

Übungsvorschläge zur Regulation des Vagusnervs

Der Vagusnerv ist Teil des parasympathischen Nervensystems und für Ruhe und Entspannung „zuständig“.

Durch gezielte Übungen können wir den Vagustonus stimulieren.

Übung in Rückenlage mit Beteiligung der Augen

Die Übung kann jederzeit durchgeführt werden. Empfehlung bei Einschlafproblemen: im Bett direkt vor dem schlafen gehen anwenden.

- Nimm eine entspannte Haltung ein (evtl. ein kleines Kissen unter dem Kopf und die Kniegelenke mit einer Rolle oder Decke unterstützen)
- Nimm dir ein Moment Zeit in dieser Haltung anzukommen
- Den Körper wahrnehmen, den Kontakt des Körpers zur Unterlage, die Empfindungen des Körpers spüren
- den Atem im Körper spüren, zu Beginn zwei oder drei tiefere Atemzüge nehmen und anschließend den Atem einfach in seinem eigenen Rhythmus fließen lassen
- ausatmend das Gewicht des Körpers an die Unterlage abgeben, Muskeln loslassen, die jetzt nicht benötigt werden
- lege dann deine gefalteten Hände wie eine Schale unter deinen Hinterkopf, so dass dein Kopf ganz entspannt in deinen Händen liegen kann; die Zeigefinger befinden sich ungefähr in Höhe des Schädelrandes, die Daumen unterhalb des Schädelrandes
- nimm dir Zeit, dich immer mehr in diese Haltung rein zu entspannen

Du kannst die Augenbewegungen mit geschlossenen oder geöffneten Augen durchführen.

- Richte zunächst deinen Blick mit entspannten Augen zur Decke, den Atem spüren.....
- Lass dann deinen Blick langsam so weit wie möglich nach rechts wandern, halte deine Augen in dieser Position, ohne die Augen dabei zu sehr anzustrengen
- Den Atem fließen lassen, entspannen, ein Gähnen einladen, oder vielleicht das Gähnen auch nur erahnen, zulassen, wenn es geschieht.....manchmal auch vermehrtes Schlucken.....zulassen (ca. 30-60 Sekunden)
- Den Blick zurück zur Mitte führen, die Augen entspannen....
- Lass dann deinen Blick langsam so weit wie möglich nach links wandern, halte auch hier deine Augen in dieser Position, ohne die Augen dabei zu sehr anzustrengen
- Ganz entspannt atmen, auch hier ein Gähnen einladen, spüren, geschehen lassen. Falls kein Gähnen entsteht, ist das auch ok.....(30-60 Sekunden)
- Den Blick wieder zurück zur Mitte führen, erneut ein Gähnen einladen.....
- Bleibe noch eine Zeit lang in dieser Haltung, wenn das angenehm für dich ist

Dreiräumeatmung: Thema: Vertrauen, Loslassen, Halt in sich selbst finden

- Rückenlage, in der Haltung ankommen
- Den Atem wahrnehmen
- Ausatmend Muskeln loslassen, die jetzt nicht benötigt werden
- Den Körper wahrnehmen
- Sich von der Erde tragen lassen
- Die Beine aufstellen, etwas breiter als hüftbreit, die Knie lehnen sich aneinander; alternativ die Beine etwas hochlagern

Die Hände jeweils für ca. 3-5. Minuten

- auf den unteren Bauch
- auf die Rippenbögen
- auf den Brustkorb (Fingerspitzen zeigen Richtung Schlüsselbeine)

Darauf achten, dass Hände und Arme entspannt auf dem jeweiligen Bereich liegen können.

Dabei:

- in jeder Position zunächst den Raum unter den Händen wahrnehmen
- mit dem Raum unter den Händen in einen Kontakt kommen, vielleicht mit der Vorstellung, dass die Hände den Raum sehen, erspüren können (dreidimensional)
- die Organe wahrnehmen, spüren
- die Hände ganz weich und leicht auf dem Körper ruhen lassen, wie Kork auf Wasser schwimmend
- bewusst in den Raum unter den Händen hineinatmen, ausatmend einfach loslassen
- weich und sanft atmen, bei Spannungen in die Spannung hinein atmen, loslassen
- mit dem Atem den eigenen Körper sanft berühren und begrüßen

Abschluss:

- die Hände noch mal auf den unteren Bauch auflegen
- den Rumpffinnenraum jetzt als Ganzes spüren
- in diesen Raum hineinatmen, ausatmend loslassen
- wahrnehmen, hat sich etwas verändert, wie nimmst du den Rumpf als Ganzes wahr, dein Atemgefühl
- für einen Moment nochmal den Körper als Ganzes spüren, den Atem im Körper
- langsam abschließen
- anschließend sich entspannt dehnen, evtl. die Knie umarmen, schaukeln, „sich wälzen wie ein Bär“

Literaturempfehlung: Dr. med. Ellen Fischer; Das Vagustraining, Mit einfachen Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren, GU

<https://www.avogel.ch/de/ihre-gesundheit/gesundheitsthemen/vagus-selbstheilungsnerv.php>
(informativer Artikel zum Vagusnerv und seinen Funktionen)