



VAGUSNERVEN

Text av Lisa Hammar

Efter den kundalini-uppvaknande chakraserien fortsätter jag att berätta hur du kan skapa balans i kroppen och psyket, för att njuta och uppskatta livet mer. Mitt fokus är denna gång på den längsta nerv vi har i kroppen, och som finns på båda sidor om mittlinjen, ryggraden, på ett liknande sätt som Ida och Pingala som jag nämnde i förra artikelserien.

Kan det västerländska synsättet där nervsystemet är i fokus i stället för energikanaler (nadis, yogans teori) jämföras och till en viss del likställas med det yogiska synsättet? Pratar vi om samma saker fast ur olika synvinklar?

Vagusnerven är kroppens längsta nerv

En välmående och välfungerande vagusnerv bibehåller både fysiskt och psykiskt välmående för kropp och själ. Vagusnerven är kroppens längsta nerv och vandrar från hjärnan eller hjärnstammen symmetriskt på både höger och vänster sida genom vitala organ såsom hjärta, lungor, mage, tarmar, njure, lever och mjälte, ner genom kroppen till bäckenbotten. Vagus på latin betyder just vandrare. Nerven är kranialnerv nummer 10, av 12 kranialnerver. Kranialnerverna utgår från hjärnan eller hjärnstammen, till skillnad från andra nerver som utgår från ryggmärgen. En viktig funktion som vagusnerven har är att stimulera parasympatiska systemet, det vill säga lugn och ro, återhämtning och uppbyggnadssystem i kroppen.

I vagusnerven finns cirka 100 000 nervceller.

En välmående vagusnerv stimulerar det parasympatiska nervsystemet och har en lugnande effekt på

inflammation, och den kallas därför den antiinflammatoriska reflexen. Det här är ju så spännande. Kan du till exempel via långa djupa andetag påverka vagusnerven och inflammation i kroppen? Svaret är ja.

Enligt Dr. Ross Houser på kliniken Caring Medical i Florida, kan många sjukdomstillstånd som är svårdiagnostiserade bero på en **skada på vagusnerven, som i grunden orsakats av trauma mot cervicalkotorna C1 och C2, nackkotorna.** En whiplashskada, fallskada eller idrottsskada kan skapa stress eller instabilitet i området. Vid en sådan eller liknande skada i nacken hämmas bland annat blodflödet till hjärnan vilket leder till olika obalanser. Andra kranialnerver kan också ha skadats vid traumat. Vagusnerven startar vid *Medulla oblongata*, första delen av hjärnstammen, som är belägen strax under skallbenet så högt upp du kan känna i nacken. Vid nackkota C1 sitter vagusnervens hjärna *Jugular ganglion* och *Nodose ganglion*, och de har till uppgift att ta emot och skicka signaler till lungor, hjärta, magen, njure, lever, hjärta etcetera, för att justera avvikelser och bibehålla och skapa balans och välmående. Vid kota C2 sitter *Superior cervical ganglion* som också är nervens hjärna, där signalering för cirkulation i hjärna, huvud, ansikte, ögon, innerörat och till det parasympatiska nervsystemet sker.

För mycket skärmtittande (dator och mobil) då nacken ständigt är nedåtböjd och framåtskjuten, kan orsaka överbelastning på kotorna och översträckning av ligamenten i nacken, vilket kan skapa problem med kranialnerver och instabilitet i ligamenten. Det i sin tur påverkar exempelvis hjärtat och magen, och lugn och ro-responsen "kicker" inte in, det vill säga att återhämtningen och återuppbyggnaden av celler hämmas. Det blir som en ond cirkel.



