

Übungen zur Wiederherstellung des sozialen Nervensystems (Funktionsverbesserung des vorderen Vagus-Astes)

Von Stanley Rosenberg (Der Selbstheilungsnerv – So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht; Grundübung: S. 258 - 267; der «halbe» Salamander: S. 274 / 275)

Dauer: nicht einmal 2 Minuten

Die Grundübung

Wenn du die Übung das erste Mal machst, ist es ratsam, sich hierfür hinzulegen. Später kannst du sie auch im Sitzen oder Stehen durchführen.


Es kann sein, dass dir bei der Grundübung schwindlig wird. Dies ist ein gutes Zeichen, denn es bedeutet, dass sie wirkt. Der Schwindel bessert sich innert weniger Minuten, wenn sich der Blutdruck angepasst hat.

1. Leg dich auf den Rücken. Die Beine kannst du aufstellen oder lang lassen, was angenehmer ist.
2. Dreh den Kopf nach rechts und links und schau, wie weit es leicht geht. Merk dir einen Punkt.
3. Dann falte die Hände und leg sie unter deinen Hinterkopf, sodass die Handflächen auf dem Hinterkopf liegen. Du wirst so die Muskulatur und die Härte deines Schädels spüren. Im Sitzen oder Stehen: Lass die Schulterblätter nach hinten unten sinken.
4. Behalt den Kopf in der Mitte, geradeaus gerichtet und beweg NUR DIE AUGEN, der Kopf bleibt gerade in der Mitte, nach rechts, soweit es für dich problemlos geht.
5. Bleib in der Position bis es eine spontane Reaktion von deinem Körper gibt. Das kann ein Seufzen, ein Schlucken oder Gähnen (ein tieferes Einatmen) sein. Dies tritt in der Regel so nach 30 bis 60 Sekunden auf.
6. Komm dann in die Ausgangsposition zurück, die Augen schauen wieder geradeaus.
7. Wiederhol die Bewegung mit den Augen zur linken Seite. Während dein Kopf in der Mitte bleibt, wartest du, bis eine spontane Reaktion von deinem Körper kommt.
8. Dreh dann zum Vergleich nochmals den Kopf nach rechts und links und schau, wie weit es nun leicht geht.

Nimm wahr, was während und nach der Übung im Körper passiert.

Wirkung der Übung

- Vergrössert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule (bringt ersten und zweiten Halswirbel, also Atlas / C1 und Axis / C2 in die richtige Position) sowie die gesamte Wirbelsäule.
- Erhöht die Durchblutung des Hirnstamms (hier entspringen fünf Hirnnerven des sozialen Nervensystems)

 Mach dir Notizen zu all deinen Symptomen (z.B. wie oft sie auftreten, Einnahme von Medikamenten, Stärke der Schmerzen). Nimm sie nach einiger Zeit wieder hervor und notiere die Veränderungen.

Der „halbe“ Salamander

Setz dich auf einen Stuhl. Die Fussflächen auf dem Boden mit etwas Abstand zwischen den beiden Füßen. Der Oberkörper entspannt aufrecht und die Schulterblätter nach hinten unten sinken lassen. Du kannst die Übung auch im Stehen machen.

1. Dreh den Kopf nach rechts und links und schau, wie weit es leicht geht. Merk dir einen Punkt.
2. Blick nach rechts, ohne den Kopf zu drehen.
3. Ohne die Position der Augen zu verändern, neige den Kopf nach rechts, sodass das rechte Ohr näher zur rechten Schulter kommt. Die Schultern bleiben unten. Der Blick bleibt fixiert. Das heisst, dass der Blick dann nach rechts unten geht, weil der Kopf geneigt wird.
4. Bleib in der Position, bis es eine spontane Reaktion von deinem Körper gibt. Das kann ein Seufzen, ein Schlucken oder Gähnen (ein tieferes Einatmen) sein. Dies tritt in der Regel so nach 30 bis 60 Sekunden auf.
5. Komm dann in die Ausgangsposition zurück, die Augen schauen wieder geradeaus.
6. Wiederhol die Übung zur linken Seite auf dieselbe Weise (zuerst nach links schauen, dann den Kopf nach links neigen).
7. Dreh dann zum Vergleich nochmals den Kopf nach rechts und links und schau, wie weit es nun leicht geht.

Variante: Augen nach links wandern lassen und rechtes Ohr auf rechte Schulter neigen. Auf der anderen Seite entsprechend wiederholen, d.h. die Augen nach rechts wandern lassen und linkes Ohr auf linke Schulter neigen. Dann auf Reaktion warten.

Nimm wahr, was während und nach der Übung im Körper passiert.

Wirkungen der Salamander-Übungen

- Erhöht die Flexibilität der Brustwirbelsäule
- Steigert die Atemkapazität
- Bessere Ausrichtung des Kopfs (verringert vorgeschobene Kopfhaltung)