

Stress – Tipp Nr. 9

Verschiedene Wege zu mehr Gelassenheit und Entspannung

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken die du erlernen kannst. Egal an welcher der Methoden die ich dir gleich vorstellen werde du Gefallen finden wirst, wenn du sie erst einmal in einem Kurs erlernt hast, solltest du sie auch zu Hause praktizieren. Und das ganze 3 bis 4x pro Woche. Denn so kannst du dem Stress schon vorbeugen.

Mein persönlicher Tipp. In jedem guten Kurs gibt es die so genannte Schnupper Stunde. Suche dir verschiedene Kurse in deiner Umgebung raus und teste sämtliche Methoden erst einmal an. Danach kannst du dann sehen was dir den meisten Spaß macht und dann kannst du dich entscheiden und für einen Kurs anmelden.

Die Krankenkassen zahlen übrigens für 2 Kurse pro Jahr einen großen Teil der Kosten dazu. Es muss sich allerdings bei der Kursleitung um einen lizenzierten und bei den Krankenkassen eingetragenen Trainer handeln. Wenn du dir einen Kurs ausgesucht hast, rufe erst bei deiner Kasse an und frage nach.

Stressbewältigung ist möglich.

Ich stelle dir hier nun einige Methoden davon vor.

Es sind die beliebtesten und auch bekanntesten. Das wären: Tai Chi, Chi Gong, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga und „Die 5 Tibeter.“ Probiere es aus und lerne gelassener zu werden und entspannter zu leben.



Tai Chi Chuan (es gibt unterschiedliche Schreibweisen) ist eine chinesische innere Kampfkunst (Nèijiaquán) und wird allgemein als die höchste oder ultimative Hand/ Faust bzw. Kampfkunst übersetzt oder auch Schattenboxen genannt.

Heute jedoch wird es als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.

Qigong in geläufiger deutscher Schreibweise auch **Chigong**, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations – und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist „Qi“ kann mit Lebensenergie übersetzt werden und „Gong“ heißt soviel wie beharrliches Üben und Können. Bei den Übungen des Qi Gong handelt es sich um Selbstübungsmethoden, mit denen jeder Mensch, in eigener Verantwortung, zu einer Harmonisierung und einem Ausgleich seiner körperlichen-geistig-seelischen Energien kommen kann. Wenn es denn einmal professionell erlernt wurde.



Autogenes Training setzt formelhafte Redewendungen ein, die dem Unterbewusstsein helfen, an etwas zu glauben. Diesen Prozess nennt man Autosuggestion – klingt komisch, funktioniert aber. Voraussetzung ist eine ruhige Körperhaltung, in der die Muskeln völlig entspannen können. Die aus kurzen formelhaften Vorstellungen bestehenden Übungen müssen von dem Übenden mehrmals konzentriert im Geiste vorgesagt werden. Die "einfache" Version des Autogenen

Trainings besteht aus 7 Übungen, die in der Regel nacheinander durchgeführt werden. Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu rascher Entspannung führen.



Das Autogene Training ist auch im sitzen möglich. Es muss ja nicht unbedingt auf dem Schreibtisch sein.



Bei der **progressiven Muskelentspannung** auch progressive Muskelrelaxation kurz **PMR** genannt nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentlich, bewusste An- und Entspannung ganzer Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Die bewusste Entspannung der Muskulatur verhilft auch zu einer tiefen Entspannung des Geistes. So wie die Psyche auf den Körper wirkt, so wirkt auch der Körper auf die Psyche.

Die PMR beruht auf dem psychophysiologischen Einheitsprinzip: Wenn sich dein Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche - und andersherum.

Die Methode lässt sich leicht erlernen. Wenn du die PMR in einem Kurs erlernt hast, kannst du sie jederzeit selbständig ausüben. – Ob zu Hause oder im Büro. So lässt sich Stress im Alltag abbauen und **neue Energie tanken**. Hilfe zur Selbsthilfe. Die PMR ist mein persönlicher Favorit. Ich mache sie 3x mal pro Woche. Und dazwischen Yoga.

Yoga ist ein Übungsweg, der vor mehr als zweitausend Jahren in Indien entwickelt worden ist und seitdem viele Wandlungen und Erneuerungen erfahren hat.

