



## **Polyvagal-Augenübung und die innere Anspannungen sanft lockern**

Kennst du das Gefühl, deine Augen brennen, alles im Gesicht ist verspannt, deine Kiefermuskulatur tut weh, das Kopfweh bahnt sich an.

In diesen Momenten kann es sich lohnen diese Augenübung zu kennen, mit der wir unsere verspannte Augenmuskulatur lockern können und gleichzeitig positiv auf unseren Vagusnerv einwirken können. Der Vagusnerv ist der Teil in unserem Nervensystem, der für Entspannung und Beziehungen zuständig ist. Mit einfachen, manuellen Massagen wie auch anderen Methoden können wir in diesen Zustand überwechseln bzw. unseren Körper anregen, den Vagusnerv zu aktivieren.

Es gibt eine ganze Reihe an Übungen und Massagen für die Aktivierung des Vagusnervs. Diese Augenübung habe ich im Speziellen deshalb herausgegriffen, da sie wirklich wirksam bei Verspannungskopfschmerz ist. (Du findest natürlich viele weitere im Internet unter dem Suchbegriff «[Vagusnerv Übungen](#)».)

Setze dich bequem an deinen Lieblingsort (oder falls du unterwegs bist, such dir einen ruhigen Ort, an dem du eine kurze Auszeit nehmen kannst).

Nimm deine Arme hinter deinen Hinterkopf und verschränke deine Finger, so als ob du beten würdest. Positioniere deine Hände so am Hinterkopf, dass sie den etwas vorgewölbten Teil halten und deine Daumen links und rechts am Hals nach unten Richtung Nacken zeigen. Dein Hinterkopf ruht nun auf deinen beiden Handinnenflächen, wie der Kopf eines Babys.

Nun schaue mit deinen beiden Augen zuerst nach rechts unten (ca. auf Position 16/17 Uhr). Du wirst eine Dehnung in dem Auge spüren, halte die Position, die dir noch gerade so angenehm ist. Zähle ganz langsam bis 40, falls dir das zu lange sein sollte, zähle bis 30.

Ruhe dich einen Moment aus und lass diese 40 Sekunden so lange wie für dich nötig nachwirken.

Dann wende deinen Blick nach links unten (ca. auf Position 19/20 Uhr) und wiederhole die Übung für 40, oder falls dir das zu lange ist, für ca. 30 Sekunden. Achte auf jeden Fall dabei, dass die Stellung der Augen für dich gerade noch angenehm ist. Es soll auf keinen Fall zu extrem weh tun.

Komm mit deinem Blick zur Mitte zurück. Ruhe dich nach dieser Übung noch für ca. 1 Minute aus. Spüre nach, was in dir passiert.

In der Regel lässt das Kopfweh schon nach kurzer Zeit nach oder verschwindet sogar komplett.

Viel Spass und Erfolg beim Ausprobieren und Anwenden. Die Übung ist wirklich jederzeit mobil einsetzbar. Falls du Fragen dazu hast, kannst du dich gerne an uns wenden.