

Zum Ausgleichen und Energietanken

- 1 Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel mit der anderen massiert man 2 Punkte unterhalb des Schlüsselbeins, rechts und links vom Brustbein (Akkupunkturpunkte Niere 27). Ca. ½ Minute massieren und dann Hände wechseln!



Wirkung:

Regt den Blutkreislauf an und hilft die Kommunikation zwischen verschiedenen Körperteilen zu fördern, Erdung, Ausgleich von Über- und Unterenergie, zentriert und baut Nervosität ab. Koordination zwischen linker und rechter Hirnhälfte wird verbessert.

- 2 Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, mit der anderen massiert man den Punkt oberhalb **und** den Punkt unterhalb der Lippen (Endpunkte des Zentral- bzw. Gouverneursmeridian) Ca. ½ Minute massieren und dann Hände wechseln!



Wirkung:

Stimuliert das Gehirn und löst mentale Ermüdungserscheinungen auf, organisatorische Fähigkeiten und Konzentration werden gestärkt. Koordination zwischen Denken und Fühlen, Kopf- und Bauchhirn wird verbessert.

- 3 Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, die andere massiert das Steißbein – Ca. ½ Minute massieren und dann Hände wechseln!



Wirkung:

Mit dem Halten wird eine Energiebewegung stimuliert, die sich durch das gesamte System zieht. Dies steigert die Aufmerksamkeit, die Ausrichtung und die Intuition. Koordination zwischen Informationsaufnahme und Erinnerung wird verbessert.

Zum Stressabbau und Regenerieren

Wasser trinken

Unser Körper besteht zu annähernd 70% aus Wasser. Da unser Körper ständig Wasser verbraucht, ist ein bewusstes Ersetzen zur Regulierung unseres Wasserhaushaltes lebenswichtig. Unser täglicher Wasserbedarf beträgt ca. 2% des Körpergewichtes. Wasser ist Erste Hilfe bei Stress jeder Art! Wasser ist bei jedem biochemischen und mechanischen Prozess im Körper beteiligt, außerdem transportiert Wasser innerhalb des lymphatischen Systems die Giftstoffe ab. Klares Wasser verbessert unsere Körperfunktionen, unser Wohlbefinden und steigert die mentale und physische Leistungsfähigkeit.

Indirekter Kampf



In Stresssituationen übernehmen tiefer liegende Gehirnbereiche das Kommando, die für die körperlichen Reaktionen und Muskelbewegungen zuständig sind, die uns das so genannte **Kampf - Flucht Verhalten** ermöglichen. Werden die dabei ausgeschütteten Hormone nicht abgebaut, belastet das auf Dauer das Immun-, Herz-Kreislauf und Verdauungssystem.

Bei dieser Übung werden die Kampf- oder Fluchthormone durch muskuläre Miniaktivitäten abregiert. Die Übungen werden mit dem entsprechenden Körperteil jeweils 2 – 3x durchgeführt.

Das 7-Muskelgruppen-Verfahren:

Ausgangsposition: liegend in Rückenlage, wenn es die Umstände nicht anders erlauben, auch sitzend.

1. **Dominanter Arm** (bei Rechtshändern rechte Hand, rechter Unterarm und Oberarm): Faust ballen, den Unterarm leicht anwinkeln und den Ellenbogen in den Boden oder auf die Unterlage pressen.
2. **Nicht dominanter Arm:** siehe oben
3. **Gesicht:** Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen und Mund spitzen
4. **Hals und Nacken:** Kinn leicht in Richtung Brust ziehen und Hinterkopf leicht gegen die Unterlage(bzw. in sitzender Position gegen die Handfläche) drücken.
5. **Schultern und Rumpf:** Schulterblätter zurückziehen, Bauch ganz hart machen und Gesäß zusammenkneifen.
6. **Rechtes Bein:** Zehen heranziehen und die Ferse des leicht gebeugten Beines gegen den Boden drücken.
7. **Linkes Bein:** siehe oben

Zur inneren Ruhe und Balance

Herzkohärenzübung

Wissenschaftliche Forschungen, die am Institut of Heart Math in Boulder Creek, Kalifornien (www.heartmath.com) durchgeführt wurden, zeigen, dass Gesundheit im hohen Maße von unseren mentalen und emotionalen Einstellungen abhängig ist. Dabei spielt das Herz und die Variabilität der Herzfrequenz eine Schlüsselrolle, da das Herz ein eigenes intrinsisches Nervensystem bildet und über ein hochentwickeltes Kommunikationssystem mit dem Gehirn verfügt.



Es konnte gezeigt werden, dass es fast augenblicklich zu kohärenten Mustern der Herzfrequenz, der Hirnströme, zu einer harmonischeren Atmung und somit zu einem ausgeglichenen Nervensystem führt, wenn man sich per Vorstellungskraft auf das Herz und auf positive Gefühle konzentriert. Der Schlüssel zur Kohärenz ist das Erleben echter positiver Gefühle im Herzen.

1. Ein paar Mal tief einatmen, das Ausatmen bewusst bis zum Ende geschehen lassen (parasympathische Anregung), eine Sekunde Pause nach dem Ausatmen, dann die Atmung ruhig fließen lassen. Kurze Zeit die Aufmerksamkeit ganz zur Atmung lenken.
2. Danach die Aufmerksamkeit gezielt auf die Herzgegend richten. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch das Herz atmen (Einatmen liefert Energie, Ausatmen reinigt). Bewusst die fließende Bewegungen von Ein – und Ausatmen verfolgen.
3. Empfindungen im Brustbereich spüren, von Wärme, Ausdehnung, Freude. Liebe und Dankbarkeit.

Wirkung:

Herzkohärenz reduziert Stress, hilft die innere Balance und Ruhe in unserer Gedanken- und Emotionswelt wiederherzustellen. Es ist wissenschaftlich erforscht, dass positive Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Wertschätzung, Mitgefühl, Dankbarkeit und Liebe die Produktion des Stresshormons „Kortisol“ senken und nutzbringende Hormone, wie zB. das Anti – Alterungshormon DHEA aktivieren und das Immunsystem ankurbeln.

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass das Gefühl, geliebt und umsorgt zu werden und sich gleichzeitig um die Menschen um uns herum zu kümmern, unsere Gesundheit und Lebenserwartung stärker erhöht als körperliche Faktoren wie Alter, Blutdruck, Cholesterinwerte oder Rauchen.