

Entspannen mit dem Vagusnerv.

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Der Vagusnerv ist der Schlüssel zum parasympathischen Nervensystem, das für Entspannung und Erholung zuständig ist.

Tiefe Atemübungen

Die Atmung ist der schnellste Weg zur Entspannung. Man muss sich nur daran erinnern, das zu tun, und deshalb muss es geübt werden.

Atmen Sie langsam und tief ein und konzentrieren Sie sich darauf, die Ausatmung zu verlängern.

Zum Beispiel bis vier einatmen und bis sechs ausatmen.

Diese Art der kontrollierten Atmung kann den Vagusnerv aktivieren, was die Entspannung fördert und Stress abbaut.



▼ Ihr Körper kann sehr schnell in Stress versetzt werden, zu oft vergessen wir, dass auch Entspannung aktiviert werden kann.

FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Summen oder Singen

Summen oder singen Sie, um den Vagusnerv zu stimulieren.

Wenn Sie summen oder singen, können die Vibrationen Ihrer Stimmbänder den Vagusnerv aktivieren. Dies führt zu Entspannung und einem Gefühl der Ruhe.

Wenn Sie dann noch tanzen, steht einer guten, entspannten Stimmung nichts mehr im Wege.

Kälte- oder Wärmeexposition

Eine kurze Kälteeinwirkung kann den Vagusnerv stimulieren. Man kann versuchen, das Gesicht mit kaltem Wasser abzuschrecken, kalt zu duschen oder für einige Minuten eine Kältepackung auf den Nacken zu legen.

Alternativ kann Wärme beruhigend wirken: Trinken Sie eine Tasse Tee und umschließen Sie die warme Tasse mit beiden Händen.

Sanftes Dehnen des Nackens

Bitte führen Sie diese Übung nur durch, wenn Sie keine Schmerzen in diesem Bereich haben und machen Sie es sanft.

Eine sanfte Dehnung des Nackens kann helfen, den Vagusnerv zu stimulieren.

Versuchen Sie zum Beispiel, Ihren Kopf zu einer Seite zu neigen, Ihr Ohr in Richtung Schulter zu bringen und die Dehnung 15-30 Sekunden lang zu halten. Wiederholen Sie dies mit der anderen Seite.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eine Entspannungstechnik, die man meist mit Meditationen verbindet.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN GEHÖREN IN UNSERER ZEIT ZUR LEBENSKOMPETENZ, STRESSIGEN SITUATIONEN GELASSEN GEGENÜBERZUTRETEN. LERNEN SIE DIESE UND NOCH MEHR IN MEINEM WORKSHOP KENNEN..

Spannen Sie zunächst eine bestimmte Muskelgruppe für einige Sekunden an, entspannen Sie sich dann und lockern Sie die Muskeln wieder.

Arbeiten Sie sich langsam durch den ganzen Körper, vom Kopf bis zu den Füßen. Diese Entspannungstechnik kann helfen, den Vagusnerv zu aktivieren und Stress abzubauen.

Halbes Lächeln

Setzen Sie ein „halbes Lächeln“ auf und spüren Sie, wie sich Ihr ganzes Gesicht entspannt, wenn sich das halbe Lächeln in ein richtiges Lächeln verwandelt, bei dem auch die Augen lächeln.

Denken Sie immer daran, diese Techniken sicher anzuwenden und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Schmerzen oder Bedenken haben. ◀

Weitere Workshops und Vorträge unter: www.atrost.de

