

## Vagusnerv Armübung

Diese Übung wird im Sitzen gemacht. Die Armlehnen des Stuhls sollten nicht störend sein. Diese Übung ist hilfreich bei Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen und stärkt die Wirbelsäule. Sie ist u.a. Menschen dienlich, die viel und lange vor dem Computer sitzen.

Setze dich gerade auf deinen Stuhl, so dass deine Füße auf dem Boden stehen und dein Rücken gerade ist. Du solltest ausreichend Platz nach vorne und zu deinen Seiten haben.

Greife nun mit der rechten Hand deine linke Armbeuge und mit der linken Hand deinen rechten Ellenbogen. Halte so deine Unterarme vor deinen Bauch, schaue gerade nach vorne und mache zunächst langsam eine Drehung so weit nach rechts wie möglich und dann so weit nach links wie möglich mit dem Blick stets geradeaus, in die Drehung mitgehend, und wiederhole die Drehung nach rechts, wie auch nach links ein weiteres Mal. Komme nun in der Mitte zum Stillstand. Wiederhole nun die gleiche Drehung zweimal sehr zügig von rechts nach links und komme dann in der Mitte wieder zum Stehen.

Jetzt hebe deine gehaltenen Unterarme auf die Höhe deiner Brust. Und wiederhole die schnelle Drehung zweimal, bis du wieder in der Mitte zum Stehen kommst. Achte darauf, dass dein Blick immer gerade ist, dein Kopf also immer synchron zur Drehung geht.

Jetzt hebe deine gehaltenen Unterarme auf die Höhe deines Gesichts. Und wiederhole die schnelle Drehung zweimal, bis du wieder in der Mitte zum Stehen kommst.

Nun hebe deine Unterarme auf die Höhe deiner Stirn und versuche die gleiche Drehung zu machen mit geradem Blick. Achte dabei darauf, dass du die Übung auch weiterhin – wenn möglich - zügig durchführst. Diese Drehung kann zunächst beschwerlicher sein.

Nun lass deine Arme wieder von den Schultern hängen oder die Hände auf deine Oberschenkel fallen. Verharre einen Moment länger in dem Blick nach vorn, um die Übung nachwirken zu lassen. Ggf. spürst du ein schmerzhaftes

aber erleichterndes Gefühl in den Schultern, im Nacken oder im Rücken.  
Insgesamt solltest du nun ein Gefühl der Leichtigkeit bekommen und dich  
auch wieder präsenter spüren.