

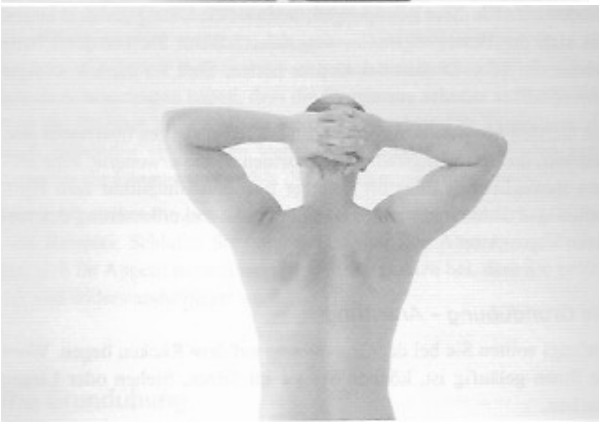
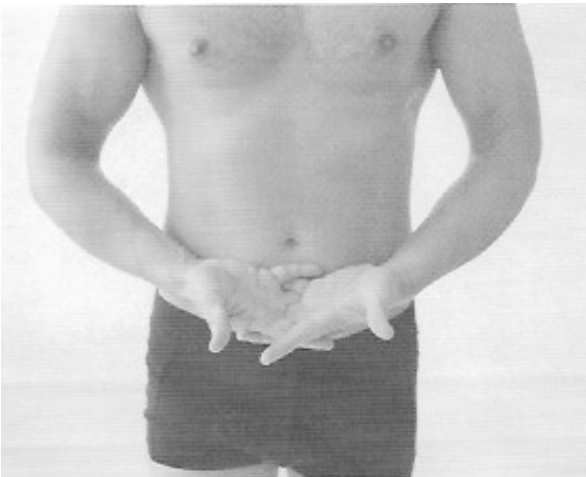
# Regulation des vegetativen Nervensystems

## Die Grundübung

### Anleitung

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

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



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).



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.)

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).



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 auf 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.