

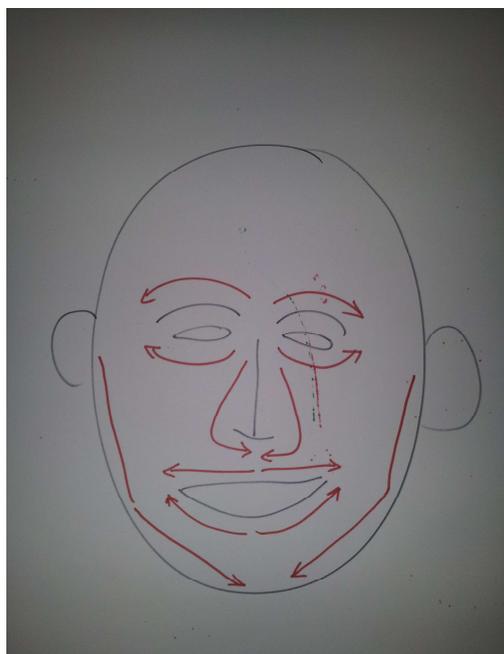
## Wahrnehmungsübung zur Entspannung- Ruhe- Regeneration- innere Balance schaffen

**Anregung des Ruhenervs = Vagusnerv = 10. Hirnnerv**

**Wenn wir den Vagusnerv (Parasympathisches Nerven-System) anregen, können wir schneller aus unserem hektischen Alltag, Stress und Gedankenkarusell aussteigen. Dieser Nerv bildet den Gegenspieler zu unserem sympathischen Nervensystem, welches unter anderem die Hormone Adrenalin und Cortisol aus der Nebenniere gebildet werden. Eine gute Funktion unseres Vagusnervs bringt uns eine bessere und tiefere Atmung, was mehr Sauerstoff für Muskulatur, Organe und Zellen bedeutet und somit unser Regenerationspotential bzw. unsere Selbstheilung fördert, weiterhin eine verbesserte Organfunktion (z.B. Entgiftung/Verdauung), einen tieferen Schlaf und mehr innere Zufriedenheit**

**Es gibt einige einfache Übungen für den Vagusnerv, die Sie auf dem „Mach-Mal-Langsam Gesundheitspfad“ im Kurpark, aber auch sonst fast überall durchzuführen können.**

- 1. Ein kurzer bewusster Spaziergang nach der Arbeit oder vor dem Schlafengehen**
- 2. Bewusste tiefe Atmung am Morgen vor/während/nach der Schule/Arbeit und besonders im Bett vor dem Schlafengehen. Mit Hilfe der Kontakt-Atmung, bei der die Hände auf die Brust und den Bauch gelegt werden, können wir wieder lernen tiefer, bewusster zu atmen und unser intelligentes Körpersystem besser wahrzunehmen**
- 3. Vagusmassage:**



### Durchführung:

**Es empfiehlt sich die Übung abends vor dem Schlafengehen im Bett zu machen. Dies bringt Ruhe in den Körper/die Muskeln und in den Geist/Gedanken. Auch wenn man ausgefüllt oder gestresst ist hilft die Massage- besonders in Verbindung mit tiefer Atmung in Brustkorb und Bauch**

**Beginn am Augenbereich mit langsamen Streichen in Pfeilrichtung 3x mit jeweils 3 Durchgängen.:**

1. Oberhalb Augenbrauen
2. Unterhalb Augenbrauen
3. Entlang der Nasenflügel
4. Oberlippe
5. Unterlippe
6. Als letzten Ausstrich erfolgt immer der seitliche entlang des Kieferbereiches

#### 4. Vagusnerv-Grundübung:

- Suchen Sie sich einen bequemen Sitz und stellen Ihre Füße hüftbreit auf die Erde/Unterlage
- Legen Sie eine Hand sanft hinten an Kopf-Nacken. Mit **sanftem Druck** beim Einatmen den Kopf in die Hand drücken und beim Ausatmen **langsam loslassen- 3x machen**
- beide Hände am Hinterkopf verschränken- dabei liegen die Daumen am Übergang von Schädel/Halsbereich. Beim Einatmen den Kopf **ganz leicht nach oben ziehen**, beim Ausatmen wieder **langsam loslassen- 3x machen**
- den Kopf mit Unterkiefer beim Einatmen etwas nach vorne schieben wie eine Schildkröte und beim Ausatmen Kopf/Kiefer zurückziehen, dabei das Kinn etwas an die Brust- **3x machen**

#### 5. Körper-Schütteln:

Mit dieser Übung können wir auch aufgestaute Gefühle und Stress ganz einfach aus dem Körper lösen und nebenbei unser Lymphsystem unterstützen, womit unsere Ausscheidung und Entgiftung gefördert werden kann

- stellen Sie sich hüftbreit, mit gebeugten Knien hin-gerne auch barfuß- und achten Sie auf etwas Platz um sich herum
- langsam beginnen Sie die Arme und den Oberkörper aufzulockern/zu schütteln, dann den ganzen Körper bis in die Hände und Füße; optimal ist es, mindestens 1 Minute zu schütteln. Besonders im Hüftbereich/Becken sitzen oftmals alte aufgestaute Gefühle fest
- wer sich traut kann auch **Tanzen, Hüpfen und Geräusche machen, Singen oder lautes Ausatmen/Auspusten ist erlaubt 😊** - stellen Sie sich vor, wie alle Spannungen, Belastungen, der ganze Alltags-Stress und negative Gedanken/Emotionen den Körper verlassen – alles, was Sie nicht mehr in Ihrem Leben festhalten möchten dürfen aus jeder kleinsten Ecke herausgeschüttelt werden

*Viel Spaß und Freude beim Ausprobieren 😊*

*Katja Kolbe-Rockensüß*

**Zusammenstellung/Text zur Verfügung gestellt von:**

**Katja Kolbe-Rockensüß D.Sc.O.  
Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin**

**[www.mediale-osteopathie.de](http://www.mediale-osteopathie.de)**