

Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation nach Prof. Schnack – unsere Chance in der Krise

Prävention | So sorgen Sie für nachhaltige Entspannung und starke Nerven

Vagus/Entspannungsnerv #Meditation
#Ruhe/Stille #Erkenntnis #Freiheit



Birgit Schnack-Iorio

Deutsche Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Das Jahr 2020 hat weltweit das Leben der meisten Menschen auf unserem Globus schlagartig verändert. Die Massenmedien schürten Angst und Panik. Das abendliche Fernsehprogramm sprach nicht von Ruhe und Gelassenheit und schon gar nicht von Lösungen.

und somit helfen, die Welt zu verbessern. Der Weg des Reduktionismus – der Weg weg von der Körperzelle – ist die Lösung! Laut Quantenphysik gibt es keine Materie – es ist der luftleere Raum um die Körperzelle, der von Bedeutung ist.

Die neurophysiologisch begründete Vagus-Meditation (VM) 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.

VM für die Mittagspause

Mittags hat der Mensch ein Tief – er kann nicht von 9-17 Uhr durcharbeiten.

Stufe 1 der VM: Ruhe und Entspannung

Durch die Stimulation des Vagus, dieser führt fast durch den gesamten Körper, erreichen Sie die 1. Stufe der 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. Noch niemals in der Menschheitsgeschichte musste man seinen Gesundheitszustand öffentlich deklarieren! Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand. Jeder Mensch kann selbst etwas gegen den Stress unserer Moderne tun und somit seinen Gesundheitszustand verbessern.

Wenn Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit für die Vagus-Meditation in der Mittagszeit nehmen, können Sie Ihre Leistung um 35% 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 (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 9. 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.

Stufe 2 der VM: Meditation von Mitgefühl

Meditieren Sie länger und vielleicht schon Monate oder gar Jahre? Dann erreichen Sie durch Überlagerung der Wellen die 2. Stufe – die Stufe der Erkenntnis: Versuchen Sie hierbei, Mitgefühl zu meditieren, um somit entspannt durch die Krise gehend die rund um den Globus herrschende Panik und Angst in den Griff zu bekommen.

Empfehlungen zum Abschalten im Alltag

Nach Ihrem Arbeitstag fahren Sie nicht gleich nach Hause, sondern begeben Sie sich in einen Park oder Wald. Gerade hier schütten die Bäume Terpene aus, die auf Sie beruhigend wirken. Das Grün der Bäume wirkt entspannend auf Ihre Augen, insbesondere nachdem Sie wahrscheinlich den ganzen Tag am PC saßen.

Stufe 3 der VM: Meditation von 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 von entscheidender Bedeutung sein, dass Sie entspannt bei sich bleiben und sich nicht von Informationen und Ängsten treiben lassen.

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 Kinder ist es entscheidend, dass das Smartphone nicht immer seine Aufmerksamkeit bekommt.

Weil die geistige Ebene die höchste Ebene ist, können Sie durch die VM eine Transformation Ihres Bewusstseins herbeiführen

Bei Ihren Park- und Waldspaziergängen konzentrieren Sie sich auf die Ausatmung. Schnurren Sie wie eine Katze (Kehlkopfvibrationen) und beginnen Sie, zu tönen und zu singen.

VM-Einheiten zur Beruhigung des Nervensystems

1. „Cinema Interne“

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 Daumen drücken.

3. Augenpressur

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

Vielleicht kommen Sie an einer Bank vorbei. Setzen Sie sich und schließen Sie die Augen. Rufen Sie Ihr Cinéma Interne Programm ab (siehe Übersicht VM-Einheiten). Bei Sonnenlicht funktioniert das Farben- und Mustersehen hervorragend. Kombinieren Sie außerdem das Cinéma interne Programm mit der Augenpressur (siehe Übersicht VM-Einheiten).

Auf dem Rückweg Ihres Spaziergangs versuchen Sie, das Zungenstretching einzubauen (siehe Übersicht VM-Einheiten), welches sich auch unauffällig durchführen lässt.

So fahren Sie entspannt nach Hause, können sich relaxt Ihrem Familienleben und den Herausforderungen des Alltags widmen. Während des Kochens könnten Sie der CD „Rhythmische Meditation“ von Prof. Schnack oder auch klassischer, meditativer Musik lauschen. Versuchen Sie 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 Ihrer Familie verbringen.

Am Wochenende könnten Sie z.B. bei einem Wanderausflug die Übungen der Woche vertiefen und so Energie für die neue Woche tanken.

