

Grundübung

Wirkung

Diese Selbsthilfetechnik beruhigt das vegetative Nervensystem und kann helfen, aufregende oder blockierende Stimmungslagen zu lösen, wodurch Sie sich anschliessend wieder Mitmenschen oder Tätigkeiten aufmerksam zuwenden können.

Die anteilnehmende Interaktion mit der Umwelt ist die Aufgabe des sozialen Nervensystems, welches stark von der Funktionsweise des Nervus Vagus und der mit ihm eng verbundenen Nerven des Vagus Komplexes abhängig ist.

Auf struktureller Ebene dient diese Übung der Entspannung des Nackens und des Vagus-Komplexes.

Diese Übung wurde von Stanley Rosenberg entwickelt und beruht auf den Erkenntnissen der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges.

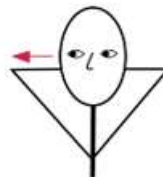
Ausführung

Legen Sie sich auf eine weiche Unterlage bequem auf den Rücken. Verschränken sie die Finger ineinander und legen Sie die Hände unter den Kopf.

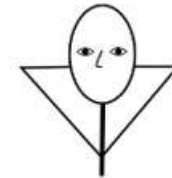


Halten Sie den Kopf während der gesamten Übung gerade und bewegen Sie nur ihre Augen.

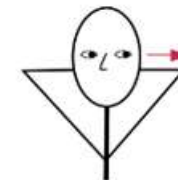
Blicken Sie nach rechts und halten Sie die Augen 1/2 – 1 Minute oder solange, bis Sie tief seufzen, respektive gähnen müssen in dieser Position. Atmen Sie tief ein und lange aus.



Danach richten sie den Blick wieder langsam in die Mitte



Nach einer kurzen Pause richten Sie den Blick auf die Linke Seite und verweilen wieder ½ - 1 Minute in dieser Position.



Nehmen Sie sich nach der Übung Zeit und bleiben, mit dem Blick nach vorne gerichtet, einen Moment liegen
Ob Sie die Übung mit Blick nach rechts oder links beginnen, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass sie die Übung immer auf beide Seiten machen