

Ent-Spannung aktivieren

Der natürliche kurze und einfache Weg zur Entspannung

Anspannung und Entspannung entsprechen
von Natur aus einer natürlichen Harmonie

Aktivierung des Parasympathikus

30.10.20

Was ist damit gemeint?

Wir kennen alle, dass auf eine Anspannungsphase, sei es körperlich oder psychisch, eine Erholungsphase den nötigen Ausgleich schaffen soll. Diesen harmonischen Prozess teilen alle Lebewesen. Die ganze Natur funktioniert sogar nach diesem Prinzip der Harmonie, des Ausgleichs.

Unsere „Homo Vorfahren“ mussten vor dem Säbelzahn tiger flüchten und sich danach zuerst erholen. Die Natur hat hier diesen bekannten Flucht- Kampfmodus geschaffen. Dazu gibt es auch den Freezemode, das meint, dass wir weder kämpfen noch flüchten können sondern «einfrieren». Auch das ist allen Lebewesen gleich.

Unser ganzes Körper-Geist-System ist perfekt auf Überleben eingestellt. In unserer heutigen angepassten „netten“ Gesellschaft erleben wir, dass Stress sich oft verselbstständigt und die natürliche Entspannung immer mehr fehlt. Das heisst, wir spannen und spannen und spannen uns an, bis der Bogen bricht oder wir in die Tiefe stürzen oder wie auch immer wir das dann benennen wollen.

Den natürlichen Prozess der Harmonie finden wir in vielen Systemen, zum Beispiel im Yin und Yang der Chinesischen Medizin oder eben auch als Sympathikus und Parasympathikus im neurologischen Sinn.

Meine Erfahrung mit vielen Menschen, die zum Beispiel an einem Burnout erkrankt sind, ist, dass hier die Entspannung nicht mehr oder sehr schlecht möglich ist. Die Menschen leiden an übermässigen Sorgen, an Schlafstörungen, an Ängsten, an ständiger innerer Anspannung, an diversen Entzündungen (oft im Magen/Darm Bereich) und so weiter. Dies führt dann zu einem geschwächten Immunsystem. Viele medizinische und therapeutische Massnahmen greifen hier nicht wirklich oder nur nach vielen Monaten oder Jahren. Nach einer gewissen Zeit „verkümmern“ die Nerven, welche so wichtig für die Entspannung sind. Wird der Para-sympathikus und hier vor allem der Vagusnerv wieder aktiviert, kann auf tiefer Ebene wieder eine Entspannung eintreten. Es könnte sein, dass sich dadurch dann viele gesundheitliche Themen auflösen. Die Massnahmen der Aktivierung sind sehr einfach und wir kennen viele davon, vielleicht sind sie auch zu einfach?

Die Aufzählung hier ist sicher nicht vollständig und wie immer ist ein Ausprobieren sinnvoller als viel darüber zu reden. Als sehr empfehlenswert ist das Eisbad und die erste Atemübung.

Quellen: Zeitschrift Natur & Heilen, das Buch „Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv“ von Navaz Habib, eigene Erfahrungen und Inputs eines guten Freundes wie auch eines Therapeuten.

Mögen alles Wesen gesund und glücklich sein.

Methoden:

Handmethoden:

Die Arme vor dem Oberkörper kreuzen und mit den Händen auf der gegenüberliegenden Seite unterhalb des Schlüsselbeins (oder auf der Schulter seitlich) klopfen.

Mit den Fingern der linken Hand die linke Gesichtshälfte von den Schläfen runter über die Backen bis zum Kinn mit den Fingerspitzen leicht von oben nach unten streicheln. Das gleiche mit den Fingern der rechten Hand zeitgleich.

Die Whole brain Haltung ist auch gut geeignet: Im Liegen oder Sitzen die Beine überkreuzen, dazu die Hände überkreuzt halten und zum Kinn hoch drehen. Bilder dazu findest du im Netz.

Atemübungen:

Tief durch die Nase atmen, das heisst, der Bauch dehnt sich dabei nach aussen; das Zwerchfell drückt von oben auf den Darm. Das Einatmen soll ca. 5 Sekunden dauern. Dann den Atem 2 – 3 Sekunden anhalten und anschliessend ca. 8 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen; das Ausatmen soll auf jeden Fall länger dauern als das Einatmen, am besten doppelt so lange und das braucht Übung. Hierbei senkt sich der Bauch wieder und das Zwerchfell entspannt. Nach dem Ausatmen für ca. 2 – 3 Sekunden den Atemprozess anhalten, bevor wieder eine langsame Einatmung erfolgt. Atmen wir auf diese Weise ca. 5 Minuten hat dies schon einen starken Effekt auf die Aktivierung des Parasympathikus. Aus meiner Erfahrung ist es gut, diese Atmung vor dem Schlafengehen auszuüben; egal ob die Atmung im Sitzen oder Liegen ausgeführt wird.