Mit der Vagus-Meditation zu einem neuen Zeitgefühl

Theoretisch gibt es keinen Zeitmangel. Dieser ist ein Symptom unserer Gegenwart, da wir alles schnell und zielorientiert angehen möchten. Versuchen Sie deshalb, durch die neurophysiolo-

gisch begründete Vagus-Meditation ein neues Zeitgefühl zu erlangen. Durch Meditationserfahrung der Stufen 2 und 3 können Sie von innen nach außen Ihre Gesundheit fördern.

Versuchen Sie – gerade in der heutigen Zeit – entspannt zu bleiben und sich nicht von Sorgen und Ängsten sowie Hektik treiben zu lassen. Konzentrieren Sie sich auf den Vagusnerv – Ihr Rettungsanker in Krisen. Machen Sie sich die Vagus-Einheiten zum Ritual und nach vier bis sechs Wochen Übungszeit wird Sie die Vagus-Meditation durch den Alltag begleiten.

Es ist nicht der Stress, der uns krank macht, es sind die fehlenden Pausen!

Gut zu wissen: Viele Übungen in der Vagus-Meditation lassen sich selbstständig aneignen. Doch das meditative Leben ist ein Lebensweg. Meditation als Lebensweg lernt man nicht autodidaktisch, sondern initiatisch, d.h. in der Anwesenheit einer anderen Person.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Kraft dabei!

Fazit

Die Gesundheit ist ein sehr kostbarer Teil des menschlichen Lebens und wird in unserer materialistischen Zeit stark für politische, wirtschaftliche und wissenschaftliche Zwecke instrumentalisiert.

Gesundheit ist jedoch kein öffentliches Gut, sondern die Essenz unserer Individualität und Intimsphäre. Gesundheit (lateinisch sanus) heißt ganz und unteilbar.

Somit ist die aktuelle Weltanschauung der Digitalisierung mit bewusstem und kritischem Blick zu betrachten.

Ich empfehle den Verein Diagnose Funk (www.diagnose-funk.org), u.a. um sich eine persönliche, reflektierte und bewusste Meinung in Bezug auf das Thema Super-Digitalisierung (smart home, smart city und smart Mensch) bilden zu können.

Die Vagus-Meditation wird als Antwort auf eine Krise verstanden – nach dem Motto: Eigenverantwortung, Lebensstiländerung und Selbstbestimmung.
www.vagus-management.de

→ Birgit Schnack-Iorio M.A.

Sozialwissenschaftlerin, lebte bei Naturvölkern in Lateinamerika - dieser direkte Kontakt mit der ursprünglichen Weisheit der Naturvölker hat sie dazu inspiriert dieses Wissen auf die Moderne in Industrieländern zu übertragen. Über 10 Jahre Erfahrung als Seminarleiterin. Im Jahr 2021 veröffentlicht sie zusammen mit Gerd Schnack das Buch Vagus-Meditation..



Kontakt: www.vagus-management.de

📖 Mehr zum Thema

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), ISBN 978-3-86506-244-4, 19,95 Euro.

Prof. Dr. med. Gerd Schnack und Birgit Schnack-Iorio: Vagus-Meditation (Trias Verlag), ISBN-13: 9783432112985, 19,99 Euro.

Prof. Dr. med. Gerd Schnack:
Die Vagus-Meditation. Eine Chance gegen Stress und Burnout im Klinikalltag in: Klinikarzt 2016, 45 (1), S. 6-8

Bonusjahre. Die richtige Stressantwort in jungen Jahren für die Bonusjahre in Wohlbefinden und Unabhängigkeit – ein Leben lang! Teil 1 in: coach!n 2(2017), S.22-27

Bonusjahre. Die richtige Stressantwort in jungen Jahren für die Bonusjahre in Wohlbefinden und Unabhängigkeit - ein Leben lang! Teil 2 in: coach!n 3(2017), S.32-36

Bonusjahre. Die richtige Stressantwort in jungen Jahren für die Bonusjahre in Wohlbefinden und Unabhängigkeit - ein Leben lang! Teil 3 in: AKOM leben! 4(2017), S.3-8

Entspannen in Sekundenschnelle. Vagus-Übungen für den Notfall und den Alltag in: healthstyle AKOM leben! 4(2020), S.66-71

Weiterführende Links:

www.vagus-mangement.de, www.diagnose-funk.org

Weiterbildungen:

Vagus-Meditations-Training (nach Prof. Dr. Gerd Schnack)

Gesundheitspädagogik mit Spezialisierung

in Lebensordnung (S. Kneipp Akademie)

Streßpräventionstraining (S. Kneipp Akademie)

Xpert Culture Communication Trainerin