

Beispiel: „Die Migräne tritt nicht mehr so häufig auf.“ „Die Schmerzen sind weniger stark.“ Oder: „Ich gebe monatlich weniger Geld für Schmerzmittel aus.“ Befassen Sie sich auch damit, inwiefern die Übungen dazu beigetragen haben, dass die Symptome seltener auftreten oder dass das Problem nicht mehr so schwerwiegend ist. Die Symptome, die noch vorhanden sind, lassen vielleicht nach oder verschwinden ganz, wenn Sie die Übungen weiterhin durchführen.

Eventuell stellen Sie ja auch noch andere positive Veränderungen fest, zum Beispiel: Schlafen Sie besser? Hat sich Ihre Atmung verbessert? Hat sich Ihr Appetit normalisiert? All das trägt dazu bei, dass Sie gesünder und widerstandsfähiger werden.

Die Grundübung

Ziel dieser Übung ist die Verbesserung des sozialen Nervensystems. Sie bringt den Atlas (C1, erster Halswirbel) und die Axis (C2, zweiter Halswirbel) wieder in die richtigen Positionen und vergrößert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule sowie der gesamten Wirbelsäule. (vgl. „Axis“ und „Atlas“ im Anhang). Sie erhöht die Durchblutung des Hirnstamms, in dem die fünf Hirnnerven des sozialen Nervensystems entspringen. Das kann sich positiv auf den vorderen Ast des Vagus-Nervs (X) sowie auf die betreffenden Hirnnerven V, VII, IX und XI auswirken.

Die Grundübung ist wirksam, leicht zu erlernen und durchzuführen und sie dauert nicht einmal zwei Minuten. Ich bringe sie meinen Klienten meist gleich in der ersten Sitzung bei.

Vor und nach der Durchführung der Grundübung

Beurteilen Sie die relative Bewegungsfreiheit von Kopf und Hals. Drehen Sie Ihren Kopf so weit nach rechts, wie es bequem möglich ist. Kommen Sie zur Mitte zurück, pausieren Sie kurz und drehen ihn dann nach links. Wie weit können Sie ihn zu jeder Seite drehen? Kommt es zu Schmerzen oder Steifheit?

Wiederholen Sie diese Bewegungen, wenn sie die Übung gemacht haben. Hat sich der Bewegungsradius vergrößert? Wenn Sie vor der Übung Schmerzen beim Drehen des Kopfes hatten: Sind sie danach weniger geworden?

Die meisten Menschen, die ich behandelt habe, stellten überrascht fest, dass sich ihr Bewegungsradius nach beiden Seiten erweiterte. Eine größere Beweglichkeit führt oft zu einer besseren Blutzufuhr zum Hirnstamm und dadurch kommt es zu einer Funktionsverbesserung des vorderen Vagus-Astes.

Die Grundübung – Anleitung

Anfangs sollten Sie bei der Grundübung auf dem Rücken liegen. Wenn sie Ihnen geläufig ist, können Sie sie im Sitzen, Stehen oder Liegen machen.

