

Vagus - der Selbstheilungsnerv Übungen zur Wiederherstellung des „sozialen Nervensystems“¹

Ziele

- Beweglichkeit der gesamten Halswirbelsäule und der gesamten Wirbelsäule vergrößern
- Durchblutung des Hirnstamms (Nerven: V, VII, IX, X und XI) verbessern
- Korrektur des 1. und 2. Halswirbels (C1 Atlas und C2 Axis)
- Entspannung, verbesserte Funktion des Vagusnerven

Bestandsaufnahme

Man dreht den Kopf so weit wie es bequem möglich ist nach rechts und nach links

- Wie weit kann ich den Kopf drehen?
- Habe ich Schmerzen – wenn ja: ab wann?
- Liegt Steifheit vor?

Grundübung Anleitung

Anfangs in Rückenlage; kann auch im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden

- Bequeme Rückenlage, Finger verschränken
- Hände unter den Hinterkopf legen, Gewicht des Kopfes liegt bequem auf
- bei steifer Schulter genügt eine Hand, die quer über dem ganzen Hinterkopf liegt
- Augenbewegung nach rechts (soweit es schmerzfrei geht) ausführen, der Kopf wird dabei nicht bewegt
- den Blick nach rechts 30-60 Sekunden oder länger halten, bis man schlucken, gähnen oder seufzen muss – ein Zeichen der Entspannung des autonomen Nervensystems
- geradeaus schauen, den Kopf ruhig halten
- Augenbewegung nach links in gleicher Weise ausführen
- den Blick nach rechts 30-60 Sekunden oder länger halten, bis man schlucken, gähnen oder seufzen muss
- geradeaus schauen und die Hände vom Kopf wegnehmen
- Die Atmung ist während der Übung tief. Einatmen: Bauch – Brust – tief in die Lungenflügel hinein; Ausatmen: Lungenflügel – Bauch – Brust (durch die Nase ein und aus oder durch die Nase ein, über den Mund aus. Wenn die Atmung durch die Nase nicht funktioniert, dann durch den Mund ein und ausatmen)
- aufsetzen oder aufstehen

Wiederholung der Bestandsaufnahme nach der Übung

- Gibt es Unterschiede – welche?
- Hat sich etwas verändert, z.B. Schmerz, Beweglichkeit, Spannung, die Atmung oder etwas anderes?
- ACHTUNG: beim Liegen sinkt der Blutdruck, beim Aufsetzen kann daher leichter Schwindel (1-2 min lang) entstehen

¹ nach Stanley Rosenberg, „Der Selbstheilungsnerv“

Diese Übung sollte man regelmäßig durchführen. Dadurch bleibt der „soziale Vagus“ aktiviert und Stressreaktionen werden reduziert / entstehen erst gar nicht.