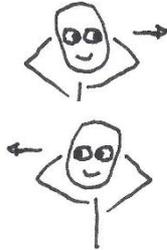


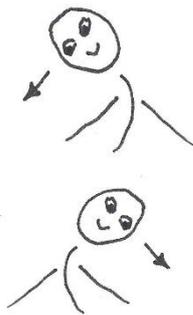
Polyvagale Übungen

(z.T. aus Stanley Rosenberg: Der Selbstheilungsnerv, VAK 2020)

Grundübung



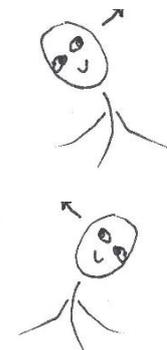
Im Sitzen oder Liegen. Die Hände hinterm Kopf verschränken. Den Kopf fixieren, die Augen schauen gerade aus. Mit den Augen für 60 sec. nach rechts schauen. Die Augen zur Mitte zurückführen und entspannen. Dann für 60 sec nach links schauen. Ggf. auch länger. Ziel ist entspanntes Ausatmen, Seufzen, spürbares Loslassen und Ausrichtung der Augenmuskeln.



Nach rechts blicken, ohne den Kopf zu drehen. Dann den Kopf zur rechten Seite neigen, die Ohren wandern dabei Richtung Schulter. Die Schultern dabei nicht anheben. 60 sec lang.

Den Kopf zurück zur Mitte führen, die Augen wieder blicken geradeaus.

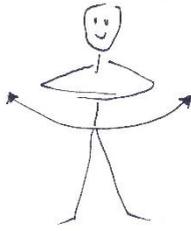
Die Übung zur linken Seite wiederholen.



Jetzt nach links blicken, ohne den Kopf zu drehen. Dann den Kopf zur rechten Seite neigen, die Ohren wandern dabei Richtung Schulter. Die Schultern dabei nicht anheben. 60 sec lang.

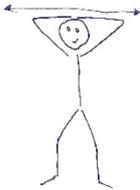
Den Kopf zurück zur Mitte führen, die Augen blicken geradeaus.

Die Übung zur linken Seite wiederholen.

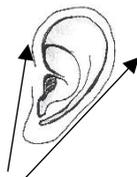
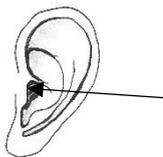


Dreh- und Wendeübung für den Trapezmuskel

Dehnt die Wirbelsäule, den Rücken, korrigiert eine verschobene Kopfhaltung nach vorne und verbessert die Atmung.



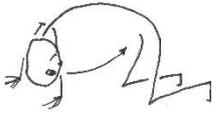
- Die Arme vor dem Körper verschränken und die Hände leicht auf die Ellbogen legen.
- Schnelles Drehen des Schultergürtels nach rechts und links, ohne dabei die Hüfte und den Kopf mitzubewegen.
- Die verschränkten Arme auf Brust-Schulter-Höhe heben und dort schwingen
- Die Arme weiter nach oben bis über den Kopf heben und dort schwingen.
- Die Übung wird in einem Fluss von unten nach oben über den Kopf und wieder zurück runter vor den Bauch gemacht.
- Mindestens 3 x jede Seite schwingen.



Aktivierung der Vagus Nervs am Ohr

1. Sanft das leicht erhobene Zäpfchen am Ohreingang massieren.
1. Die Helix von Innen sanft massieren.
2. Sanft mit zwei Fingern hinter der unteren Ohrmuschel und vor dem Ohr massieren.

Yogaübung „die Katze“

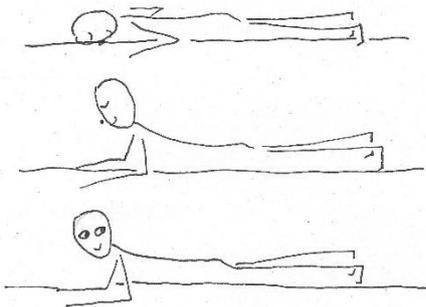


Diese Yoga-Übung nimmt ihre Namensgeberin besonders anschaulich zum Vorbild.

Beginn im Vierfüßlerstand. Jetzt machst Du einen "Katzenbuckel" und senkst dabei den Kopf. Anschließend gehst Du in einer geschmeidigen Bewegung vom Becken ausgehend ins leichte Hohlkreuz, der Kopf wird dabei nach oben gereckt. Dieses wird abwechselnd gemacht und jeweils für ca. 60 sec

Nach einer Weile folgt eine Seitwärtsbewegung, so als ob sich die Katze den Schwanz ganz genau anschauen wolle. Der Kopf ist waagrecht, besser noch ganz leicht gehoben. Als erstes geht der Blick nach rechts. Dann folgt der Kopf, wobei die Ohren Richtung Schulter wollen und schließlich erfolgt die Biegung der gesamten Wirbelsäule, so als ob die Katze sich ihren Schwanz ganz genau anschauen wolle. 60 sec halten.

Anschließend wird die Wirbelsäule und der Kopf wieder in die Mitte zurückgeführt und nach einer kurzen Entspannung die Übung zur linken Seite wiederholt.



Übung für den Kopfwender bei steifem Nacken

Auf dem Bauch auf einer Matte liegend stützt man sich auf beide Arme/Ellobogen ab und hebt den Kopf hoch. Dann wendet man zuerst die Augen nach rechts und dreht anschließend den erhobenen Kopf ebenfalls zur rechten Seite.

Nach 60 sec geht man wieder zur Mitte zurück und wiederholt die Übung zur linken Seite.

Blasen- und Dickdarmmeridian massieren

Die Meridianpunkte entspannen das Gesicht, so dass es gesunder, einladender und „sozialer“ wirkt.



Dickdarm Di 20
Rechts und links neben der
Nasenmuschel



Blase Bl 2
In der Grube neben der Nasenwurzel
zwischen dem inneren Augenwinkel
und dem Augenbrauenansatz