

Ohrenübung

Diese Ohrenübung aktiviert Akupunkturpunkte und stimuliert die Formatio reticularis, ein Neuronennetzwerk im Hirnstamm, das eng mit dem zentralen Nervensystem verknüpft ist. Die Aufgabe der Formatio reticularis ist, die verschiedenen Körperfunktionen zu regulieren und aufrecht zu erhalten. Auch den **Vagusnerv** kannst du über das Ohr ansprechen, da ein feiner Ast des Vagus durch eine kleine Vertiefung in der Ohrmuschel, die Cymba Conchae verläuft.

Diese Übung steigert die Aufmerksamkeit und das Hörvermögen hilft dabei unwichtiges auszublenden, um sich auf das Wichtige konzentrieren zu können. Entspannt die Nacken Muskulatur und dient zur Entspannung und Stressreduktion.

Beachte, dass während der Übung das Kiefergelenk locker ist.

1. Ziehe die Ränder deiner Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen. Beginne oben und massiere am Ohrenrand entlang nach unten. Ziehe sanft an den Ohrläppchen. Danach legst deinen Zeigefinger und Daumen an die Ohrmuschel und massierst diese in kleinen, kreisenden Bewegungen, bis du die Vertiefung oberhalb des Gehörgangs erreichst.
2. Nun den Ohrenrand fest „wutzeln“.
3. Massiere kräftig den Bereich vor und hinter dem Ohr.
4. Specht: Klopfe nun ein paar Male kräftig um das Ohr herum - vor dem Ohr hoch und hinter dem Ohr hinunter.

Viele Menschen spüren bei dieser Übung eine sofortige Entspannung, manchmal sogar verbunden mit einem Gähnen. Das ist kein Zufall, sondern ein Zeichen dafür, dass dein Nervensystem vom Stressmodus zurück in den Ruhemodus schaltet.

