

Körperübungen (zur Beruhigung des Vagusnerv und Dissoziationsstopp)

Gähnen ist ein Zeichen der Entspannung, im 3 F-Modus herrscht höchste Anspannung. Gähnen ist also ein Zeichen für Entspannung im Nervensystem.

«**Cross-Crawl Hug**» ist eine Übung deren Ziel es ist, die linke und rechte Gehirnhälfte zu synchronisieren und den Energiefluss im Körper zu harmonisieren.

- Stehe aufrecht und entspannt.
- Hebe deinen rechten Arm und führe ihn über deinen Körper zur linken Seite.
- Greife mit deiner linken Hand unter deinen rechten Arm und umarme dich selbst.
- Halte mit Deiner linken Hand Deinen rechten Oberarm
- Du hast nun also eine Hand unter Deiner Achselhöhle und auf der anderen Seite hältst Du Deinen Oberarm
- Halte diese Position für einige Atemzüge und spüre die Entspannung in deinem Körper.
- Löse die Umarmung und kehre in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederhole die Bewegung mit dem linken Arm und der rechten Hand.

Bewusstes Selbstumarmen hilft im Alltag, das eigene Nervensystem mit Sicherheitssignalen zu versorgen. Die Technik stimuliert den Vagusnerv und löst gleichzeitig Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.

Energie für den Vagusnerv (von Donna Eden)

- Setze dich in eine bequeme Position und entspanne deinen Körper.
- Lege deine linke Hand auf die linke Seite deines Halses, so dass dein Daumen auf deiner Kehle liegt und deine Finger auf der Rückseite deines Halses.
- Lege deine rechte Hand auf deine linke Schulter.
- Drücke nun mit deiner linken Hand sanft auf deinen Hals und ziehe gleichzeitig mit deiner rechten Hand deine Schulter nach unten.
- Halte diese Position für einige Atemzüge und spüre die Entspannung in deinem Körper.
- Wiederhole die Bewegung mehrmals und wechsle dann die Seite.

Führe die Bewegungen langsam und sanft aus und achte dabei auf Deine Körperempfindungen.

Übung 5-4-3-2-1

- Nimm fünf Dinge wahr, die Du hören kannst.
- Nimm vier Dinge wahr, die Du sehen kannst.
- Nimm drei Dinge wahr, die Du fühlen kannst, z. B. die Textur Deiner Kleidung oder die Oberfläche Deines Tisches.
- Nimm zwei Dinge wahr, die Du riechen kannst, z. B. den Duft von Essen in der Nähe oder das Aroma Deines Shampoos.
- Nimm ein Ding wahr, das Du schmecken kannst, z. B. den Geschmack von Zahnpasta oder Kaugummi.

Du kannst die Übung auch abkürzen und einfach ein Beispiel für jede Sinnesempfindung (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen) suche lassen.

Atmung

WU-Sound nach P. Levine (SE- ursprünglich eine tibetanische Methode)

Setze dich in eine aufrechte und bequeme Position.

- Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem.
- Atme tief ein und aus und spüre, wie sich dein Brustkorb weitet und zusammenzieht.
- Wenn du bereit bist, atme tief ein und öffne deinen Mund.
- Lasse einen langen „WU“-Ton aus deinem Mund entweichen und spüre, wie die Vibrationen durch deinen Körper fließen.
- Halte den Ton so lange wie möglich und lasse ihn dann langsam ausklingen.
- Wiederhole den Ton mehrere Male und spüre, wie sich deine Atmung vertieft und dein Körper sich entspannt.

Die Übung kann jederzeit und überall durchgeführt werden und ist eine wertvolle Ergänzung zur Stressbewältigung und Entspannung im Alltag.

Die 4-7-8 Die Atemübung hilft beim Stressabbau und beruhigt.

Setze Dich in eine aufrechte Position und entspanne Deine Schultern.

- Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
- Halte den Atem an und zähle dabei bis 7.
- Atme durch den Mund aus und zähle dabei bis 8.
- Wiederhole die Übung für 3–4 Runden oder so lange, wie es sich für Dich angenehm anfühlt.

Der Rhythmus, bei dem das Einatmen kürzer als das Ausatmen ist, entspannt normalerweise den Körper und beruhigt den Geist. Individuelle Varianten (z.B. 4-6-7) sind erwünscht!

Coherent Breathing

Konzentration auf die Länge von Ein- und Ausatmen. Der regelmäßige Atemrhythmus hilft dem Körper aus dem 3F-Modus zu kommen.

- Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
- Halte dann den Atem an und zähle bis 4.
- Atme aus und zähle bis 4
- Wiederhole die Übung bis es sich passend anfühlt

Regelmässige Atmung synchronisiert Herz und Hirnwellen.

„Feueratmung“ (anspruchsvoller)

- Setze Dich in eine aufrechte Position und atme durch die Nase ein.
- Atme kraftvoll durch den Mund aus und ziehe dabei Deinen Bauch ein.
- Atme dann wieder schnell und kraftvoll durch die Nase ein und aus, und spüre wie der Bauch sich zusammenzieht und dann wieder entspannt.
- Wiederhole die Übung für 1-2 Minuten.

Kälteimpulse

Die Kapazität des NS wird durch Kältereize erhöht. Der Körper lernt, das zunächst **unangenehme Gefühl als sicher wahrzunehmen**, auch während unangenehmen Körperwahrnehmungen, die wir aber bewusst aushalten.

Nimm eine **Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln und halte Deine Hände so lange Du kannst ins Eiswasser**. Wiederhole die Übung regelmäßig. Deine Fähigkeit, mit unangenehmen Körpersensationen oder Stress umzugehen, wird sich mit zunehmendem Üben steigern.

Die Übung bedeutet, (auch kalt Duschen) **bewusst präsent im eigenen Körper und seinem Zusammenziehen durch die Kälte** zu bleiben.

Alle weiteren Übungen, die körperliche Aktivität beinhalten, helfen wieder zu inkarnieren.

- z.B. In die Hände klatschen, Stampfen, Hüpfen, sich Abklopfen, umarmen (Putzen, Gartenarbeit, Sport).
- Alle Skillmethoden, die körperlich/sinnliche Komponenten und/ oder bewusste Aufmerksamkeitsfokussierung (rechnen, rückwärtszählen) haben, helfen.
- Akkustische und olfaktorische Reize können am wenigsten vermieden werden.