Den nedåt-tittande livsstilen

Se till, under dessa coronatider med mycket hemarbete, att lyfta upp datorskärmen för att kunna titta rakt fram på skärmen. Nacken behöver vara rak. Du ska inte titta nedåt. Ross Hauser kallar vår nya livsstil: **”the face down lifestyle” (den nedåt-tittande livsstilen)**. Jag jobbar med att släppa stress och få människor att må bättre och ”vakna upp”, det vill säga öppna sina ögon och lyfta blicken för att se och uppleva nuet, det som finns här och nu, livskraft, kärlek och kontakt med andra och naturen. Jag känner direkt att det skulle bli en positiv förändring i världen om vi alla drog ner på vårt skärmtittande, lyfte blicken och var mer ett med naturen och varandra. Så fantastiskt härligt – vi skulle bli gladare, friskare och känna mer glädje och gemenskap.

Stressstillstånd efter exempelvis en olycka eller annat trauma, dödsfall, skilsmässa, familjekonflikter eller dålig diet, kan göra att nerven degenererar och hela kroppen hamnar i obalans. När kroppen hamnar i längre och ihållande stressstillstånd skapas till slut olika sjukdomar.

Dr. Houser nämner bland annat att dessa åkommor kan uppstå när vagusnerven är skadad:

- Autoimmuna sjukdomar (immunförsvaret blir överaktivt och angriper felaktigt kroppens friska celler)
- Käk-, stämbands- och svälj-, hals- och nackproblem.
- Huvudvärk och migrän
- Ögon- och öronproblem
- Hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck
- Problem med matsmältning, lever, mjälte, njure och diabetes
- Kronisk inflammation
- Depression och oro
- Problem med urinblåsa och fertilitet

Annan forskning har visat att **stimulering av vagusnerven har goda effekter på bland annat ledgångsreumatism och andra inflammatoriska sjukdomstillstånd** som inflammatorisk tarmsjukdom.

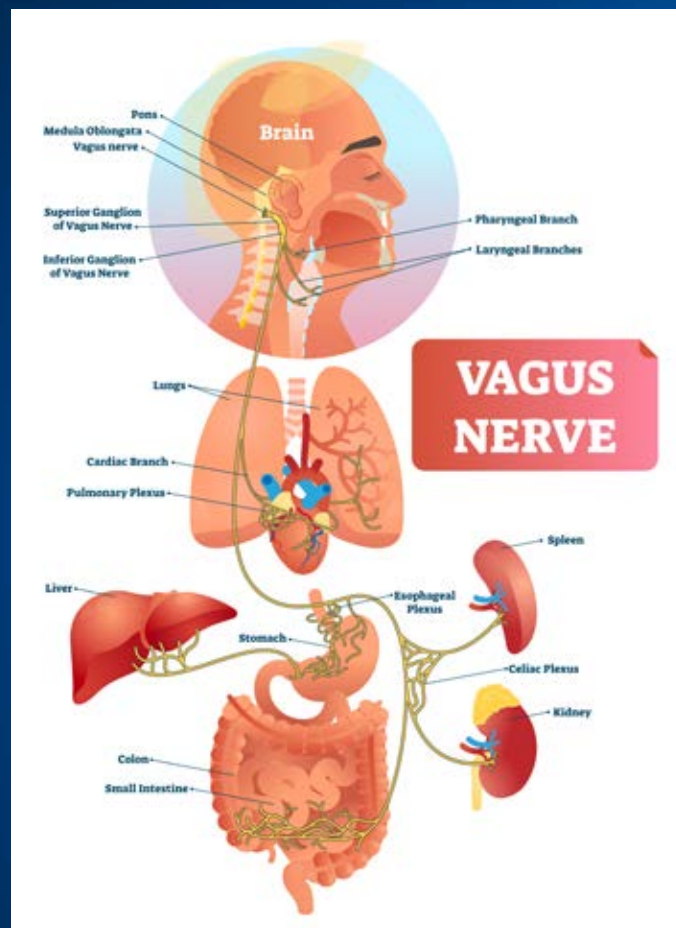
En välfungerande vagusnerv ger mentalt positiva effekter på din kreativitet, kognitiva förmåga, beslutfattande och ledarskapsförmåga, och hanterar rädsla och stress.

