

Der „halbe“ Salamander:

nach: Stanley Rosenberg, Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. Kirchzarten bei Freiburg 2018, S. 274ff

- 1) Nehmen Sie eine bequeme Position im Sitzen oder Stehen ein, suchen Sie einen Ankerpunkt für Ihre Augen, sodass Ihre (Hals-)Wirbelsäule ganz gerade sein kann.
- 2) Blicken Sie nach rechts ohne den Kopf zu drehen.
- 3) Ohne die Position der Augen zu verändern, neigen Sie den Kopf nach rechts, sodass das rechte Ohr näher zur rechten Schulter kommt; Schulter bleiben entspannt unten.
- 4) Halten Sie den Kopf 30 bis 60 Sekunden in dieser Position (oder bis sich ganz von selbst ein Zeichen der Entspannung einstellt: der Impuls zu gähnen, zu schlucken oder ein etwas tieferer Atemzug).
- 5) Bringen Sie ihn dann zur Mitte zurück; die Augen sollen jetzt wieder geradeaus schauen.
- 6) Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite in derselben Weise (zunächst nach links schauen, dann den Kopf nach links neigen).

Der „halbe“ Salamander – eine Variante:

Bei dieser Variante der Übung verfahren Sie wie zuvor, nur dass die Augen nach rechts blicken, während Sie den Kopf nach links neigen und umgekehrt. Die Augenbewegung in die entgegengesetzte Richtung, also bevor Sie den Kopf bewegen, erhöht den Bewegungsradius; Sie sollten in der Lage sein, den Kopf noch weiter nach links zu neigen, Behalten Sie diese Position 30 bis 60 Sekunden lang (oder bis sich ein Zeichen der Entspannung einstellt: der Impuls zu gähnen, zu schlucken oder ein etwas tieferer Atemzug) bei und wiederholen Sie das zur anderen Seite (Augen nach links, Kopf nach rechts).