

Unsere Chance  
in der Krise

Die neurophysiologisch  
begründete

# Vagus- Meditation

nach Prof. Schnack

# So sorgen Sie für nachhaltige Entspannung und starke Nerven

Von Birgit Schnack-Iorio, MA, Sozialwissenschaftlerin und Gesundheitspädagogin, Allensbach

**D**as Jahr 2020 hat weltweit das Leben der meisten Menschen auf unserem Globus schlagartig verändert. Die Massenmedien schürten Angst und Panik und die Gesellschaften wurden in einem Lockdown von der Außenwelt abgeriegelt.

Das abendliche Fernsehprogramm sprach nicht von Ruhe und Gelassenheit und schon gar nicht von Lösungen.

Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation nach Prof. Schnack ist eine Licht- und Klangmeditation, die durch Übungen im Gesichts- und Halsbereich reflexartig innerhalb weniger Sekunden wirkt und den Vagus-Nerv (Entspannungsnerv) stimuliert.

## Stufe 1 der Meditation – Ruhe und Entspannung

Durch die Stimulation des Vagus, dieser führt fast durch den gesamten Körper, erreichen Sie die Erste Stufe der Vagus-Meditation – die Stufe der Ruhe und Entspannung. Sie sind ganz bei sich und folglich unabhängig von äußeren Einflüssen. Unsere Gesundheit ist kein öffentliches Gut – sie ist Privatsphäre – und noch niemals in der Menschheitsgeschichte musste

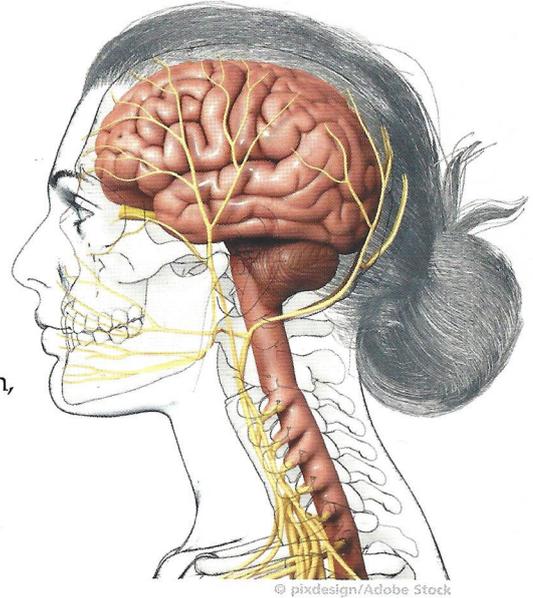
man seinen Gesundheitszustand öffentlich deklarieren! Nehmen Sie Ihre Gesundheit wieder selbst in die Hand – und überlassen Sie diese nicht nur den Ärzten, Wissenschaftlern und Pharmakonzernen, die damit viel Macht erlangen und Geld verdienen wollen. Jeder Mensch kann selbst etwas gegen den Stress unserer Moderne tun und somit seinen Gesundheitszustand verbessern.

## Stufe 2 der Meditation – Mitgefühl

Meditieren Sie länger und vielleicht schon Monate/ oder gar Jahre? Dann erreichen Sie die zweite Stufe – die der Erkenntnis, weil sich hier die Wellen überlagern: Versuchen Sie hierbei „Mitgefühl“ zu meditieren, um etwas in der Welt zu verändern, die rund um den Globus herrschende Panik und Angst in den Griff zu bekommen und entspannt durch die Krise zu gehen.

## Stufe 3 der Meditation – Weisheit

Wir befinden uns gerade in einem Epochenwechsel. Vielleicht möchten Sie sich ja auch von Ihrem alten Leben verabschieden und einen neuen Abschnitt beginnen? Es wird für die Zukunft



© pixdesign/Adobe Stock

von entscheidender Bedeutung sein, dass Sie entspannt bei sich bleiben und sich nicht von Informationen und Ängsten treiben lassen.

Weil die geistige Ebene die höchste Ebene ist, können Sie durch die Vagus-Meditation eine Transformation Ihres Bewusstseins herbeiführen und somit die Welt verbessern helfen. Der Weg des Reduktionismus – der Weg weg von der Körperzelle – ist die Lösung! Es gibt laut Quantenphysik keine Materie – es ist der luftleere Raum um die Körperzelle, der von Bedeutung ist.