Dieser Übungsweg beinhaltet – wenn er den Traditionen des Hatha-Yoga folgt, Körperübungen, Atemübungen, Reinigungsübungen, Konzentrationsübungen, Meditationen und eine ständige Selbsterforschung. Yoga ist aber nicht nur eine Entspannungstechnik. Yoga verhilft Dir auch zu mehr Beweglichkeit.



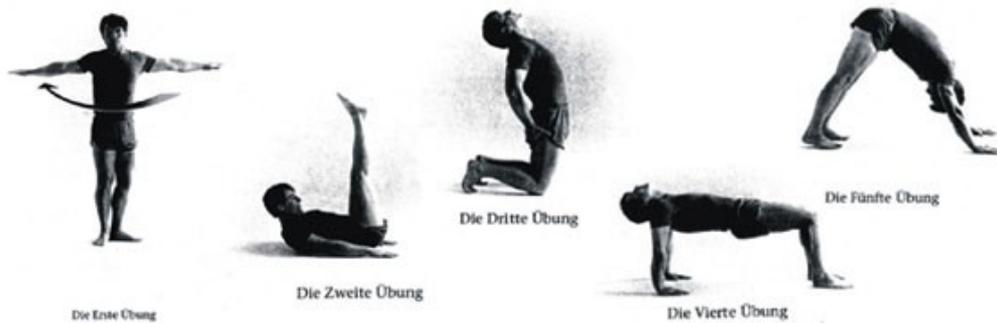
Solltest du ein Mann sein, denke nicht Yoga wäre nur etwas für Frauen. Der Anteil der Männer in meiner Yoga Gruppe wird immer größer. Anfang 2016 fand ich den ersten Mann bei 24 Frauen total mutig. Er hatte meinen allergrößten Respekt. Mittlerweile (Anfang 2017) liegt der Männeranteil je nach Gruppe bei 30 bis 50%.

Wenn du dich trotzdem nicht traust dann schau mal nach speziellen Yoga Gruppen für Männer. Aber ich kann dir eines garantieren. Gehst du in eine „normale Gruppe“ und du bist der ein-zigste Mann; Was glaubst du denn wie cool du wirkst und wie du von den Frauen bewundert wirst. Also; Nur Mut.

Die 5 Tibeter sind eine energiereiche, kraft bringende Abfolge von 4 Yogaübungen und der Tibeter Drehung. Ein paar Minuten täglich praktiziert, aktivierst du ganzheitlich dein Muskelgebilde, deine Energieströme und steigerst dein Wohlbefinden.

Und das Beste: Die Übungen sind super einfach und daher für jedes Level, jedes Alter und fast jede körperliche Verfassung Top!

Am Abend ist diese Asana-Abfolge wegen der stark energetischen Wirkung nicht empfehlenswert. Nimm dir morgens 15 Minuten um diese Übungen zu praktizieren. Vorher deine Yoga Matte ausrollen.



Mein Tipp: Es gibt zwar Bücher zu den 5 Tibetern und du findest auch reichlich Übungen bei You Tube, würde ich dir aber nicht empfehlen. Suche dir auch hier einen professionellen Lehrer, der deine Körperhaltung korrigiert. Einmal etwas falsch gelernt, ist es schwierig das wieder zu korrigieren. Ich spreche da aus eigener Erfahrung.

Ich wünsche dir nun jede Menge Spaß beim ausprobieren der verschiedenen Methoden zur Entspannung. Am besten ist du begibst dich jetzt sofort schon mal im Internet auf die Suche nach verschiedenen Studios in deiner Nähe. Warte nicht und schiebe es nicht auf die „lange Bank“.

Tue es! JETZT!

In der kommenden Woche bekommst du die letzte Mail von mir. Da gebe ich dir nochmal einen Gesamtüberblick über alle Übungen. Zusammengefasst in Kurzform bekommst du alles nochmal was du bisher praktiziert hast. **Und einen Bonus für Dich.**

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir
Iris

Kontakt:
Iris Borowiak
www.irisborowiak.info

Tel.: 02365 - 88 93 597
Mobil: 01577 - 53 43 350