

## Umschalten auf Entspannung - die Augenübung.

Diese Übung hat der Therapeut Stanley Rosenberg entwickelt. Sie nutzt die direkte Verbindung der Augenringmuskulatur mit dem Nervensystem, genauer gesagt mit dem ventralen Vagus-Ast. Aber das wichtigste ist: Die Übung ist einfach, schnell und funktioniert sehr gut. Es ist der schnellste Switch in die Entspannung, die ich kenne.

Erster Schritt:

Leg dich hin, leg den Kopf in die verschränkten Finger und schau gerade zu Decke.



Zweiter Schritt: Beweg nur die Augen so weit wie möglich nach rechts. Schau so lange nach rechts, bis dein Körper ein Signal der Entspannung gibt. Das kann tatsächlich eine Minute sein. Ein Signal der Entspannung ist ein Gähnen oder ein Seufzen, also zweimal hintereinander Einatmen.



Dritter Schritt:  
Beweg danach deine Augen so weit wie möglich nach links und warte auch hier auf dein Entspannungssignal.



Dann schau wieder gerade aus.



Es kann sein, dass du das beim ersten Mal schlagartig müde wirst. Dann hat es funktioniert. Diese Übung ist wie alle anderen Übungen – du wirst "besser", wenn du sie wiederholst und findest immer leichter Zugang zu dem entspannten Teil deines Nervensystems.