VAGUS-MEDITATION

Zusammengestellt von Agnes Brandl

Schnurren - Leise wie ein Kätzchen

Summend wie eine Biene

Singen - Melodisch wie eine Amsel

Brummend wie ein Bär

Atmen

Beim Ausatmen loslassen, entspannen, zur Ruhe kommen

Beim Ausatmen möglichst lange und vollständig ausströmen lassen

1,2,3,4 Einatmen

1,2,3,4,5,6,7,8 Ausatmen

Übung täglich machen

In Konfliktsituationen nicht sofort reagieren, sondern atmen.

Augenübungen

Augen schließen, Arme aufstützen auf die Ellbogen, auf die Tischfläche. Die Hände vor die Augen nehmen und mit den Handballen gegen die Jochbögen, sodass der Handdruck auf die Augen zart wahrgenommen wird.

Übung: Cinéma interne

Das ist der Farbfilm hinter den Augenlidern, wenn wir von innen die Augenlider anschauen.

Man sieht Schwarz hinter den Augenlidern

Bei geringerem Lichteinfall sehen wir das hellere Grau hinter den Oberlidern und dunkler unter den Unterlidern.

Bei zusätzlichem Lichteinfall oder vor einer 100 WATT Glühbirne sieht man Farben wie Gelb, Rot und Grün, das ist individuell sehr verschieden.

Übung: Doppelbilder sehen

Akkomodationstraining: Zoomen mit den Augen, Doppelbilder sehen

Nimm den Zeigefinder senkrecht vor die Nasenspitze. Fixiere jetzt die Nasenspitze und bewege gleichzeitig den Zeigefinger von der Nase weg. Betrachte die Nasenspitze und Finger zusammen und du siehst zwei Zeigefinger.

Lachen mit den Augen

Auflockernd wirkt herzhaftes Lachen, bei dem die verkrampfte Gesichtsmuskulatur entspannen kann und die Stirn glatt wird.

- Zornesfalte glatt ziehen: Schläfenmuskeln anspannen und Kopfhaut und Augenbrauen nach oben ziehen und Ohren nach hinten ziehen oder Ohren wackeln probieren.
- Richtig zornig schauen, dann Gesicht wieder glatt ziehen

Zungenstretching

Schiebe die Zunge im Mund nach vorne, anschließend rolle die Zungenspitze nach oben und hefte sie an den oberen harten Gaumen, verstärke die Zugkraft und spüre den Druck bis in den Zungengrund.

Achte, ob du die Entspannung bis in die Halsregion und bis zum Innenohr spürst.

Tägliche Vagussiesta – Tiefenentspannung als Präventionsprogramm

In jeder Mittagspause abseits vom Getriebe sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl oder wechselweise in halber oder ganzer Hocke.

Sie schließen die Augen und fixieren die Augenlider von hinten. Vor einem hellen Fenster tauchen schnell verschiedene Farben des Cinemá -interne Programms auf.

Auch kleine schwarze Punkte huschen durch das Blickfeld; auf all diese Erscheinungen konzentrieren Sie sich.

Parallel betonten Sie die Ausatmung durch Kehlkopfvibrationen. Sie schnurren, summen, singen oder brummen wie ein Bär.

Parallel zur Vagus-Mediation setzen Sie wiederholt die lumbale Beckenbodenmuskeln, die Beckenbodenmuskeln sowie die Gesäßmuskeln an.

Gleichzeitig drücken Sie den Rücken in Höhe der Schulterblätter gegen die Lehne.

Diese Pudendus-Stimulation entlastet den Schamnerv, ergänzt den Vagus in der totalen Tiefenentspannung und die Beckenorgane finden zurück z ihrer zentralnervösen Anbindung ans Gehirn.

Schmauen

Statt Essen herunter zu schlingen, wo der Sympathikus dominiert,

soll das Schmauen (ventral-vagaler Zustand) geübt werden.

Schmauen ist somit meditativ wirksam, man nimmt sich wieder Zeit für Essen und Trinken, wird zum Genießer und kann dabei sogar wunderbar entspannen.

Sitzen im Allag

Zu langes Sitzen macht krank. Was macht gesund?

Wechsel zwischen Leistungsstreckung (Stehen) und **Entspannungshocke**.

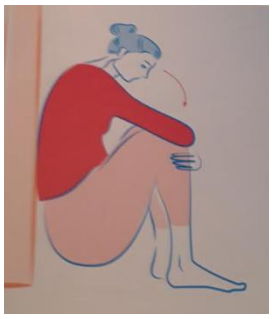
In der Hocke sind die Widerstände des fließenden Blutes am geringsten.

Vorbereitung auf die naturrichtige Hocke: Übungen mit Wand, Tür oder Stuhl.

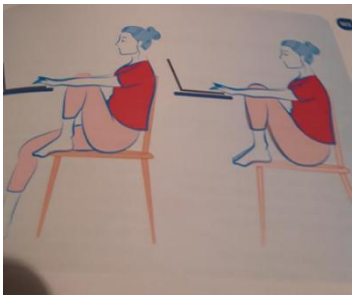
1) Hocke am Türgriff

2) Ellbogensitz vor einem Stuhl

3) Hocke vor der Wand



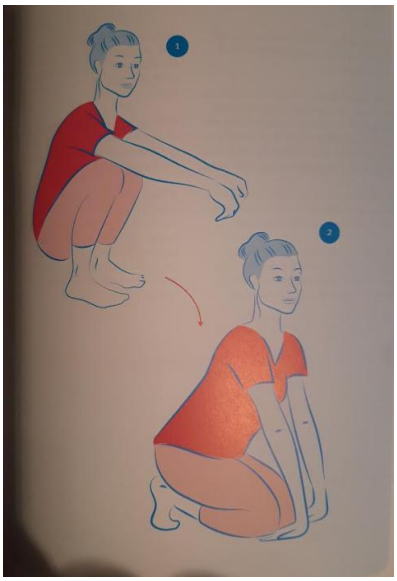
4) Halbe und ganze Hocke auf dem Stuhl



Energiespeicherhocke ist die Saigonhocke bzw. Naturrichtige Hocke

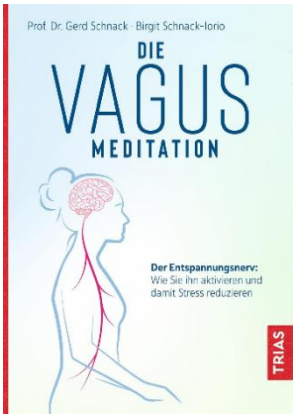
Im Alltag: bei der Gartenarbeit, beim Lesen, bei Handarbeiten, wenn man draußen unterwegs ist, wenn man mit Kindern spielt, kann man verlorene Energie wieder aufladen.

Pendelhocke



Übung Rückenrodeo – Beckenbodenvibration

Bei jeder Gelegenheit: im Auto bei Ampel rot, im Zug, Liegen im Bett.



Quelle