



Stress lass nach, damit Körper, Geist und Seele ihre Balance wieder finden.



Stress wegblasen



Wenn Sie unruhig und nervös sind, bringt Sie die folgende Atemübung wieder in Balance, denn die Technik bremst den Atemstrom, sodass die Lunge über eine lange Zeitspanne ausgedehnt bleibt. Dadurch kann verbrauchte Luft effektiver aus dem Körper entweichen. Und umgekehrt gelangt auch mehr Sauerstoff in unseren Körper.

Tief durch die Nase einatmen. Dann langsam und gegen den Widerstand der fast geschlossenen Lippen ausatmen. Gerade anfangs fällt die Übung mit einem kleinen Hilfsmittel leichter: Pusten Sie Seifenblasen – und zwar möglichst grosse - durch ganz langsames Ausatmen.

Stress wegatmen

Ein bewusster Atem hilft, Ihren Alltag mit mehr Konzentration, Energie und Lebensfreude zu bewältigen. Denn Stress und Hektik im Alltag bewirken eine Beschleunigung und Abflachung des Atems. Diese Reaktion wirkt sich negativ auf Ihr Wohlbefinden und Leistungsvermögen aus. Einfache Übungen bringen Sie zurück zu Ihrem natürlichen Atem. Sie aktivieren damit diese zentrale Lebensfunktion und fühlen sich rasch wieder fit und gleichzeitig entspannt.

Die wechselseitige Nasenatmung kommt aus dem Yoga und ist eine ideale Übung gegen Stress. Diese Atmung bringt sämtliche Lebensströme ins Gleichgewicht. Sie harmonisiert die Persönlichkeit des Menschen. Geeignet ist sie in allen Pausen des Tages, in denen Sie für einen Moment abschalten und regenerieren wollen.



1. Setzen Sie sich bequem hin, der Rücken ist aufrecht und die Schultern sind locker.

2. Heben Sie Ihre rechte Hand und verschliessen Sie mit dem Ringfinger Ihr linkes Nasenloch. Atmen Sie tief durch das rechte Nasenloch ein und zählen Sie dabei langsam bis 4. (4 Sekunden)

3. Verschliessen Sie nun mit dem Daumen auch Ihr rechtes Nasenloch und halten etwa 4 Sekunden die Luft an.

4. Öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie mindestens 4 Sekunden lang aus. Je länger, desto besser. Entleeren Sie Ihre Lungen vollständig.

5. Atmen Sie nun wieder durch dieses linke Nasenloch ein und zählen Sie dabei bis 4.

6. Schliessen Sie nun dieses linke Nasenloch wieder mit dem Ringfinger und halten den Atem 1-4 Sekunden lang an.

7. Jetzt atmen Sie durch das rechte Nasenloch innerhalb von ca. 4 Sekunden aus.

8. Dies ist ein vollständiger Atemturnus. Wiederholen Sie den Turnus, so oft Sie es wollen. Steigern Sie den Atemrhythmus von ca. 4 Sekunden auf 8 Sekunden.

Stress weg- kneten, -streichen, -klopfen

Sie sind verspannt und müde, aber niemand hat gerade Zeit zum Massieren? Dann greifen Sie doch einfach mal zur Selbstmassage. Indem Sie sich selbst kneten, klopfen und streicheln, nützen Sie die Berührungen ganz bewusst. Das hat eine entspannende und belebende Wirkung. Suchen Sie sich dafür einen angenehm warmen Raum auf. Massieren Sie im Stehen oder im Sitzen, ganz wie es ihnen gefällt: Entweder durch bequeme Kleidung oder auf der nackten Haut. In dem Fall ein pflegendes Haut-Öl verwenden. Doch Vorsicht: Eine Massage sollte nie schmerzhaft sein.



Brustkorb

Ballen Sie die Hände zu einer lockeren Faust. Klopfen dann den Brustkorb mit beiden Händen, abwechselnd, leicht ab. Anschliessend den äusseren Bereich rund um die Schlüsselbeinmulden sanft massieren. Zusätzlich das Gewebe der Achselhöhle leicht durchkneten.



Schulter

Kneten Sie mit der rechten Hand kräftig die linke Schulter durch und dann zum Nacken hin und wieder zurück. Dann massieren Sie in kleinen kreisförmigen Bewegungen von der linken Schulter zum Nacken und über das Schlüsselbein. Seite wechseln.



Arme und Hände

Klopfen Sie mit einer lockeren Faust die Armunterseite von der Achselhöhle bis zu den Fingerspitzen ab. Drehen dann die Hand um und klopfen nun die Armoberseite in Aufwärtsrichtung ab. Einige Male wiederholen. Ellenbogen, Handgelenk und Hände kurz massieren. Seite wechseln.



Po und Rücken

Klopfen Sie den unteren Rücken und das Gesäss mit beiden Händen rechts und links der Wirbelsäule circa 30 Sekunden ab. Machen Sie dabei eine lockere Faust. Reiben anschliessend den unteren Rücken kräftig mit beiden Händen, bis Sie die Wärme spüren. (bz/de.ratgeber)

Stress wegmassieren



Sie können ganz allgemein Ihr Wohlbefinden damit stärken, die Konzentration steigern, aber auch bei Angst und Stress Entspannung finden oder einen erholsamen Schlaf fördern - je nach verwendeter Ölmischung.

