

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:  
Ernährung      Bewegung      Entspannung      Guter Schlaf

### Aktivierung VAGUS-NERV

Häufige Ruhelosigkeit, Verdauungsbeschwerden, schlechte Laune? Oder Herz-Rhythmus-Probleme, Kurzatmigkeit oder Anzeichen von Depression? Ohne dass der Grund der Beschwerden bekannt ist?

Der Auslöser dafür könnte eine Fehlfunktion des Vagus-Nervs sein.

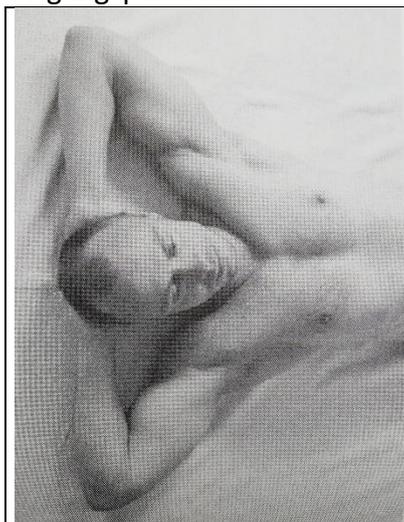
Der Vagus-Nerv ist an der Regulation fast aller inneren Organe beteiligt – er ist der zehnte (und größte) von zwölf Hirnstammnerven und spielt die geheime Hauptrolle für unsere psychische und physische Gesundheit. Atmung, Herz, Rachen mit Zunge und Kehlkopf, Geschmacksempfindungen, Innendrehmuskel des Augapfels, Schläfenmuskel, Teil des Gehörgangs sowie der Magen-Darm-Trakt werden über den Vagus-Nerv erreicht.

Stanley Rosenberg (Körpertherapeut und Autor des Buches „Der Selbstheilungs-nerv“) sagt hier eindeutig: „ist der Vagus-Nerv blockiert, blockiert der dies den ganzen Menschen“

Bevor Sie die Übung starten testen Sie ihre Beweglichkeit im Bereich Kopf und Hals. Drehen Sie den Kopf so weit nach rechts, wie es Ihnen möglich ist, kommen Sie zurück zur Mitte und dann nach links.

Und so aktivieren Sie Ihren Vagusnerv:

1. Ausgangsposition:



Bequem am Rücken liegen, die Hände verschränken und unter dem Kopf ablegen (siehe Foto – aus dem oben erwähnten Buch)

Der Kopf bleibt in dieser geraden Position und wird während der Übung nicht bewegt!

2. Bewegen Sie die Augen jetzt nach rechts soweit es Ihnen möglich ist (Kopf bleibt ruhig!) und halten Sie den Blick nach rechts gerichtet
3. Nach kurzer Zeit (bis zu 30 oder auch 60 Sekunden) werden Sie schlucken oder gähnen oder seufzen. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich ihr autonomes Nervensystem entspannt
4. Führen Sie die Augen wieder zur Mitte und schauen Sie gerade aus
5. Gleiches Prozedere wie schon angeführt aber die Augen wandern nach links und halten Sie den Blick wieder links bis Sie wieder gähnen, seufzen, schlucken.....  
Kommen Sie mit dem Blick wieder zurück zur Mitte und entspannen Sie gerne noch 1 bis 2 Minuten – die Arme können Sie gerne neben den Körper ablegen

Langsam aufrichten (es kann sein, dass sich der Kreislauf „meldet“ – durch die Entspannung im Liegen ist der Blutdruck gesunken und es dauert meist 1-2 Minuten bis er sich wieder anpasst und das Gehirn mehr durchblutet wird).

Testen Sie jetzt wieder Ihre Beweglichkeit von Kopf und Hals wie schon vor der Übung. Gibt es Veränderungen? Hat sich die Atmung verändert? Die Beweglichkeit? Fällt Ihnen etwas anderes auf?