1. Sie liegen bequem auf dem Rücken und verschränken die Finger (vgl. Fotos 4, 5, 6).

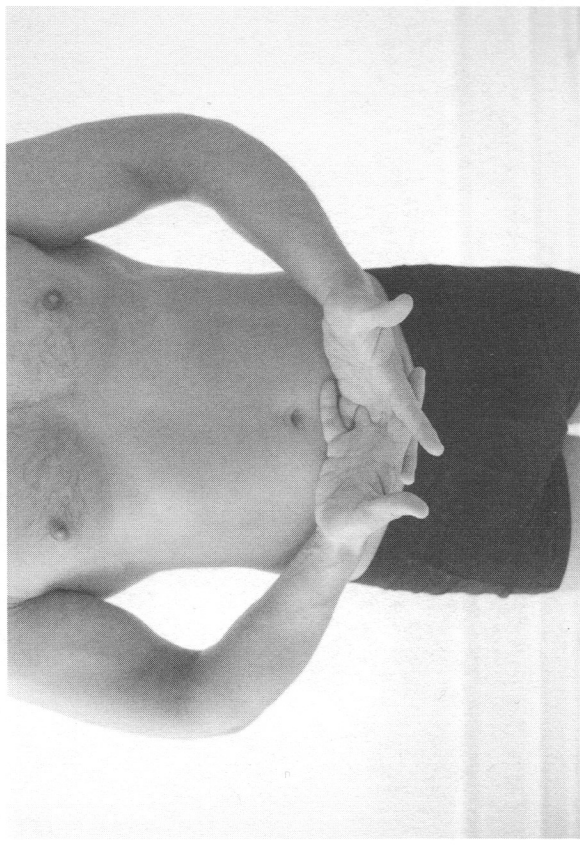


Foto 4: Verschränkte Finger

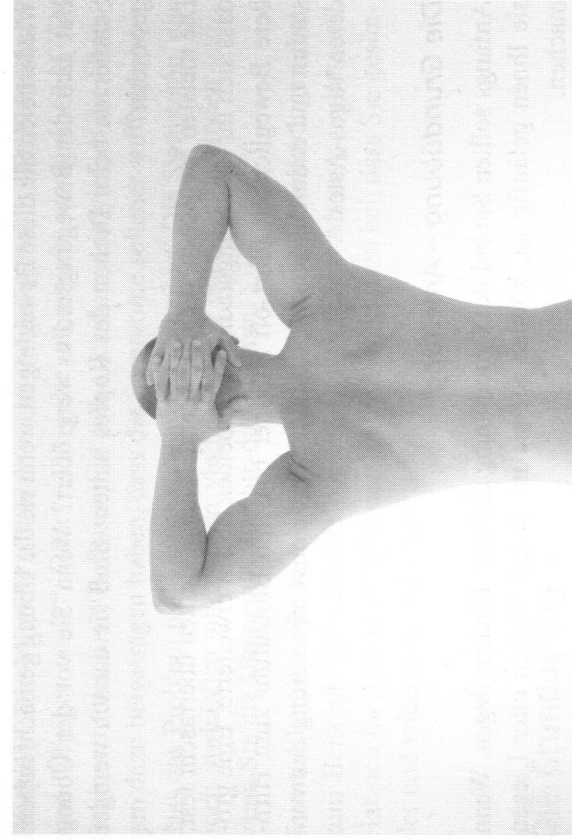


Foto 5: Hände hinter dem Kopf

2. Legen Sie die Hände unter den Hinterkopf, wobei das Gewicht des Kopfes bequem auf den verschränkten Fingern liegt. Sie sollten die Härte des Schädels mit den Fingern und die Knochen Ihrer Finger auf dem Hinterkopf spüren. Wenn Sie eine steife Schulter haben und nicht beide Hände zum Hinterkopf führen können, reicht auch eine Hand; Finger und Handfläche sollten dann aber quer über dem ganzen Hinterkopf liegen.

3. Der Kopf wird nicht bewegt, Sie blicken nach rechts und bewegen dabei nur die Augen, soweit das problemlos möglich ist. Wichtig: Nicht den Kopf, nur die Augen bewegen. Halten Sie den Blick nach rechts gerichtet (Foto 7).

4. Nach kurzer Zeit – bis zu 30 oder sogar 60 Sekunden – werden Sie schlucken, gähnen oder seufzen. Das ist ein Zeichen dafür, dass sich Ihr autonomes Nervensystem entspannt. (Auf ein normales Einatmen folgt ein normales Ausatmen, doch ein Seufzer ist etwas anderes – auf das Einatmen folgt ein zusätzliches weiteres Einatmen vor dem Ausatmen.)