Den vandrande nerven gör sin resa från hjärnan genom vitala organ, vidare genom kroppen ner till bäckenbotten och påverkar både kroppens och psykets hälsa, precis som kundalini-kraften som i sin tur rör sig från rotchakrat (bäckenbotten) uppåt till hjärnan och näsborrarna.

Genom att stimulera nerven på olika sätt kan du skapa balans och välmående i kropp, sinne och själ.

Här är några exempel på olika sätt att stimulera vagusnerven och det parasympatiska systemet genom olika yogaövningar:

- Skapa harmoniska ljud och sjung mantran, lyssna på lugnande musik.



- Mun-, tunga-, och käkstretchning och positioner med lugnande andetag.
- Ögon- och nackrörelser. (Var försiktig med nackrörelser då du inte vill bli överrörlig vilket blir detsamma som instabilitet i nacken. Om det gör ont eller du mår dåligt av nackrörelsen, gör den inte.)
- Långa djupa andetag – påverkar hjärta, lungor, mage, inre organ och det parasympatiska nervsystemet och vagusnerven.
- Massage med fingrar eller mjuk boll i ansikte, på hals, öron, nacke och mage.
- Enkla stretchningar och långsamma rörelser i takt med djupa andetag ger blodcirkulation, släpper spänningar, och stärker och stretchar olika kroppsdelar.
- Öva på att sitta rakt med rygg och nacke. Ofta behöver du föra hakan rakt bakåt för att få nacken rakt. Observera att hakan inte ska föras nedåt, utan rakt bakåt. Prova. Hitta balans där huvudet balanserar till slut utan ansträngning på ryggraden. Övning ger färdighet.
- Andas genom näsan, sakta ner ditt andetag. Ta långa djupa andetag. Det är det enklaste sättet att få vagusnerven i ton.
- Se till att ha lugn och ro, träffa vänner som du mår bra av (stäng av tråkiga nyheter från tv och internet). Ta in glädje och harmoni i livet.

Hmmmm-ljud på utandning skapar en vibration i halsen, nacken och bröstet. Det frigör kväveoxid i



näs- och bihålor, och är antiinflammatoriskt och hjälper till att hålla förkylningar och bakterier borta.

Ljudet som skapas genom att du tonar in på "AOM" påverkar Vagusnerven via vibrationen, det långa djupa andetaget, rörelser och positioner av stämband, käke, mun och tunga. Obs sitt eller stå rakt med ryggen och nacken när du gör övningen.

Mmmmm skapar kväveoxid. Aaaa öppnar käken och även bak i munnen och gommen. Ooooo formar läpparna och munnen till ett o och det blir en inåtgående form och rörelse. Prova. Du använder musklerna i hals, käke, tunga, mage och lite i nacken. Stämbanden vibrerar och du får en vibration i bröstet runt hjärta och lungor. Du andas helt automatiskt ett långt djupt andetag. Wow!

Sammanfattning av de enklaste och bästa tipsen för balans:

- Minska eller ta bort mobilanvändning – titta ej nedåt så nacken blir böjd.
- Långa djupa andetag genom näsan. Minska antalet andetag per minut (håll ej andan utan ta i stället längre och djupare andetag).
- Gå till en nack- och ryggexpert. Träna upp kroppen och jobba på din nack- och huvudhållning. Du kan behöva stretcha eller stärka upp muskler i nacke, rygg, bröst och axlar.
- Var hälsosam gällande mat, dryck, intryck och goda kärleksfulla relationer. Balans mellan vila och motion.



Foto Calle Nyberg

Gå in på hemsidan lisahammar.se under menyn inspiration för att göra enkla yoga-, massage- och andningsövningar som stimulerar vagusnerven.

Lisa Hammar är helare, shaman, massör, psykosyntescoach, yoga och meditationslärare. Hösten 2021 startar hon en ny inre ledarskaps- och stressclearing-utbildning. Varmt välkommen att boka en session med Lisa via hennes hemsida.