



Vagusnerv aktivieren gemäss Stanley Rosenberg

Quelle: Stanley Rosenberg „Der Selbstheilungsnerve – so bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht, VAK Verlag GmbH, 10. Auflage, 2020

*** Grundsätzlich werden die Übungen so lange gehalten, bis sich ein Gähnen, eine tiefe Atmung,... einstellt. Dies dauert in der Regel 30-60 sek., kann aber kürzer oder länger gehen.**

1. Grundübung

Hände hinter dem Kopf am Hinterhaupt verschränken. Mit den Augen (nicht dem Kopf) nach rechts schauen. * Mit den Augen nach links schauen. *

2. Halbe Salamander

Nach rechts blicken, ohne den Kopf zu drehen. Den Kopf nach rechts auf die Schulter neigen gegen die Schulter. Die Schulter nicht anheben. * In die Mitte zurückkommen und geradeaus schauen. Nach links schauen, den Kopf nach links neigen. *

2. Variante: gleiches Verfahren, nur dass die Augen in die entgegengesetzte Richtung schauen. (Also Augen schauen nach links, Kopf neigt sich nach rechts und umgekehrt).

3. Ganzer Salamander im Vierfüsslerstand

Vierfüsslerstand auf Handfläche und Knie abstützen. Kopf (Ohren) und Wirbelsäule bilden eine gerade Linie. Mit den Augen nach rechts schauen, den Kopf nach rechts neigen (rechtes Ohr nahe zur rechten Schulter bringen). Den gesamten Rumpf/Wirbelsäule ebenfalls nach rechts drehen. * In die Mitte zurückkommen. Dasselbe nach links. *

4. Kopfwender/steifer Nacken lockern

Legen Sie sich auf den Bauch. Heben Sie den Kopf und bringen Sie die Arme unter die Brust (Kobrastellung). Kopf nach rechts wenden und 60 sek. halten. In die Mitte zurückkommen. Nach links wenden.

5. Trapezmuskel lockern

Verschränken Sie die Arme vor der Magengegend. Hände auf dem jeweilig andern Ellbogen. Drehen der Schultern von einer Seite zur andern (3x). Die Bewegung sollte sich leicht und entspannt anfühlen.

Dasselbe auf Höhe der Brust und zuletzt „so hoch wie möglich“ (über dem Kopf).



Weitere Möglichkeiten, um den Vagusnerv / Parasympathikus zu aktivieren / zu „pflegen“:

- tägliche Auszeit, um bewusst in den Parasympathikus-Modus zu kommen. „Keine Zeit“ gilt nicht!
- Auf die AUSatmung achten. Bauchatmung oder Ozeanatmung praktizieren, trainieren.
- Singen (= verstärkte, verlangsamte Ausatmung, sowie Vibration im Kehlkopf).
- Haut im Bereich des Hinterhauptes und gesamte Kopfhaut langsam und achtsam massieren.
- sich selber die Füße massieren / massieren lassen.
- ausgleichende Körpertherapien: Massagen, Fussreflexzonenmassage (energetische Variante), Reiki
- Hände auf den Bauch legen, Wärmeflasche
- alle Entspannungsmethoden wie autogenes Training, angenehme Stimmen (Musik) hören, ...
- Meditation
- Farbe grün: in der Natur/im Wald sein, grüne Farbbrille, etc.
- Achtsamkeitstraining, emotionale Baustellen aufräumen, Somatic experiencing, Gefühle zulassen.

Warum ist es so wichtig, im Parasympathikus-Modus zu verweilen?

Im Sympathikus-Modus ist der Körper auf Kampf/Flucht eingestellt. Funktionen wie Verdauung, Abwehr, etc. sind ihm jetzt nicht wichtig und werden zurückgestellt. Wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, in den Parasympathikus-Modus zu kommen oder es nur noch selten tut, vermehren sich die „Baustellen“ im Körper und der Körper riskiert ernsthaft krank zu werden.

Mögliche Anzeichen, dass man nicht oft genug im Parasympathikus-Modus verweilt / verweilen kann:

- Immer in den Ferien werde ich krank.
- Wenn ich krank bin, dauert es sehr lange, bis ich wieder gesund bin / ich habe „dauernd etwas“.
- Ich war schon sehr lange nicht mehr krank, kann kein Fieber mehr bekommen.
- Ich kann nicht mehr entspannen, fühle mich dauergestresst, unter innerlicher Anspannung.
- Ich kann schlecht einschlafen / durchschlafen.
- Meine Verdauung „spinnt“, ich habe einen Reizdarm, oft Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, o.Ä.
- Ich habe eine „neurogene Konstitution“. (Durch Irisdiagnostik festzustellen).