

Frank Elstner
Gerd Schnack

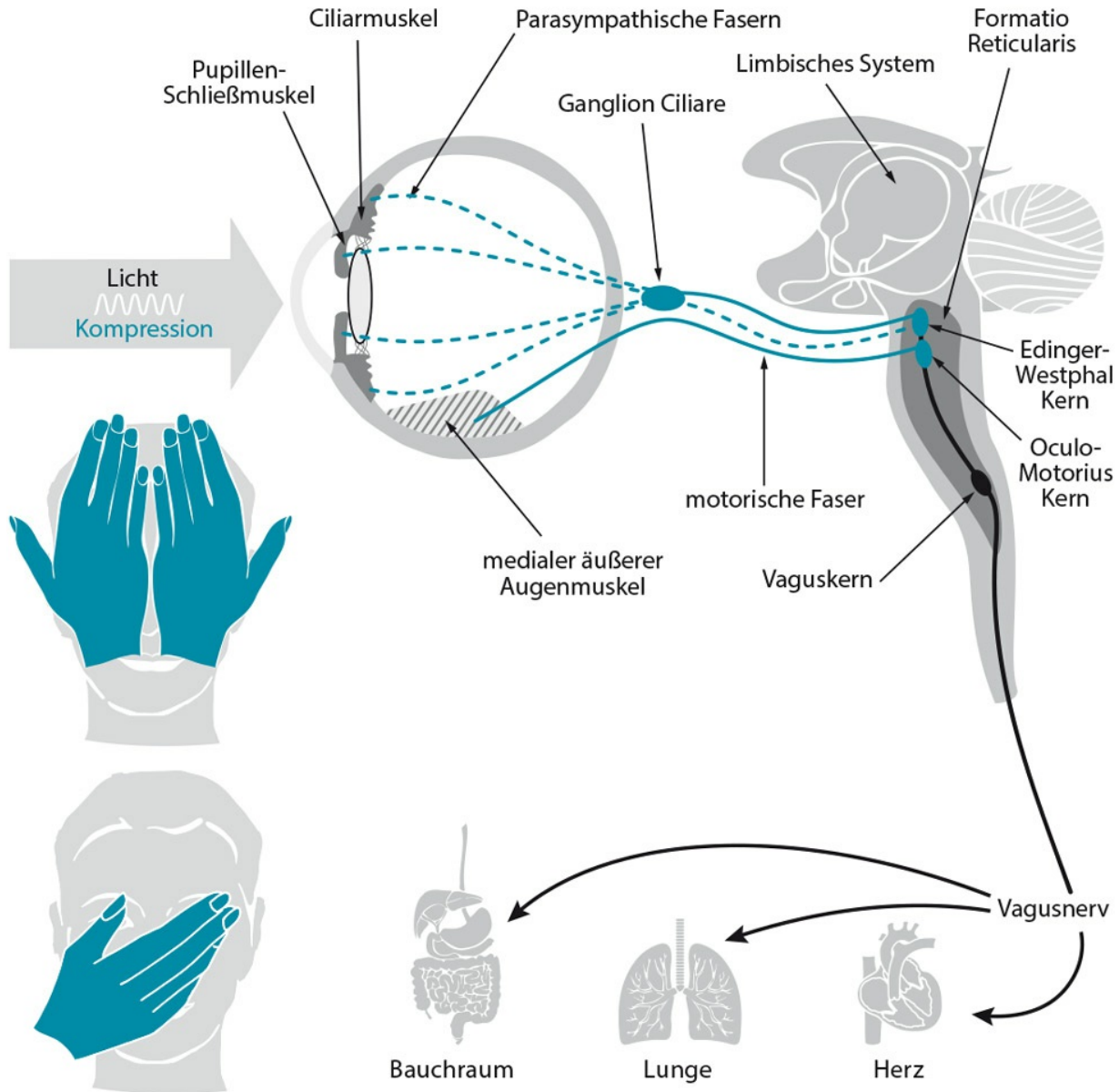
PIPER



BONUS JAHRE

Durch Bewegung, Meditation
und Elastizität in ein erfülltes
und gesundes Leben

Mit diesen Kehlkopfvibrationen leiten wir die Vagus-Meditation ein, laut oder ganz leise, wann und wo Sie wollen, auch bei kurzen Pausen, wie sie sich im Alltag immer mal wieder auftun. Sie sitzen entspannt auf dem Stuhl, nehmen – über Schnurren, Brummen, Summen oder Singen – Kontakt zu Ihrem Vagus auf, fokussieren sich auf Ihren Atem und auf Ihre persönlichen Affirmationen – so nennt man belebende Informationen, die sofort vom »emotionalen Gehirn« positiv verarbeitet werden, man spricht bei diesen Bildern von der Kraft der Affirmationen. Zum Beispiel: Wenn Sie ein visueller Typ sind, dann beruhigt Sie vielleicht die Vorstellung eines Abendspaziergangs am Meeresstrand bei Sonnenuntergang oder die eines einmaligen Gipfelerlebnisses auf einer Bergspitze. Wenn Sie ein akustischer Typ sind, sprechen Sie vielleicht auf besondere Musikstücke an, dabei gehen von der Klassik besondere Reize aus. Solche Affirmationen können aber auch kurze Motivationssätze sein, die Sie während der Meditation ständig wiederholen. Diese Wiederholungen gelangen ins Unterbewusstsein, wo sie dann allmählich zu festen Überzeugungen heranreifen können. Verwenden Sie aber bei Ihren aufmunternden Sätzen keine Negierungen und keinen Konjunktiv! Also statt »Ich könnte jetzt entspannt sein« ist es besser zu sagen: »Ich bin total entspannt.