

Der ventrale Vagus – einfache Übungen zum Selbermachen

Unser autonomes oder vegetatives Nervensystem ist seit Urzeiten zuständig für unser Überleben. Es ermöglicht die körperliche Aktivierung für Kampf oder Flucht (über den Sympathikus) und die Erholung und Verdauung über die Aktivierung des Parasympathikus, der primär vom Nervus Vagus gebildet wird. Bei großer Gefahr führt der dorsale, "alte" Vagusanteil in die Starre und zum "Totstellen". Der andere, "jüngere", ventral im Stammhirn entspringende Anteil des Nervus Vagus bringt uns in den Zustand des Lebens in sozialer Zugewandtheit. Wir erfahren Sicherheit, Gesehenwerden, schließen Freundschaften, sind kreativ, arbeiten im Team, Lernen und empfinden Freude am Leben.

Unser rasanter, fordernder Alltag lässt unser vegetatives Nervensystem oft die Balance verlieren: wir sind manchmal übermäßig gespannt und gestresst (Sympathikus) oder fallen in die Starre und Phasen der sozialen Abgewandtheit und depressiven Stimmung. Durch den Lockdown fehlen uns außerdem all die verbindenden, positiven, belebenden Zeiten miteinander. Angst, Unsicherheit und Stress steigen an und verschärfen die Dysbalancen im Nervensystem. Andererseits ist die Zugewandtheit, der Mut, die Kreativität und Freude im Moment so sehr gefragt wie nie. Diesen Zustand eines aktiven ventralen Vagus können wir mit verschiedenen Körperübungen stimulieren.

Unsere Körperhaltung, besonders im Brustkorb und den Schultern sowie im Nacken und Kopf ist eng verknüpft mit der guten Funktion der Nervengruppe rund um den ventralen Vagus.

Wie kommt das? Fehlhaltungen des Kopfes, ein Abknicken der Halswirbelsäule, schwache oder verspannte Nackenmuskeln und hochgezogene Schultern stören die Durchblutung in der Arteria vertebralis die durch die Querfortsätze der Halswirbelsäule verläuft. Diese Arterie versorgt neben anderen Gehirnarealen das Stammhirn in dem die Hirnnerven entspringen die das "soziale Nervensystem" genannt werden.

Durch sechs einfach zu lernende Übungen verbessert sich die Ausrichtung der Halswirbelsäule und damit auch die Durchblutung im Stammhirn. Außerdem werden die Nacken- und Schultermuskeln (allen voran der M.Trapezius, der so oft verspannte sogenannte "Kapuzenmuskel") gelockert und aktiviert.

Folge: man ist sehr schnell viel entspannter, schläft besser, atmet besser, Nacken und Schultern werden freier und die Haltung aufrechter. Man ist gelassener im Umgang mit anderen und mit sich selbst. Stress und Erstarrung oder Blockaden lösen sich sehr viel schneller auf und man wird zuversichtlich und kommt in die eigene Kraft und Kreativität.

Die Übungen kann man gut in dem 90-minütigen Onlineworkshop erlernen. Die Termine stehen auf der Workshopseite und sind im Buchungssystem verzeichnet.

Ich freue mich auf euch! Susanne