

Entspannt ganz nebenbei

- 12 Übungen gegen Stress Durchhänger und Ärger-

Body 2 Brain (vom Körper ins Gehirn)

Wenn du schlecht drauf bist, ist dein ganzer Körper verspannt die Wirbelsäule krumm und du denkst automatisch nur schwarz und handelst ungeschickt.

Wenn du gut drauf bist, ist dein Rücken gerade, du atmest tief durch und das beflügelt die Gedanken.

→ Ändere die Reihenfolge, lass den Körper deine Gefühle beeinflussen, du kennst das ja bestimmt vom Tanzen, Spielen, Sporteln.

12 Übungen für jede Stunde des Tages-

oder wenn Ärger oder Mutlosigkeit oder Blockaden wie Aufschieberitis, Faulheit und Ausreden drohen: spring einfach drüber, fang an das ist der erste Schritt, danach geht es schon viel leichter.

Wunder gegen Stress und Ärger kannst du selbst bewirken:

- Stell dich auf die Welt um dich herum ein, dann verändert sich die Welt für dich:
- Alles wird leichter, weil du dich leichter fühlst
- Weil du es dir leichter machst



1. Kopf hoch-

du weißt doch wie das geht: Du musst nur deinen Muskeln und deiner Halswirbelsäule erlauben sich etwas zu strecken und dein Kinn dabei anzuheben. Macht Laune gleich in der Früh vor den Spiegel 😊

2. Brust raus-

das kannst du auch, diesmal helfen dir deine Schultermuskeln und die Brustwirbelsäule dabei du wirst dann 5 cm größer dein Gehirn bekommt mehr Luft und daraus wird gute Stimmung und Denken klappt wieder besser

Übung 1 und 2 kombiniert sieht stark aus und fühlt sich auch so an!

3. Schlüpfatmen -

Ist toll und auch ganz einfach, Lippen spitzen, als ob du durch einen Strohhalm einatmest: tief, langsam und genüsslich -mindestens sechsmal hintereinander und wieder von alleine aus.

Stell dir dabei vor, was du einatmen möchtest Ruhe, Kraft...wie kleine funkelnde Wasserperlen so trainierst du deine Gelassenheit und Urvertrauen.

Gut gegen Verbissenheit und angespannt sein -mit lockerem Kiefer lässt sich nicht schimpfen!

4. Arme schwingen-

du hast hoffentlich nicht vergessen, wie das geht- leicht und mutig! Übertreibe gern mal und lass sie richtig weit nach vorne und hinten schwingen... wie abheben und fliegen.
Arme schwer Leben schwer und schwunglos, macht anfällig für Stress. Schwingende Arme zeigen dem Gehirn es ist leicht und beschwingt.

5. Strecken und dehnen-

Das kannst du ja hoffentlich auch noch. Strecke, dehne deine Wirbelsäule, Arme und Beine lustvoll wie eine Katze, das macht dynamisch. 1 cm breiter, einen größer, ahh!
Von wegen alles klein jämmerlich und auf Sparflamme. Groß und breit senden dem Gehirn die Botschaft: Ich bin da und selbstbewusst!

6. Gähnen -

Einfach nur darüber lesen und schon geht's los, bis die Augen tränen und die Nase läuft alles im Fluß-eine allgemeine körperliche und seelische Entspannung.
Versuche es gegen Kopfschmerzen Migräneneigung oder Fressattacken und Frustessen, das ausgeschüttete Glückshormon reguliert auch den Appetit.

7. Breitbeinig stehen-

Einfach immer dann, wenn du Geduld, Mut oder gute Nerven brauchst. Verwurzle schulterbreit stabil wie ein Baum geerdet. Breitbeinig kann dich nichts umhauen du bleibst cool und das kommt auch so im Gehirn an. Das Gleichgewicht wirkt gegen jede Form von Unsicherheit und Durchhänger.

8. Stampfen-

Schlurfen macht schlapp. Rechts-links-rechts-links-mit den Füßen stampfen und keine falsche Scham, das ist nicht albern, sondern lebenswichtig gegen Durchhänger macht frisch mutig und happy. Im Gehirn werden durch diese Klopfmassage Bereiche für Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft angeregt.

Nummer 8 und 9 kombiniert machen sich die Maori mit „Haka“ -Mut für einen bevorstehenden Kampf.

9. Hüftschwung-

ein Vitamintrunk gegen Stress und Ärger. Wie das geht Hüftbreit stehen und das Gewicht von rechts nach links verlagern und wie eine Glocke schwingen.

Die Leichtigkeit kommt im Gehirn an und lässt dich die Welt mit anderen Augen sehen

10. Summen-

das geht bei allen Tätigkeiten beim Aufstehen, Anziehen, unter der Dusche mmmh, mmmh, mmmh Du kennst das, Katzen schnurren.... wenn sie sich wohlfühlen. Der ganze Körper vibriert macht ruhigere Gehirnströme, gute Stimmung und sorgt für gute Erinnerungen.

Nummer 10 Hüftschwung und 11 Summen zusammen macht durch die Glückshormonausschüttung ein Stimmungshoch pur!

11. Lächeln und Lachen-

Ein Lächeln kann Herzen öffnen- auch dein eigenes. Das Glück kommt zu denen, die lachen. (Japanische Weisheit)

Naja ich gebe zu, das könnte ein bisschen schwierig werden, vor allem wenn dir das Lachen schon vergangen ist. Lippen locker Mund breit und noch mehr nach oben. Hi-hi-hi, ha-ha-ha, ho-ho-ho na also: jetzt fängst du ja schon an! Du findest das albern? Peinlich? Egal. Lachen ist die beste Medizin! Es löst Verspannungen Verdauungssäfte kommen in Schwung das Herz schlägt kräftiger und Heiterkeit macht dein Gehirn leicht und den Kopf frei für neue Ideen.

12. Breitbeinig sitzen-

ist klar wie das geht, beim Sitzen die Beine ganz entspannt und kraftvoll „herauswachsen“ lassen bis die Füße in etwas Abstand auf dem Boden ruhen. Sind Oberschenkel breitbeinig, Bauch, Rücken entspannt wirkt sich das auf die Atmung und eine tiefere Stimme aus. Presst du die Oberschenkel zusammen, breitet sich die Spannung aus wie ein lähmendes Gift über den Bauchraum bis ins Gehirn aus

Sorge für dich:
Stärke deine Widerstandskraft und gute Laune,

die stabilisierenden Körperübungen machen dich ruhig,
gelassen und stark, du bist es wert!