« Statt »Ich habe keine Kraft mehr« formulieren Sie positiv »Ich bin jetzt stark«. Über die Wiederholung verankern Sie diese Aufmunterung mit der inneren Überzeugung im »emotionalen Gehirn«, aber auch in Ihrem »Herzgehirn«. Merken Sie sich aber bitte, das Gehirn versteht Bildbotschaften 1000-mal stärker und schneller als ein Wort. Die Schnelligkeit der Verarbeitung richtet sich dabei nach dem Bekanntheitsgrad des Bilds und nach seiner Vertrautheit, die es ausdrückt. Im China gilt daher die Weisheit: »Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte.« Überaus wirksam ist auch die Augenpressur mit leichtem Druck der Handflächen auf die geschlossenen Augen, so reizen Sie das Ganglion ciliare hinter dem Auge, das ebenfalls parasymphatische Fasern führt, ein überaus wirksames Mittel gegen Ängste aller Art und zur Beruhigung des Herzens durch die schnelle Absenkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks.



Stimulation des motorischen Augennervs (3. Hirnnerv) durch Kompression, Licht und Naheinstellung des Auges.

🌀 Also ich setze mich hin, schließe die Augen, atme langsam, lange und betont aus, indem ich brumme, summe, die auftauchenden Farben betrachte oder schöne Bilder in Erinnerung rufe, die für mich von Bedeutung sind, wie »Ich bin ganz ruhig« oder »Ich bin ein netter Kerl«, und erreiche so über den Vagus, dass die Regionen meines Körpers, die angespannt und gestresst sind, nun ganz ruhig und gelassen werden?

🌀 Ja. Und alles, was Ihnen so in den Sinn kommt, lassen Sie auch wieder gehen, alle negativen Gedanken – ebenso wie Sorgen und Ängste – werden auf diese Weise ausgeblendet, sodass diese persönlichen Störfelder wie Wolken am Himmel an Ihnen

vorbeiziehen. Sie konzentrieren sich ganz auf die Ausatmung mit den Kehlkopfvibrationen, dabei schnurren, singen oder summen Sie.

☪ Na ja, das will ich niemandem antun ...

