

Das Große C



Das große C ist eine sehr wirksame Vagusnerv-Stimulation, die Sie jederzeit anwenden können, besonders aber, wenn Sie nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht oder Sie dringend und schnell Beruhigung brauchen. Es ist zu empfehlen, diese Übung einmal in Ruhe einzuüben, um dann jederzeit auf sie zurückgreifen zu können.

Setzen Sie sich einfach entspannt hin. Am besten auf einen Stuhl. Die Arme können rechts und links neben dem Körper runterfallen. Sie können auch den Kopf gerne erst einmal nach vorne fallen lassen, um so auch die Nackenmuskeln angenehm zu entspannen.

Stellen Sie sich nun vor, dass der Kopf langsam wie an einer sanften Schnur nach oben gezogen wird, so dass Sie aufrecht sitzen mit dem Blick nach vorne. Atmen Sie langsam und tief in den Bauch. Jede Ausatmung verstärkt Ihre Entspannung. Sie können dazu auch die Augen schließen.

Nutzen Sie nun den rechten Arm und fassen über Ihren Kopf mit der rechten Hand an Ihr linkes Ohr. Ziehen Sie den Kopf sanft nach rechts.

Nun richten Sie die Augen nach links oben hinten – auch hier nur mit leichter Anstrengung. Sobald es sich als Überanstrengung anfühlt, entspannen Sie den Augenmuskel wieder etwas. Ihre Atmung bleibt genüsslich, entspannend und langsam.

Nutzen Sie nun den linken Arm und legen Ihre linke Hand in die rechte Taille, so dass der linke Unterarm auf dem Bauch liegt. Nun knicken Sie die Taille etwas, als ob sie der Mittelpunkt von einem großen C wäre. Der Brustkorb kippt dabei etwas nach rechts.

In dieser Position zählen sie Ihre langsamen Atemzüge von 1-10.....

Danach lösen Sie die Haltung rückwärts wieder auf, das heißt: der Oberkörper kippt wieder in die Gerade, Sie lösen die Hand aus der Taille, Sie entspannen den Augenmuskel, nehmen die rechte Hand vom linken Ohr und drehen Ihren Kopf entspannt nach vorne.

Danach schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen und lassen den Kopf langsam und entspannt nach vorne sinken.

Diese Übung hat Ihren Vagusnerv aktiviert und Entspannung gebracht. Ggf. müssen sie sogar gähnen. Wenn Sie mögen und zur Vertiefung, können Sie die Übung auch noch spiegelverkehrt ausführen.

Wir hoffen, Sie konnten die Übung genießen.