1. Stellen Sie das Massageöl bereit, und setzen Sie sich bequem hin. Längeres Haar sollten Sie zurückbinden, damit es nicht stört und nicht ölig wird. Ohringe sollten Sie abnehmen. Massieren Sie beide Ohren gleichzeitig.

2. Benetzen Sie Ihre Fingerspitzen mit dem Öl, und verteilen Sie es sorgfältig aussen und innen auf den Ohrmuscheln. Nutzen Sie das Einreiben, um Ihre Ohren intensiv zu erspüren.

3. Setzen Sie Zeige- und Mittelfingerkuppen hinter den Ohrfläppchen auf den Schädelknochen auf; massieren Sie sanft kreisend nach oben bis zum Ohrmuschelansatz.

4. Nehmen Sie den oberen Teil Ihrer Ohrmuscheln kräftig zwischen die Finger – die Daumen liegen innen, Zeige- und Mittelfinger aussen; ziehen Sie die Finger langsam von der Ohrmitte zum Rand. Streichen Sie so die Ohrmuscheln systematisch aus, Zug um Zug langsam nach unten zum Ohrfläppchen wandern. Dabei wechseln Sie auf halber Höhe den Griff (nicht beide Hände gleichzeitig), so dass die Daumen aussen liegen und die Zeigefinger in der Ohrmuschel.

3 und 4 mindestens dreimal wiederholen.

5. Streichen Sie zuletzt die Halslymphbahnen sanft aus, beidseitig mit drei Fingern vom Kieferwinkel hinunter zum Schlüsselbein.

Quelle: Ätherische Öle, Monika Werner

Wirkung der Ohrmassage

- Durch die bessere Durchblutung wird der Gehörsinn aktiviert.
- Die Konzentrationsfähigkeit und Wachheit verbessert sich.
- Das Gehörte kann besser aufgenommen und gespeichert werden.
- Die Denkmütze stimuliert über 400 Ohrakupunkturpunkte, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in enger Verbindung stehen. Die sanfte Massage dieser Punkte erfrischt und entspannt und verbessert die räumliche Wahrnehmung.
- Das Innenohr und damit das Gleichgewichtsorgan, werden aktiviert.

Stress weglachen



Wer häufig lacht, entspannt sich leichter, wird kreativer, produktiver und glücklicher. Lach-Yoga ist ein Versuch wert!

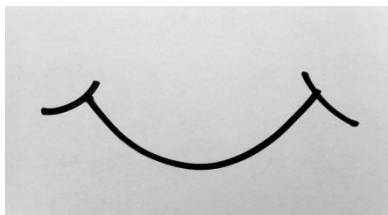
In-den-Himmel-Lachen

Legen Sie Ihren Kopf sanft in den Nacken und strecken Sie beide Arme dabei geöffnet wie ein umgekehrtes Dreieck gegen den Himmel. Zunächst leise kichern, dann immer lauter, bis Sie nur so platzen vor lauter Lachen!

Guru-Lachen

Die Handflächen über dem Kopf zusammenlegen, das dehnt und der Brustkorb ist frei. Den Oberkörper hin- und her wiegen, dabei leise kichern und grinsen, bis Sie lautstark zu lachen anfangen.

Das Wohlfühl-Lächeln



Nach Lachen oder Lächeln steht Ihnen zur Zeit nicht der Sinn, dann tun Sie einfach so, als ginge es Ihnen bestens! Lächeln Sie! Verziehen Sie Ihr Gesicht zu einem – wenn auch verunglückten – Lächeln! Das macht nichts. Durch das Anheben der Wangenmuskeln erhält das Gehirn ein Signal, das es veranlasst, Glückshormone freizusetzen. Die verbreiten sich in Windeseile im Organismus und geben jetzt tatsächlich das Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden. Spätestens nach 90 Sekunden ist die Wirkung da und Sie meistern die Situation, in der Sie sich gerade befinden, mit Humor, Gelassenheit und Zuversicht.

(Auszug aus dem Buch von Robert Sonntag: „Blitzschnell entspannt. 100 verblüffend leichte Wege, wie Sie in Sekunden innere Ruhe finden und neue Kraft schöpfen.“, Pendo Verlag.)

Wirkung

- lachen erhöht den Sauerstoffaustausch im Gehirn und steigert dadurch die Konzentrationsfähigkeit
- lachen baut Stress ab und stärkt das Immunsystem
- die Ausscheidung von Cholesterin und die Verdauung wird angeregt
- Glückshormone (Endorphine) werden freigesetzt und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt
- Lachen entspannt die Gesichtsmuskulatur, fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel
- Lächeln und Lachen macht attraktiv. Nicht, dass Sie damit schöner werden, sondern andere empfinden einem als attraktiver, wenn man lächelt.

Vorsicht – ansteckend!

Wem das Lächeln oder Lachen immer noch etwas schwer fällt, kann sich die rote Schaumstoffnase anstecken und sich im Spiegel zulächeln – und siehe da - schon lächeln zwei, denn Lachen ist ansteckend!

**„Lachen ist eine körperliche Übung
von grossem Wert für die Gesundheit.“**

Aristoteles, (384 - 322 v. Chr.)