☪ Probieren Sie's. Schon die betonte Ausatmung zeigt, warum Singen für Menschen so gut ist, warum es so gesund ist, denn jeder gesungene Ton ist verlängerte Ausatmung. Auch die Zunge kann in diesen Vorgang eingeschaltet werden, wenn man die Zunge bewusst nach vorn verlagert und eingerollt gegen den oberen Gaumen drückt, wie das Radiosprecher gern zu tun pflegen, bevor sie sich ans Mikrofon begeben.



Vorverlagerung der Zunge in der Mundhöhle, dabei wird die Zungenspitze eingerollt und nach oben an den Gaumen gedrückt.

Singen ist also eine Sonderform der Vagus-Meditation, weil bei der Tonbildung die gleichen Mechanismen auftreten, die auch für die Vagus-Meditation gelten. Singen kann man nur mit betonter Ausatmung, und die wiederum unterliegt der Steuerung des Vagus.

Die dabei entstehenden Kehlkopfvibrationen erregen den 9. Hirnnerv, den motorischen Zungen-Kehlkopf-Nerv mit seinen parasympathischen Fasern, gelangen im Hirnstamm an den Vagus, der dann unmittelbar Herz, Lunge und Bauchraum nicht nur in fröhliche

Stimmung versetzt, sondern auch für die notwendige Entspannung sorgt.

☪ Na ja, Sie haben mich noch nicht singen gehört. Für fröhliche Entspannung würde das nicht sorgen ... Aber bei denen, die das können, ist das sicher richtig. Also müssten Sänger ja eigentlich recht glückliche Menschen sein.

☪ Das sind sie auch oft. Selbst der Volksmund hat schon lange erkannt: »Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen kennen keine Lieder.« Neben der parasympathischen Entspannung durch die Stimulation des Zungen-Kehlkopf-Nervs entsteht auf einer zweiten Standspur eine mitschwingende Resonanz zwischen den Stimmbändern und dem Brustkorb mit den Organen Herz und Lunge, einer Geige vergleichbar, die als Ganzes zwischen Geigensaiten und Geigenkörper zum Schwingen gebracht wird.

Beim Singen wird auf die »Knochenleitung« geschaltet, denn der Ton erreicht das Herz nicht über den Luft-, sondern über den Knochenkanal der Halswirbelsäule, der Brustwirbelsäule und der Brustwand mit den umwandeten Rippen. Das wusste schon der berühmte italienische Tenor Caruso, der feststellte: »Ich singe aus der Halswirbelsäule heraus.« Wie recht er doch hatte, obwohl bei ihm die Entspannung durch den Vagus nicht recht zünden wollte, denn er litt sein Leben lang unter starkem Lampenfieber.

Weltmeister der Kehlkopfvibrationen sind im Übrigen unsere Hauskatzen, sie schnurren bereits, wenn sie auf die Welt gekommen sind, sie schnurren bei körperlichem Wohlbefinden, setzen aber die Vibrationen ebenfalls gegen Schmerzen ein und schnurren auch noch kurz vor ihrem Tod – und das mit tiefen Frequenzen zwischen 27 bis 44 Hertz. Amerikanische Studien haben ergeben, dass Knochenbrüche, aber auch Muskel-Sehnen-Verletzungen besonders gut bei Tönen zwischen 20 bis 50 Hertz ausheilen. Bei Tierärzten pflegt man den Spruch: »Sperr einen Patienten mit einem Knochenbruch und eine schnurrende Katze in einen Raum, und der Knochen wird schneller heilen.«

Das Schnurren wird bei der Katze vom Kehlkopf über die Bronchien bis in den Körper durch Resonanz übertragen, sodass man das Schnurren nicht nur hören, sondern auch fühlen kann. Aber nicht nur die Katzen beherrschen diese Form der Vibration, sondern ebenso die Geparden, Pumas, Ozelots und die Wüstenfüchse.

