



Anti-Stress-Relaxing

Unser Leben ist schnell, hektisch und voller Stress. Wir kommen kaum mehr zum Durchatmen. Wenn wir dann doch einmal Pause haben, dann stopfen wir die auch noch mit den Dingen voll, die wir schon lange aufschieben und endlich erledigen müssen. Die Freizeit ist oft genauso durchgetaktet. Man will doch schließlich die Mitgliedschaft im Fitnessstudio ausnutzen, den angesagten Film sehen, die Party nicht verpassen. Gibt es dann tatsächlich noch Restzeit, verbringt man die in einer Art Leichenstarre vor irgendeinem Bildschirm und stopft sich dabei mit Chips voll. Junk Food für Körper und Seele. Einige Zeit kann man so ein Ultra-Stress-Leben schon durchhalten. Auf die Dauer machte es aber unglücklich und krank. Gönnen Sie sich deshalb immer wieder eine Ruhepause für Körper und Seele. Herunterfahren, entspannen, Achtsamkeit für sich selbst finden.

„Wer rennt und hetzt, kann nicht achtsam sein. Spürt nicht, dass seine Füße den Boden berühren, spürt nicht, dass er lebt.“

– Thich Nhat Hanh

ÜBUNG

Suchen Sie sich einen bequemen Sitzplatz – möglichst so, dass Sie ohne Lehne frei gerade aufgerichtet sitzen können. Spüren Sie nun bewusst die Berührung Ihres Beckens mit dem Sitz und den Boden unter Ihren Füßen. Schließen Sie die Augen.

Atmen Sie nun durch die Nase langsam ein. Halten Sie kurz inne und atmen Sie dann wieder durch den Mund bewusst aus. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, dass Sie alles, was Sie gerade beschäftigt, nach unten in die Erde strömen lassen. Das wiederholen Sie dreimal.

Dann spüren Sie vom Becken ausgehend der Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule und Ihres Kopfes nach. Atmen Sie nun tief ein – halten Sie den Atem einen Moment an und fühlen Sie Ihre Kraft im ganzen Körper – dann Ausatmen und entspannen. Wiederholen Sie auch diese Übung dreimal.

Dann atmen Sie normal. Massieren Sie nun mit den Fingerkuppen Ihre Kopfhaut kräftig mit kleinen kreisenden Bewegungen – so wie es sich für Sie gut anfühlt.

Diese Abfolge können Sie mehrmals wiederholen, je nachdem, wie viel Zeit Sie sich nehmen.