

# Grundübung

## Wirkung

Diese Selbsthilfetechnik beruhigt das vegetative Nervensystem. Sie hilft dabei, aus aufgeregten oder blockierenden Stimmungslagen herauszukommen und sich seinen Mitmenschen oder Tätigkeiten wieder entspannt und aufmerksam zuwenden zu können.

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

Zum Vagus-Komplex gehören neben dem N. vagus: N. trigeminus, N. facialis, N. glossopharyngeus und N. accessorius.

Auf struktureller Ebene dient die 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.

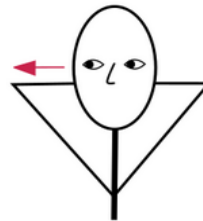
## Ausführung

Legen Sie sich auf einer weichen Unterlage bequem auf den Rücken, verschränken Sie die Finger ineinander und legen Sie Ihre Hände unter den Kopf.

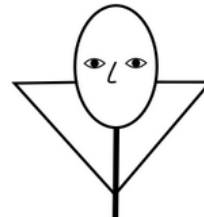


Halten Sie den Kopf während der gesamten Übung gerade und bewegen Sie nur Ihre Augen.

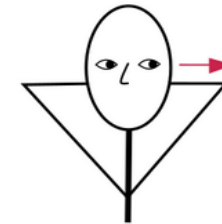
Blicken Sie nach rechts. Halten Sie die Augen ½ -1 Minute, oder so lange, bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen nach rechts gerichtet.



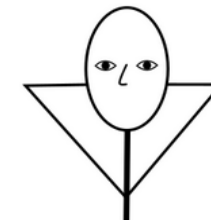
Danach richten Sie den Blick langsam wieder in die Mitte.



Nach einer kurzen Pause richten Sie den Blick auf die linke Seite, dabei den Kopf wieder gerade halten. Halten Sie die Augen ½ -1 Minute, oder so lange, bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen nach links gerichtet.



Nehmen Sie sich nach der Übung kurz Zeit, und bleiben Sie mit geradem Blick einen Moment liegen.



Ob Sie die Übung mit Blick nach rechts oder links beginnen, ist unerheblich. Machen Sie sie aber immer auf beide Seiten.