



DAS NERVENSYSTEM REGULIEREN

Was tun, wenn man ständig angespannt, nervös und erschöpft ist? Eine Übungsanleitung, die dir bei regelmäßiger Praxis hilft, das Nervensystem zu beruhigen und wieder echte Entspannung zu finden

TEXT ■ ANGELIKA DOERNE

Wenn unser Nervensystem aktiviert ist, sind wir hellwach, fokussiert und in angenehmer innerer Spannung. Die Aktivierung des Nervensystems kann aber auch chronisch werden. Dann sind wir innerlich nervös und angespannt, und gleichzeitig müde und erschöpft. Unser Geist ist unruhig, wir können uns nicht entspannen, und die Meditation fällt uns schwer. Die Ursachen dafür liegen in einem stressigen Lebensstil, in unseren Prägungen und möglicherweise in traumatischen Erfahrungen. Ist das Nervensystem aktiviert, ist die sympathische Funktion des Nervensystems aktiv. Diese brauchen wir, wenn wir aktiv sind, eine herausfordernde Aufgabe lösen, oder wenn eine Gefahr droht. Sie bewirkt u.a. eine wache Aufmerksamkeit, innere Spannung, Herzklopfen, einen erhöhten Puls, das Herunterfahren der Verdauung sowie eine Aktivierung der feinstofflichen Energie. Die parasympathische Funktion dagegen ist zuständig für Entspannung, Regeneration, Schlafen und Verdauung. Diese beiden Funktionen sind in einem ständigen wechselseitigen Rhythmus aktiv.

Wenn unser Nervensystem chronisch aktiviert ist, so hat es seine parasympathische Fähigkeit verloren: nämlich, von allein wieder herunterzufahren, sprich: sich zu beruhigen. Dieser Zustand ist sehr unangenehm: Wir fühlen uns dann, wie gesagt, innerlich nervös und aktiviert, sind aber gleichzeitig müde und erschöpft und können uns nicht entspannen. Viele Menschen, besonders in den westlichen Industrienationen, leben mittlerweile in diesem Zustand. Viele versuchen dann, durch reines Auspowern beim Sport oder beim Yoga Entspannung zu erfahren. Oftmals handelt es sich dabei aber nur um eine vordergründige Entspannung, da sie in erster Linie durch die körperliche Überanstrengung und Erschöpfung hervorgerufen wird, nicht aber durch die parasympathische Funktion des Nervensystems. Andere Menschen, die in diesem Zustand leben, verfallen in Ablenkungen und in Süchte, um diesem unangenehmen inneren Zustand zu entfliehen.

ANLEITUNG



~ 1 ~

Finde eine bequeme und entspannende Position auf einem Stuhl oder in einem Sessel. (Weder die Liegeposition noch die Sitzposition auf einem Meditationskissen sind hier geeignet. Falls du nur ein Sitzkissen zur Verfügung hast, lehn dich mit dem Rücken an die Wand und setz die Fußsohlen auf den Boden auf.)

~ 2 ~

Richte die Aufmerksamkeit auf deinen Körper, beschreib deinem Gegenüber oder innerlich für dich selbst, wie sich dein Körper und die verschiedenen Bereiche jetzt gerade anfühlen: die Füße, die Beine, das Becken, der Bauchraum, der Brustraum, die Schultern, die Arme, die Hände, der Nacken, der Hals und der Kopf. Wahrscheinlich bemerkst du, dass du sie unterschiedlich präzise spüren kannst, und dass sie sich verschieden angenehm und unangenehm anfühlen. Vielleicht bemerkst du Anspannungen oder Weite, Wärme oder Kälte, Nervosität oder Ruhe. Benenne innerlich, was du in deinem Körper wahrnimmst.

~ 3 ~

Nun richte deine Aufmerksamkeit darauf, wie du im Sessel/auf dem Stuhl sitzt. Nimm wahr, wie du den Oberkörper an die Rückenlehne anlehnt, wie du auf der Sitzfläche auf dem Boden stehst. Nimm wahr, wie du einen Teil deines Körpergewichtes an den Sessel und an die Erde abgibst, so dass du dich selbst nicht mehr so stark halten musst. Während du das spürst, lass deinen Atem fließen, so wie er gerne fließen möchte.

