



Wahrnehmungsübung zur Entspannung- Ruhe- Regeneration- innere Balance schaffen

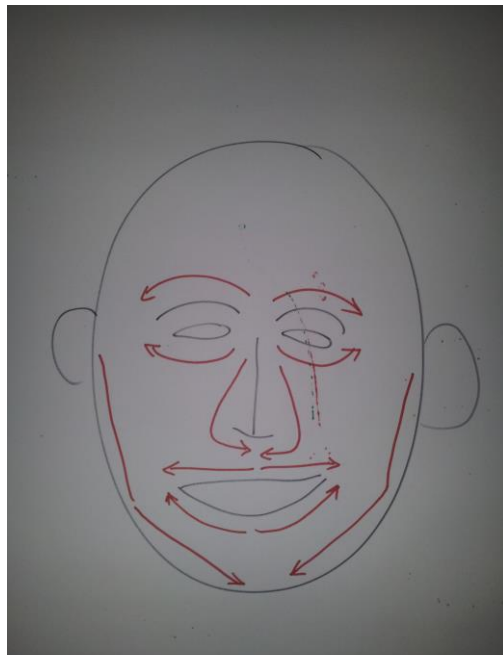
Anregung des Ruhenerivs = Vagusnerv = 10. Hirnnerv

Wenn wir den Vagusnerv anregen, können wir schneller aus unserem hektischen Alltag, Stress und Gedankenkarusell aussteigen. Dieser Nerv bildet den Gegenspieler zu unseren Stresshormonen Adrenalin und Cortisol, die in 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, verbesserte Organfunktionen (z.B. Verdauung), einen tieferen Schlaf und mehr innere Zufriedenheit

Es gibt sehr einfache Möglichkeiten und Übungen für den Vagusnerv, die Sie fast überall durchzuführen können.

1. Ein kurzer bewusster Spaziergang nach der Arbeit oder vor dem Schlafengehen- besonders effektiv in der NATUR- z.B. im Wald
2. Bewusste tiefe Atmung am Morgen vor/während/nach der Schule/Arbeit und besonders im Bett vor dem Schlafengehen- am Anfang können die Hände auf die Brust und den Bauch gelegt werden um besser die tiefere Atmung zu spüren

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

*Quelle: Seminar bei Terence Dowling:
Überlebte Zwillinge in Bad Gandersheim
(verstorben Sept 2024)*

4. Grundübung:

- einen bequemen Sitz finden mit den Füßen Hüftbreit auf der Erde/Unterlage
- eine Hand hinten an Kopf und Nacken legen und 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 und das Kinn etwas an die Brust- **3x machen**

5. Körper-Schütteln:

Dazu gibt es sogar besondere Musik zur Schüttel-Meditation (Spotify)-
Empfehlung mind. 2-4 Min

Macht Kids super viel Spaß und entstresst spielerisch nach KIGA/Schule & Co

- mit dieser Methode können wir auch aufgestaute Gefühle und Stress ganz einfach aus dem Körper lösen und nebenbei unser Lymphsystem unterstützen, was unsere Ausscheidung/Entgiftung fördert
- Hüftbreit hinstellen, gerne auch barfuß, mit leicht gebeugten Knien und mit etwas Platz um sich herum
- langsam beginnen die Arme und den Oberkörper aufzulockern/zu schütteln, dann den ganzen Körper bis in die Hände und Füße schütteln
- von oben bis unten schütteln, besonders das Becken- dort sitzen oftmals alte aufgestaute Gefühle fest
- das **Bewegen, Tanzen, Hüpfen und Geräusche, Singen oder lautes Ausatmen/Auspusten ist erlaubt** 😊- man kann sich vorstellen, wie alles was Spannung, Stress macht und belastet, dadurch den Körper verlässt; das gilt auch für negative Gedanken
- diese Gefühle dürfen aus jeder kleinsten Ecke herausgeschüttelt werden

Alle Angaben ohne Gewähr, alle Angaben ersetzen keinen Arztbesuch

*Ich wünsche Dir dabei von Herzen viel Freude, Kreativität und
Leichtigkeit*

Deine K.K.A Kolbe