

WORKSHOP «REGULIERUNG DES NERVENSYSTEMS» 07.05.2024



„SHINE BRIGHT... LEBE DEINE EINZIGARTIGKEIT“

«Zurück Zu DIR durch ENTspannung»



Parasympathikus aktivieren, um dem Nervensystem das Signal zur Entspannung zu geben

1. Atmung

- Eine der effektivsten Methoden, um den Sympathikus zu beruhigen, ist richtig zu atmen
- In stressigen Situationen wird unsere Atmung flach und oberflächlich
- Mit einer tiefen Bauchatmung z.B. hingegen können wir in nur wenigen Minuten unser Nervensystem beruhigen
- Atemübungen kannst du beispielsweise
 - zwischendurch beim Spazieren
 - auf der Arbeit
 - nach dem Aufwachen machen
 - Du brauchst dafür keine Ausstattung, lediglich einen Moment Ruhe

Atmung ist Lebensenergie (Sie ist ALLES)

- Prana, Chi
- Verbindung von Körper und Geist

«Tiefer in die Atmung- tiefer in das Bewusstsein- tiefer in das Leben»

Verschiedene Atmungstechniken ...Atmung auch im Alltag benutzen

1. Meditation mit Ujjayi Atmung (Ozean Atmung)

- als Frau die linke Hand in die rechte Hand und die Daumen berühren sich / als Mann rechte in die linke
- deine Atmung wird ruhiger-> dein Geist wird ruhiger-> dein Sein wird ruhiger-> dein Leben wird erfüllter und du ziehst das an was du brauchst -> und du spürst Liebe
- Ruhe im Kopf-> Ruhe im System-> Ruhe ins Leben-> dann kannst du dich verbinden
- Die Stille ist der Zugang zu ALLEM-> wenn du still bist, kannst du alles spüren

➔ Du kannst eine Affirmation dabei benutzen... einatmen: „ich bin genug/ ich liebe mich/ ich bin angekommen/ ich bin Heilung“... ausatmen: „ich lasse los“

2. Entspannung: Ausatmung betonen

- 2x Atmung (auf 2 ein/ aus 4 aus (3/6, 4/8)
- eventuell Ausatmung noch halten
- Augen zu -> aktiviert den Parasympathikus

3. Taktatmung (ausbalancierende Atmung) 4x4 (4x ein/ 4x aus)

4. Box-Atmung

- Auch als Vier-Quadrat-Atmung bekannt
- Sie nennt sich so, weil alles mit der Zahl Vier zu tun hat
- Beim Atmen stellt man sich den Körper wie eine Box vor, die sich beim Einatmen mit Luft füllt und beim Ausatmen wieder zusammensinkt
- Die gesamte Übung sollte mehrfach wiederholt werden:
 - Einatmen (4 Sekunden)
 - Luft anhalten (4 Sekunden)
 - Ausatmen (4 Sekunden)
 - Luft anhalten (4 Sekunden)

5. Bauchatmung

- Mit Bauchatmung kannst du den Sympathikus einfach beruhigen und deinen Lymphfluss gleichzeitig unterstützen
- Führe die Bauchatmung im Sitzen, Liegen oder Stehen durch
- Achte jedoch darauf, dass in der Position die Bauchdecke nicht eingedrückt wird, zum Beispiel bei krummem Sitzen
- Lege dann eine Hand auf deinen Bauch und fühle, wie die Luft beim Einatmen die Bauchdecke hebt
- Achte bei der Bauchatmung auf folgende Dinge:
 - Lasse deine Schultern sinken und entspanne den Nacken
 - Nutze bei der Bauchatmung dein Zwerchfell
 - Lasse die Bauchmuskulatur entspannt
 - Mache diese Übung am besten auf nüchternen Magen
 - Ein ungefährer Richtwert für die Dauer der bewussten Atmung ist die 4-7-8 Regel
 - Mache davon etwa fünf Durchgänge für einen Entspannungseffekt

-> Atme vier Sekunden ein,

-> halte die Luft für sieben Sekunden an,

-> atme dann für acht Sekunden aus.

6. «Der ausgleichende Atem» (Atemtechnik) - Wechselatmung

- Gehirn & Körper beruhigen und das **Corpus Callosum (dünne, weisse Balken, den deine beiden Gehirnhälften miteinander verbindet)** stärken
- Rechte mit linke Gehirnhirnhälfte miteinander verbinden -> womit der kritische und kreative Geist besser miteinander kommunizieren

2. Den Vagus Nerv stimulieren

1. Mittagspause 15 Minuten

- «Die Vagus-Siesta versorgt uns mit der Energie, die wir brauchen, um in der zweiten Tageshälfte noch einmal durchzustarten.»

2. Regelmässige Pausen

3. Summen, schnurren, singen

- Summende Biene

4. Augenpressur

5. Selbstmassage seitliche Hals

6. Kopf drehen „ich bin sicher“ -> im Raum umschauen

7. Augenbrauen heben

8. Beine 10 min hochlagern

9. Boxatmung (siehe Atmung)

10. Gurgeln

11. Kalte Dusche am Morgen

12. Akkupressur Vagus Nerv Punkt

- Wie fühlen sich die Ohren vor der Massage an (Ohren massieren)
- Dann die 3 Punkte massieren



13. Leichtes Schütteln zur Lieblingsmusik

Sympathikus beruhigen mit gezielten Entspannungsverfahren

- Autogenes Training oder leichte Yoga-Übungen helfen dir, den Sympathikus zu beruhigen
- Gezielte Entspannungsverfahren können ebenfalls darauf abzielen, den Parasympathikus zu aktivieren
 1. autogenes Training
 2. progressiven Muskelentspannung
 3. Bodyscan
 4. Yin Yoga

Mit Meditation und Achtsamkeit in die Entspannung

1. Mit achtsamen Gewohnheiten ist es leicht, den Sympathikus zu beruhigen, da wir den parasympathischen Zustand wiederholt bewusst aktivieren
 2. Meditationspraxis ist eine wirkungsvolle Strategie, deinen Parasympathikus zu aktivieren
 - es ermöglicht dir mit grosser Belastung und starkem Stress konfrontiert zu sein und gleichzeitig kreative Problemlösungen zu finden
 - weniger Stress (Alltagsstress reduzieren), bessere Leistungsfähigkeit, ganz neue Lebenseinstellung
 - Meditation gibt deinem Körper Ruhe, sie baut Cortisol und Adrenalin ab & durchflutet dein Gehirn mit den Glückshormonen Dopamin und Serotonin -> der Körper wird alkalischer
- **Hinweis: Bei allen Übungen ist es wichtig, dass du sie regelmäßig anwendest. So kann sich der Sympathikus beruhigen und sich dein Nervensystem nachhaltig entspannen. Du beugst damit chronischen Stress vor, was langfristig deine Gesundheit fördert.**