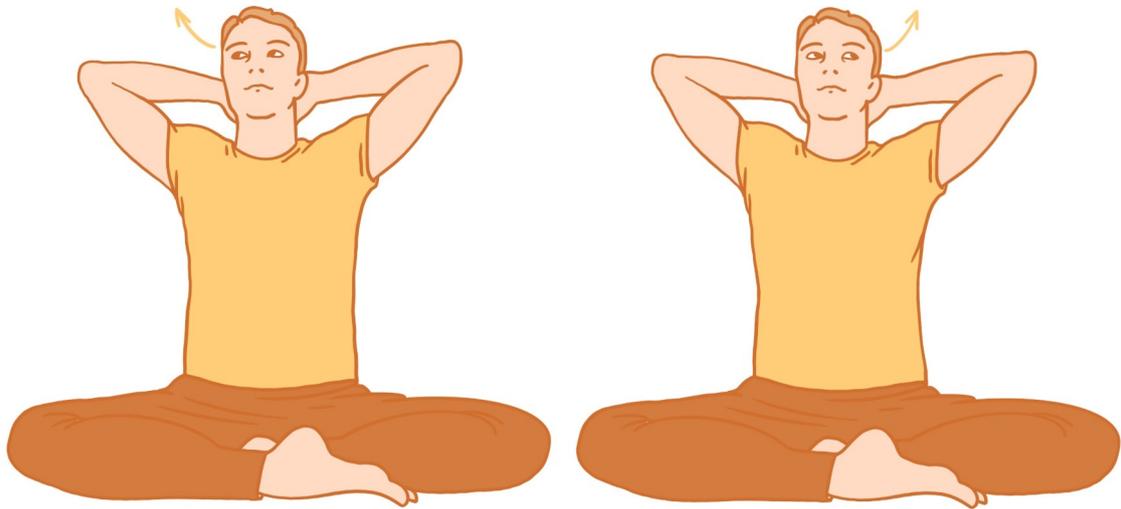


Vagusnerv Augenübung



Dies ist eine Übung, die du ganz leicht am Abend im Bett vor dem Schlafengehen, aber auch in Momenten von starken Stress- oder Panikmomenten durchführen kannst.

Wenn du liegen kannst, dann stecke deine Hände/Finger ineinander und lege sie mit den Handflächen auf den unteren Teil deines Hinterkopf. Du liegst also mit verschränkten Armen hinter dem Kopf, und deine Ellenbogen liegen ebenfalls auf der Unterlage. Wenn du sitzt, lasse deine Arme locker von den Schultern hängen und lege deine Hände locker und ganz natürlich auf deine Oberschenkel.

Halte deinen Kopf gerade mit dem Blick nach vorne. Bewege deinen Kopf während der gesamten Übung nicht zu Seite, sondern halte dein Gesicht gerade. Nun gehe nur mit den Augen/ deinem Blick nach rechts so weit wie es dir möglich ist und du deine Augen nicht über die Maßen anstrengst. Verharre in dieser Position 60 Sekunden.

Gehe nun mit deinen Augen/deinem Blick wieder zur Mitte und, soweit du kein Schwindelgefühl hast, zur linken Seite. Achte auch hier darauf, dass du nur so weit deine Augen nach links drehst, wie es dir angenehm ist. Verweile in dieser Position 60 Sekunden.

Nun gehe mit den Augen wieder in die Mitte und wiederhole die Übung zu beiden Seiten mit 30 Sekunden. Wenn du die Übung beendest mit dem Blick in der Mitte, verharre einen Moment länger in dem Blick nach vorn, insbesondere, wenn du ein leichtes Schwindelgefühl haben solltest.

Solltest du bei der Übung gelegen haben, rate ich dir, nicht sofort aufzuspringen oder aufzustehen, sondern dich zunächst über eine Seite abzurollen und dann langsam aufzurichten.

Bereits während der Übung oder aber danach, auch wenige Minuten danach, kann es sein, dass du plötzlich einen tiefen Atemzug nimmst oder das Bedürfnis nach einem Seufzer hast, dass du Schlucken möchtest oder aber herzhaft gähnst. Auch das Bedürfnis, dich zu räkeln und zu strecken kann entstehen. Diese Reaktionen können deutlich aber auch sehr subtil erfolgen und sind Anzeichen der Regulierung des Vagusnervs und der Aktivierung des Parasympatikus.

Eine typische und nachvollziehbare Reaktion auf diese Übung ist, dass du nun deine Umwelt genauer oder präsenter wahrnimmst und einen klareren Blick erhältst. Solltest du zuvor einen Moment von starkem Stress oder gar Panik gehabt haben, bemerkst du nun, dass sich dein Atem reguliert und langsamer geworden ist und du dich deutlich entspannter fühlst.