Foto 6: Auf dem Rücken liegen

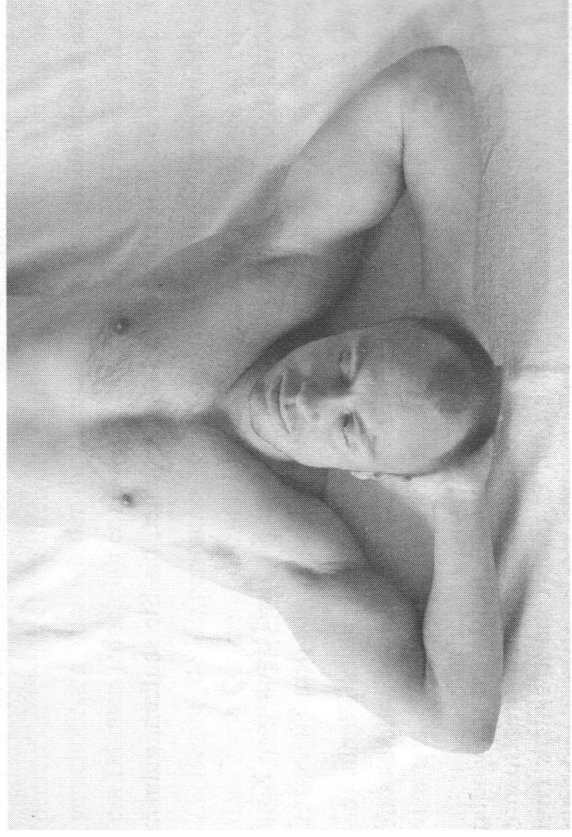


Foto 7: Nach rechts schauen

5. Führen Sie die Augen wieder zur Mitte und schauen Sie geradeaus.
6. Lassen Sie die Hände an Ort und Stelle und halten Sie den Kopf still. Bewegen Sie diesmal die Augen nach links (Foto 8).

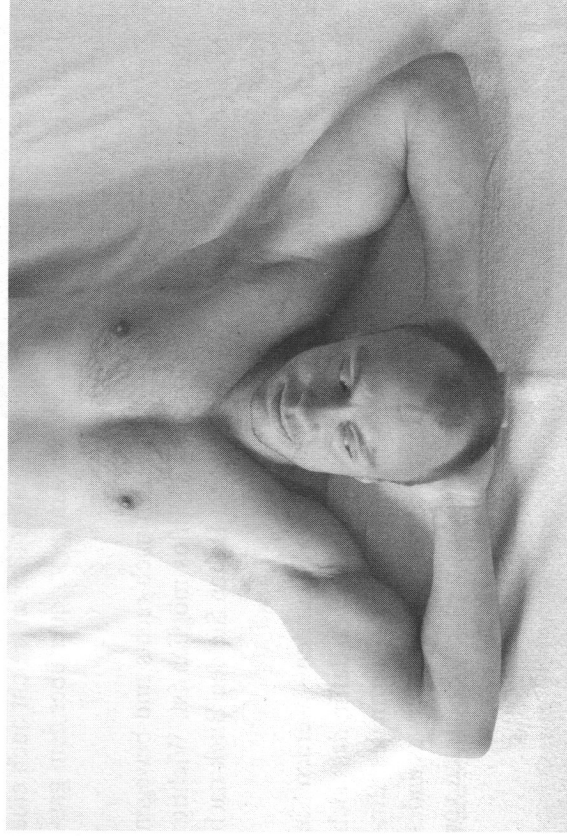


Foto 8: Nach links schauen

7. Halten Sie den Blick nach links gerichtet, bis Sie seufzen, gähnen oder schlucken müssen.

Damit ist die Grundübung beendet; nehmen Sie die Hände vom Kopf und setzen Sie sich aus dem Liegen oder stehen Sie aus dem Sitzen auf. Wie ist es Ihnen ergangen? Hat sich die Beweglichkeit des Kopfes verbessert? Hat sich Ihre Atmung verändert? Fällt Ihnen etwas anderes auf?

Anmerkung: Wenn Ihnen beim Aufsetzen oder Aufstehen schwindlig wird, liegt das wahrscheinlich daran, dass Sie sich im Liegen entspannt haben und Ihr Blutdruck gesunken ist. Es dauert meist ein bis zwei Minuten, bis er sich wieder anpasst und das Gehirn mehr durchblutet wird.