~ 4 ~

Nun richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Körper und nimm wahr, wie er sich jetzt anfühlt, von den Füßen bis zum Kopf ... Stellt du hinsichtlich Temperatur, Anspannung oder Nervosität eine Veränderung fest? Beschreib sie innerlich.

~ 5 ~

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Füße und beweg sie sanft: die Zehen und die ganzen Füße ... Drück sie sanft und kräftig in den Boden hinein, so dass du den Boden, die Erde und auch deine eigene Kraft spürst. Beweg nun auch

Das Nervensystem unterstützen

Das Dilemma dabei ist, dass wir unser Nervensystem nicht willentlich und direkt steuern können. Aber indirekt können wir darauf einwirken. Folgende Übung kann dein Nervensystem unterstützen, damit sich die hohe Aktivierung wieder etwas ausgleicht und die parasympathische, also die entspannende Funktion, etwas gestärkt wird, und sich schließlich wieder der natürliche Rhythmus von Aktivität und Entspannung einpendeln kann. Zunächst geschieht das nur in einer sehr kleinen Pendelbewegung, die aber, je öfter und regelmäßiger du diese Übung praktizierst, größer werden kann. Natürlich ist dabei auch wichtig, deinen Lebensstil dahingehend zu ändern, dass du diesen Rhythmus auch in deinen Alltag einbaust, also immer wieder Phasen der Entspannung und des Nichts-Tuns ermöglichst.

Du kannst die folgende Übung entweder vollständig durchführen oder dir zunächst die Elemente herausgreifen, die dich besonders ansprechen, und diese einige Male wiederholen. Du kannst sie allein oder mit Partner machen (zu zweit könnt ihr euch zwischendurch mitteilen, was ihr gerade wahrnehmt). Oder ihr macht sie in einer Gruppe, und einer aus der Gruppe liest die Anleitung vor. ■

- Spezial-Ausbildungen
- Kinder Yogalehrer AYA
- Yin Yogalehrer
- Prä- und Postnatal
Yogalehrer AYA
- Hormon Yogalehrer
- Senioren Yogalehrer
- Yogatherapeut
- Yogacoach
- Ayurvedatherapeut
- Hypnosetherapeut



Yoga Teacher Training (14.04.-29.04.2017) und Yoga Retreat (29.04.-02.05.2017) auf Mallorca mit Katharina Schlangenotto



Weihnachtsspezial
10% auf
alle Ausbildungen
bei Buchung
bis zum 15.12.2016
Code: WAY2017



**Yogalehrer
Hatha-Vinyasa
Jahresausbildung**
10 WE / 200h / AYA
ab 2.299 €

Wiesbaden · Hamburg
Würzburg
Dresden · Trier

**+300h / AYA
Yogalehrer
2-Jahres-
Ausbildung**

**Yogalehrer
am Meer**
Intensiv Ausbildung
16 Tage / 200h / AYA
ab 2.499 €

Mallorca · Sylt · Teneriffa · u. a.
Auch in englischer Sprache

www.way-yoga.de

Tel: 06131 - 32 74 523

Wiesbaden · Hamburg · Würzburg · Dresden · Trier
Mallorca · Sri Lanka · Sylt · Teneriffa · Zypern · u.v.m.