☪ Also empfiehlt sich bei einem Knochenbruch ein Besuch im Tiergarten! Das wird meinen Freund Matthias Reinschmidt vom Karlsruher Zoo sicher freuen. Vielleicht kann er ja einen speziellen »Schnurraum« einrichten – und die Krankenkassen bezahlen den Zoobesuch.

Jedenfalls ist es klar – Schnurren und Brummen übertragen sich auf einer Doppelspur über den Vagus in den Körper, zum einen über den parasympathischen Kanal übertragen vom Zungen-Kehlkopf-Nerv, zum anderen akustisch durch Resonanz über die

Knochenleitung zwischen Kehlkopf, Wirbelsäule und Brustkorb, das ist der Anfang der komplexen Tiefenentspannung.

☪ Ja, wenn wir richtig schnurren oder brummen, sind wir schon auf einem sehr guten Weg – unser Körper hilft ja dabei, er ist unser eigener »Klangkörper«:

Die erste Schwingungseinheit ist der Kehlkopf. Die zweite Stufe wird von der Wirbelsäule gebildet, angefangen in der Halswirbelsäule und darauf fortgeleitet über die Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule bis ins Becken. Einbezogen wird gleichzeitig die knöcherne Brustwand mit den eingeschlossenen Organen der Lunge und des Herzens, wie bereits berichtet.

Eine Sonderstellung kommt dem Zwerchfell zu, das seine Bewegungsamplitude von circa drei Zentimetern bis auf neun Zentimeter steigern kann, und das mit enormer Gesundheitswirkung, denn allein diese Blasebalgfunktion wirkt sich günstig auf Herz und Lunge aus. Nach unten auf den Bauchraum zeigt sich eine Förderung der Dickdarmpassage sowie eine positive Beeinflussung der Leber- und Bauchspeicheldrüsenfunktion.

Der menschliche Resonanzboden bei der Vagus-Meditation wird also betont vom Kehlkopf, der möglichst herabgezogen einzustellen ist, und von der Wirbelsäule mit dem knöchernen Brustkorb gebildet. Somit wirken unsere Stimmbänder mit dem Brustkorb wie das Klangwunder der berühmten Stradivari aus dem 17. Jahrhundert, wobei Geigensaiten und Geigenkörper eine schwingende Einheit bilden, und das ganz im Sinne der Isomorphie (griech.), dem gleichen Schwingen unterschiedlicher Körper. Wir werden wohl nie ganz herausfinden, was das Geheimnis des Antonio Stradivari war – ist es das besondere Holz, sind es die verschiedenen Lacksorten, die aufeinander abgestimmt sein müssen? Von Geigenbauern weiß ich, dass das Holz nur im kalten Winter geschlagen werden darf und man die Stämme im Bergwald auf dem harten Boden zu Tal rollen lässt. Dabei hört man genau hin, welche Geräusche die Bäume machen, um durch die unterschiedlichen Schleifgeräusche die »Klinger« von den »Nichtklingern« zu unterscheiden.

☪ Nun ja, die Stradivari ist wirklich ein Ausnahmeinstrument ohnegleichen. Das wussten auch schon die Zeitgenossen des Geigenbauers, denn die Instrumente genossen schon zu Lebzeiten Stradivaris einen ausgezeichneten Ruf. Glücklicherweise ist Herr Stradivari recht alt geworden, nämlich 94 Jahre, so konnte er rund 1200 Geigen bauen – und fast die Hälfte ist uns bis heute erhalten geblieben. Einige werden noch gespielt, andere liegen in Banktresoren – aber allen ist eines gemeinsam: Sie sind Millionen Euro wert ... Also wir lernen: Musik spielt bei der Vagus-Meditation eine große Rolle.

☪ Ja, man denke nur an die gregorianischen Gesänge, die in der katholischen Kirche eine lange Tradition haben. Sie sind die älteste musikalische Kunstform des Abendlandes, ein Wiederholungsgesang in lateinischer Sprache, in alter Kirchentonalart gesetzt, dem