Eine andere nützliche Atemübung ist folgende: Im Liegen durch die Nase tief in den Bauch atmen und diesen wie einen Ballon aufblähen. Dann durch den Mund ausatmen und den Bauch tief zur Wirbelsäule ziehen. Das Tempo ist natürlich so wie es gerade stimmig ist. Die Übung vielleicht 5 bis 10 Min ausüben.

Allgemein aktiviert ein langsames und tiefes Bauchatmen den Parasympathikus. Dabei ist es gut, den Atem unterhalb des Nabels ein paar Sekunden zu halten bevor ein langsames Ausatmen folgt.

Eisbad:

Die Badewanne ca. 10 cm mit kaltem Wasser füllen, reinsitzen und weiter mit kaltem Wasser auffüllen bis max. zum Bauchnabel. Im Wasser ca. 5 Min oder etwas länger verweilen. Beim Einsteigen ins Wasser versuchen ruhig und tief zu atmen, auch wenn es anfangs schwer fällt. Anfänglich steigt der Puls an, was aufzeigt, dass der Sympathikus aktiviert wird. Doch bereits nach ca. 30 – 60 Sekunden wird der Puls auf unter den normalen Ruhepuls fallen; das zeigt, dass der Parasympathikus aktiviert wird. Ein Eisbad kann gerne wöchentlich 3 Mal durchgeführt werden. Meine Erfahrungen damit sind sehr gut.

Auch Baden in einem kalten Gewässer ist sehr gut oder auch nur schon kalt duschen (wobei das schon länger als ein paar Sekunden sein sollte). Wichtig ist dabei einfach, dass wir ruhig und entspannt atmen lernen. Somit werden wir auch fähig, in einer stressigen Alltagssituation ruhig zu bleiben.

Wer mehr über die Methoden der Kälte erfahren will, kann bei Wim Hof nachschauen; er ist bekannt als der ice man www.wimhofmethod.com

Natur – Wald:

Das Waldbaden ist in letzter Zeit überall zu lesen. Das meint, dass wir uns wöchentlich mehrmals im Wald aufhalten und dabei einfach die Stille genießen sollen; einfach im Wald SEIN ist die Devise. Ein ausgedehnter langsamer Spaziergang im Wald vor allem nach Regen oder während des Regens ist sehr gut für eine Aktivierung.

Schlafen:

Ein Mittagsschlaf aktiviert den Parasympathikus wie auch generell tiefes Schlafen.

Meditationen:

Wer fähig ist, in allen Situationen einen ruhigen inneren Zustand zu erfahren, wird wohl ständig in Ruhe und Entspannung sein, egal was von aussen auf ihn zukommt. Meditationen sind hier der Schlüssel. Achtsamkeitsmeditationen auf den Atem oder Meditationen, die das Herz öffnen aktivieren den Parasympathikus. Diamantwegmeditationen aktivieren eher den Sympathikus.

Eine wirksame Entspannungsmethode ist die Muskelentspannung PME nach Jacobson. Hierzu gibt es zahlreiche Anleitungen sei es mittels Buch oder Audio-CDs.

Summen, Singen:

Summen oder Chanten, was das Singen von Mantras meint, aktiviert rasch den Parasympathikus. Dies deshalb, weil der Kehlkopf-Ast des Vagusnervs hier aktiviert wird. Eine gute Möglichkeit ist es, die Silbe «Om» in der Kehle zu summen.

Singen generell ist eine gute Methode die innere Harmonie herzustellen.

Körper:

Körperliche Herznähe, eine liebevolle Umarmung wie eine liebevolle Vereinigung aktivieren den Vagusnerv.

Langsame Dehnübungen vor allem im LWS Bereich aktivieren den Vagusnerv.

Schnelles Gehen oder langsames Joggen im niedrigen Pulsbereich aktiviert den Parasympathikus. Diese Methode produziert auch die wichtigen Stammzellen.

Würgereflex:

Mittels der Zahnbürste den weichen Gaumen berühren um so einen Würgereflex zu provozieren. Dabei beide Seiten des Gaumens berühren, denn so werden die paarig angelegten Hirnnerven stimuliert.

Gurgeln:

Auch das aktiviert den Vagusnerv, welcher der Hauptnerv des Parasympathikus ist. Wer mit Salzwasser gurgelt, wird sich auch von unerwünschten Bakterien befreien.

Pflanzenwelt:

Das Johanniskraut hat eine gute Wirkung auf den Parasympathikus. Ich empfehle hier die Urtinktur von den Ceres Produkten www.ceresheilmittel.ch