WAY YOGA INTERNATIONAL
www.yogateachertraining-way.com

Ausbildungen in englischer Sprache
Mallorca · Thailand · Sri Lanka



**»Das Dilemma dabei
ist, dass wir unser
Nervensystem nicht
willentlich und direkt
steuern können. Aber
indirekt können wir darauf
einwirken.«**



Angelika Doerne ist Dipl.-Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Inhaberin der *Praxis für ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung* in München. In ihrer Arbeit verbindet sie verschiedene psychotherapeutische Ansätze, wie Gestalttherapie, körperorientierte Traumatherapie und Familienaufstellung, mit einem Verständnis von spiritueller Entwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie selbst auf dem spirituellen Weg (Zen, Tibetischer Buddhismus, Vipassana, Yoga, *Diamond Approach*). Seit mehr als 10 Jahren arbeitet sie zum Thema spirituelle Krisen. Darüber hinaus ist sie als Seminarleiterin und Autorin tätig.

www.lebensentfaltung.com



die Beine und nimm wahr, wie sie sich (von innen her) anfühlen, während du sie bewegst. Beweg als nächstes die Sitzbeinhöcker, als würdest du sie ein wenig in die Sitzunterlage hineindrehen. Kreise nun mit den Schultern ganz sanft und langsam und nimm dabei wahr, wie sie sich von innen her anfühlen. Beweg die Arme: Oberarme, Ellbogen, Unterarme und Hände ... Beweg nun den Unterkiefer langsam und sanft, so als würdest du Luft kauen, und nimm wahr, wie er sich dabei von innen her anfühlt. Und schließlich kreise mit dem Kopf langsam und bewusst, spür die Bewegungen in Hals und Nacken, während dein Atem die gesamte Zeit in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt.

~ 6 ~

Richte die Aufmerksamkeit wieder auf deinen Körper und nimm wahr, wie er sich jetzt anfühlt: Füße, Beine, Becken, Bauch, Brustraum, Schultern, Arme, Hände, Nacken und Kopf ... Nimmst du eine Veränderung wahr? Benenn sie innerlich.

~ 7 ~

Leg nun die Hand auf einen Bereich, für den sich die aufliegende Hand angenehm anfühlt – vielleicht auf einen Bereich deines Körpers, der sich gerade nervös oder angespannt anfühlt. Möglicherweise möchtest du die Hand auf den Brustraum legen oder auf den Bauch oder an die hintere Schädelbasis oder auf die Stirn, oder beide Hände an den Kiefer. Nimm wahr, wie es für diesen Körperbereich ist, wenn er die aufliegende Hand spürt. Lass deinen Atem weiterhin so fließen, wie er gerne fließen möchte, und bleib einige Zeit dabei.



~ 8 ~

Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Körper und nimm wahr, wie er sich jetzt anfühlt, indem du mit deiner Aufmerksamkeit einmal von den Füßen bis zum Kopf wanderst ... Nimm auch wahr, wie du jetzt auf dem Stuhl bzw. Sessel sitzt, wie du angelehnt bist und wie viel deines Körpergewichtes du nun an den Sessel und an die Erde abgeben kannst.

~ 9 ~

Falls es einen Ort in deinem Körper gibt, der sich jetzt gerade etwas nervös anfühlt (manchmal steckt die Nervosität auch in einer Anspannung), dann spür einige Augenblicke dort hin und versuch, die Nervosität einfach nur wahrzunehmen, so wie sie ist, ohne sie zu bewerten oder zu interpretieren oder mit bestimmten Gedankenketten in Verbindung zu bringen. Nimm sie einfach nur wahr, wie sie sich jetzt gerade anfühlt ... Wenn du sie in einer Farbe, in einer Form oder Konsistenz beschreiben würdest, wie wäre sie? Nimm ein paar weitere Augenblicke wahr, wie sie sich anfühlt, und dann erlaube ihr, sich in deinem Körper auszubreiten – wenn sie das möchte, auch über deine Körpergrenzen hinaus. Und nimm wahr, wie sie sich jetzt anfühlt und welche Farbe, Form und Konsistenz sie jetzt angenommen hat, während dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausfließt ...

~ 10 ~

Und nimm schließlich noch ein letztes Mal wahr, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Beschreib es innerlich und nimm auch wahr, welche Stimmung und welche Gefühle nun in dir vorhanden sind. Lass deinen Atem so fließen, wie er gerne fließen möchte, und bleib noch einige Augenblicke mit dem, was jetzt gerade ist.