat er gebeurt met de adem, met je hartslag, met spierspanning?
- Wat voel je nog meer?
- Herhaal bovenstaande nog een keer.

In het algemeen voelt men een versnelde hartslag, hoge en versnelde adembeweging. Daarnaast kan het optrekken van de schouders een gevoel van beginnende hoofdpijn geven, angst oproepen, spanning geven enzovoort. Ook kan het een gevoel van 'prettig', 'beschermd' en/of 'de schouders ergens onder zetten' geven. Wanneer het een gevoel van 'prettig en beschermd' geeft, is het des te belangrijker om te leren deze spieren goed te ontspannen vanwege de negatieve effecten die optreden bij het zo vaak optrekken van de schouders. Een gevoel van beschermd zijn kun je ook uit de onderrug halen, mits deze krachtig voelt en goed gesteund wordt door de buikspieren. Wanneer je je bewust bent van de effecten van spanning in de m. trapezius pars descendens, hoeft deze oefening niet meer gedaan te worden.

#### **b. Bewust worden van het schouderblad**

Doe eerst de oefeningen in 3.2 'Oefeningen om tot een juiste zit te komen' (eventueel verkort).

- Voel je de schouderbladen?
- Breng de schouderbladen omhoog (elevatie).
- Voel waar je schouderblad zit, hoe groot is je schouderblad? Kun je de randen voelen? En de vorm?
- Breng de schouderbladen zo ver mogelijk naar beneden (depressie).