

3 Tipps zur Stressbewältigung

Einfach-aber effektiv!



1. In den Bauch atmen

Lege deine Hand auf den Bauch in Höhe des Nabels und atme 10 x kräftig in deine Hand. Sage dir einige Male gedanklich: Ich atme in meine Hand. Ich atme in meine Hand. Wiederhole die Übung nach Bedarf mehrmals am Tag.

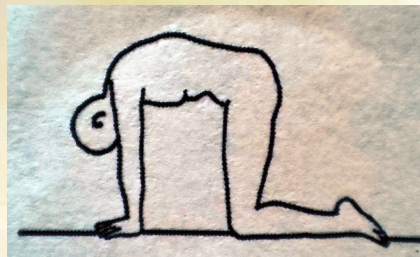
Erläuterung: Im Bereich des Nabels entspringen Energiekanäle (Nadis), die den ganzen Körper durchziehen und u.a. in Händen und Füßen enden. Der Nabel (-Chakra) steht in enger Verbindung mit der persönlichen Willenskraft und der Fähigkeit, klar zu sich selbst zu stehen und auch unter Druck die Mitte nicht zu verlieren. Im balancierten Zustand beginnt der Atem dort unten im Bauch, der Nabel hebt sich mit dem Einatmen. Bei Stress, Schreck, innerer Not wird der Atem jedoch flach und nach oben getrieben (Brustatmung). Das macht nervös, kurzatmig, fahrig. Da hilft Handauflegen und mehre Male tief in den Bauch atmen.

2. Kontakt mit den eigenen Füßen aufnehmen

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre deine Fußsohlen und atme dabei lang und tief, d.h. beim Einatmen füllt die Luft den Bauch und gelangt bis zum Zwerchfell und zur Brust. Halte den Fokus auf die Füße für ca. 1 Minute. Wiederhole die Übung nach Bedarf mehrmals am Tag.

Erläuterung: Situationen, die als stressig empfunden werden, gehen meist damit einher, dass die Energie sehr stark im Kopf ist. Es wird viel nachgedacht, geplant, organisiert und versucht den Überblick zu behalten. Im Sinne eines Ausgleichs der Energien im Körper ist es wertvoll immer wieder die Aufmerksamkeit in die Füße zu lenken, denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Bildlich gesprochen sinkt die Energie aus dem Kopf nach unten in die Füße. Über die Füße verbindest Du dich mit dem elektromagnetischen Feld der Erde. Wenn es Dir schwer fällt deinen Fokus auf die Füße zu richten, kannst Du sie kurz massieren oder fest drücken.

3. 5 Minuten Katze-Kuh



17) **Katze-Kuh.** Komme in den Vierfüßlerstand, stütze dich auf Hände und Knie. Atme ein, hebe den Kopf und mache ein Hohlkreuz. Atme aus, mache einen Katzenbuckel und senke den Kopf. **5 Minuten.**

Die Übung hat u.a.eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem.