

## Grundübung im Liegen V (agus) 1

Entspannungsübung -  
VAGUS - Aktivierung

**Lege dich entspannt auf den Rücken**  
**Lege die verschränkten Finger an den Hinterkopf. Entspanne dich.**

**Schaue nach rechts -**  
**der Kopf wird nicht bewegt.**  
**Zähle bis 60**



**Schaue nach links -**  
**der Kopf wird nicht bewegt.**  
**Zähle bis 60**



**Manchmal musst du gähnen oder seufzen - das ist gut.**

**Schaue wieder geradeaus.**

**Übe täglich 1-2 Minuten.**  
**1-2 Übungen oder,**  
**sooft es dir gut tut.**

## Grundübung im Stehen oder Sitzen V 2

**Blicke nach rechts,**  
**ohne den Kopf zu drehen.**

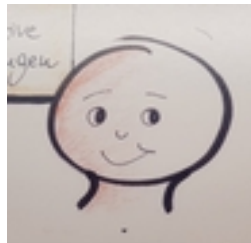


**Neige den Kopf nach rechts, sodass sich**  
**das Ohr zur rechten Schulter neigt.**

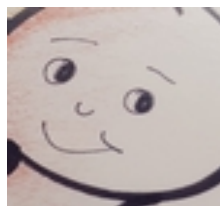


**Blicke weiter nach rechts – Nase geradeaus**  
**Zähle bis 60.**

**Blicke nach links,**  
**ohne den Kopf zu drehen.**



**Neige den Kopf nach links, sodass sich**  
**das Ohr zur linken Schulter neigt.**



**Blicke weiter nach links – Nase geradeaus**  
**Zähle bis 60.**

## „In der Ruhe liegt die Kraft“

Ruhelosigkeit und Stress lähmen den Menschen und viele körperliche und seelische Beschwerden, wie Ängste und Rückzugstendenzen entstehen.

Anspannung und Stress werden durch das Nervensystem gesteuert, das **Sympathikus** genannt wird.

Damit wir uns erholen können, muss also sein Gegenspieler, der **Parasympathikus** aktiviert werden:

Der Parasympathikus sorgt für Entspannung, Regeneration und er ermöglicht uns aufzutanken.

Hier ist im Besonderen der vordere Ast des VAGUS - Nervs gefragt, der eine maßgebliche Rolle spielt, für unser soziales Kommunikationssystem, für die Zugewandtheit hin zu anderen Menschen, sowie für das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Nach traumatischen Ereignissen und/oder aufgrund von anhaltendem Stress und chronischer Überforderung bleibt der Körper in seiner Überreiztheit gefangen und kann nicht mehr auf Entspannung umschalten.

Die Folge sind zahlreiche Krankheiten, Rückzug und oder Isolation.

Stanley Rosenberg stellt in seinem Buch: **DER SELBSTHEILUNGSNERV** 8 Übungen für unsere Gesundheit vor, die den VAGUS - Nerv aktivieren und Blockaden lösen.