## Vagus-Meditation für die Mittagspause

Mittags hat der Mensch ein Tief – er kann nicht von 9 bis 17 Uhr durcharbeiten. Wenn Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit für die Vagus-Meditation in der Mittagszeit neh-

# Vagus-Meditations-Einheiten

## zur Beruhigung des Nervensystems

### 1. Cinéma-Interne Programm

Lider schließen, diese mit den Augen durch extreme Naheinstellung von hinten fixieren. Anfänglich erscheint alles grau, dann sind Farben zu sehen, nicht selten taucht besonders bei Lichteinfall vor einem sonnendurchfluteten Fenster oder einer 100 Watt-Lampe das ganze Sonnenspektrum auf.

### 2. Zungenstretching – Stimulation des 9. Hirnnervs

Die Zunge maximal nach vorn lagern, einrollen und gegen den oberen Gaumen drücken.

### 3. Augenpressur

Durch den zarten Druck beider Hände gegen die geschlossenen Lider wird sofortige Tiefenentspannung erreicht. Aus einem Grund: Der mechanische Reiz trifft unmittelbar das Ganglion ciliare, wo die parasympathischen Fasern für die inneren Augenmuskeln umgeschaltet werden. Zudem verlaufen durch dieses Ganglion auch sensible und sympathische Nervenfasern.

men, können Sie Ihre Leistung um 35 Prozent steigern und nachmittags nochmals neu durchstarten. Nach dem Mittagessen haben Sie vielleicht noch 10 bis 15 Minuten Zeit für einen Vagus-Spaziergang in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes: Frische Luft und die Bildung von Vitamin D durch Sonnenlicht –

### Empfehlungen zum Abschalten im Alltag

Nach Ihrem Arbeitstag fahren Sie nicht gleich nach Hause, sondern begeben sich in einen Park oder Wald: Gerade hier schütten die Bäume Terpene, sprich Duftstoffe, aus, die Sie zur Ruhe bringen. Das Grün der Bäume

der ist es entscheidend, dass das Smartphone nicht immer seine Aufmerksamkeit bekommt. Bei Ihren Park- und Waldspaziergängen konzentrieren Sie sich auf die Ausatmung und schnurren wie eine Katze (Kehlkopfvibrationen) und beginnen zu tönen und zu singen.

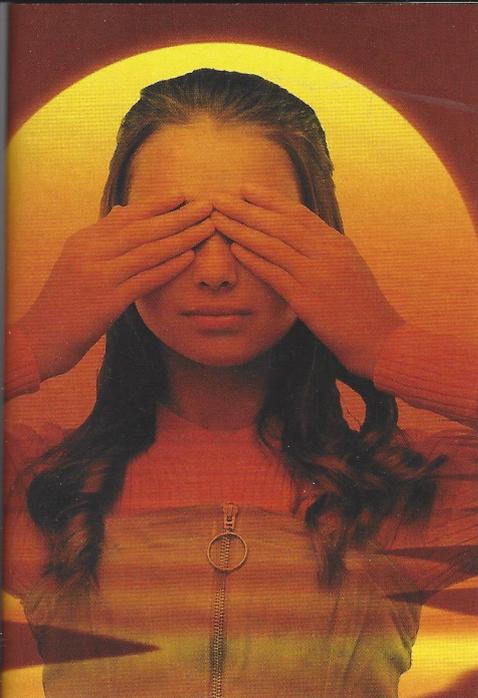
## Unsere Gesundheit

ist kein öffentliches Gut – sie ist Privatsphäre.

gerade in Herbst und Winter helfen Ihnen, neue Kraft für den Nachmittag zu tanken. Bitte konzentrieren Sie sich beim Gehen auf die Ausatmung (Vagus) und beginnen Sie den neunten Hirnnerv (Zungen- Kehlkopfmuskel) zu stimulieren, indem Sie wie eine Hummel summen. In einem weiteren Schritt können Sie die Vokale „a“, „o“ und „u“ und das Kunstwort „oh-ma-ha“ tönen.

tut Ihren Augen gut, nachdem Sie vermutlich den ganzen Tag am PC saßen. Schalten Sie Ihr Smartphone aus, denn analoge Auszeiten sind heutzutage von großer Bedeutung. Im Zeitalter der Digitalisierung – Stichwort Industrie 4.0 – ist es lebensnotwendig sich derartige „Oasen“ im Alltag und am Wochenende sowie im Urlaub zu schaffen. Vor allem als Vorbild für Ihre Kin-

Vielleicht kommen Sie an einer Bank vorbei. Setzen Sie sich und schließen die Augen. Rufen Sie Ihr Cinéma-Interne Programm (siehe Kasten) ab: Bei Sonnenlicht funktioniert das Farben- und Mustersehen hervorragend. Kombinieren Sie außerdem das Cinéma-Interne Programm mit der Augenpressur (siehe Kasten). Auf dem Rückweg Ihres Spaziergangs versuchen Sie das Zungenstretching (siehe



© Manuel Adefari, Syntia Productions/Adobe Stock

Kasten) einzubauen. Diese Übung lässt sich unauffällig durchführen. So fahren Sie entspannt nach Hause und können sich relaxt Ihrem Familienleben und den Herausforderungen des Haushalts stellen und in Angriff nehmen. Während des Kochens ließe sich der CD „Rhythmische Meditation“ von Prof. Schnack oder klassischer, meditativer Musik lauschen. Versuchen Sie auch erneut zu summen, zu schnurren, zu tönen und zu singen. Sie werden sehen, wie entspannt Sie das Abendessen nach einem stressigen Arbeitstag auf den Tisch zaubern und anschließend einen ruhigen Abend mit Ihren Kindern/ Ihrer Familie verbringen. Am Wochenende

haben Sie mehr Zeit und könnten zum Beispiel bei einem Wanderflug die Übungen der Woche vertiefen, um komplett abzuschalten und Energie für die neue Woche zu tanken, die Sie so dringend brauchen.

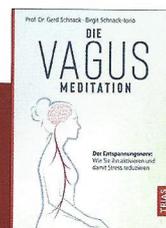
Theoretisch gibt es keinen Zeitmangel. Dieser ist ein Symptom unserer Gegenwart, da wir alles schnell und zielorientiert angehen möchten. Versuchen Sie deshalb durch die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation ein neues Zeitgefühl zu erlangen. Sind Sie bei sich, können Sie von innen nach außen etwas für Ihre Gesundheit tun und mit Meditationserfahrung die Stufen 2 und 3 erreichen, um so die Welt zum Besseren zu verändern.

Versuchen Sie – gerade in der heutigen Zeit – entspannt zu bleiben und sich nicht von Sorgen und Ängsten treiben zu lassen. Schalten Sie die Medien aus und konzentrieren Sie sich auf den Vagus - Ihr Rettungsanker in der Krise. Machen Sie sich die Vagus-Einheiten zum Ritual und nach vier bis sechs Wochen Übungszeit werden Sie nicht mehr ohne Vagus-Meditation durch den Alltag gehen. Es ist nicht der Stress,

## VAGUS-MEDITATION

### Buchtipps

Prof. Dr. med. Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio: „Vagus-Meditation“, Trias Verlag, ISBN: 978-3-43211-298-5, 19,99 Euro.



Prof. Dr. med. Gerd Schnack: „Der Große Ruhe-Nerv Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout“, Kreuz-Verlag, ISBN: 9783451611391, 19,99 Euro.



Prof. Dr. med. Gerd Schnack: „Rhythmische Meditation“, Brendow Verlag, CD, ISBN 978-3-86506-244-4, 19,95 Euro.

➔ Weiterführende Links:  
[www.vagus-mangement.de](http://www.vagus-mangement.de), [www.diagnose-funk.org](http://www.diagnose-funk.org)

der uns krank macht, sondern die fehlenden Pausen! Gut zu wissen: Viele Übungen in der Vagus-Meditation lassen sich allein aneignen. Doch das meditative Leben ist ein Lebensweg. Meditation als Lebensweg lernt man nicht autodidaktisch, sondern initiatisch - das heißt in der Anwesenheit einer anderen Person. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Kraft dabei!



**Birgit Schnack-Iorio** ist Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitspädagogin, Stresspräventionstrainerin (SKA) und Xpert Culture Communication Trainerin. Sie erlernte die

Vagus-Meditation von Prof. Dr. med. Gerd Schnack, ihrem Vater, und durfte zusammen mit ihm neun Jahre Erfahrung sammeln, die sie in Seminaren und Einzelcoachings weitergibt.  
[www.vagus-managment.de](http://www.vagus-managment.de)

Anzeige

**TREE OF LIFE**  
 MISCHUNG AUS 8 MONOATOMISCHEN ELEMENTEN  
 Die Kraft der Monoatomischen 5. Elemente  
 Verjüngend, DNS-optimierend, heilend, intelligenzfördernd,  
 bewusstseinsweiternd und erleuchtend  
[shop.blaubeerwald.de](http://shop.blaubeerwald.de)