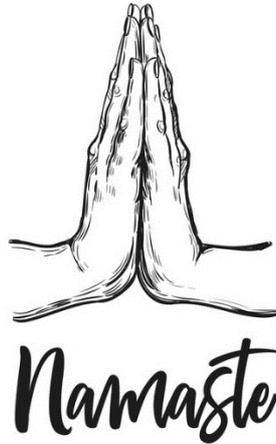


Körperbasierte Übungen, um Stress zu reduzieren



Präventive Selbstfürsorge

Kerzenmeditation

Wenn wir Gedanken nicht loslassen können und uns die Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment rauben, sprechen wir von Gedankenkarussell.

Stelle eine Kerze vor Dich hin und zünde diese an. Beobachte die Bewegungen der tanzenden Flammen und sende die Gedanken freundlich weg. Versuche 1-2 Minuten die Gedanken auf diese Beobachtung zu richten. Bei regelmässiger Übung, kann es Dir gelingen, diese Imagination in belastenden Situationen hervorzurufen.

Yoga

Es gibt verschiedene Stilrichtungen. Die Heldenpositionen sind ein Bestandteil des Ashtanga Yoga ist eine Unterart des Hatha Yogas. Der Begriff Hatha Yoga wurde in der Hathapradipika verwendet, einer Yogaschrift aus dem 15. Jahrhundert.

Hatha bedeutet Gewalt oder Kraft; damit soll die Anstrengung unterstrichen werden, die notwendig ist, um das eigentliche Ziel zu erreichen. Weiter wird der Begriff als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, Sonne und Mond) gedeutet. Die Silbe "Ha" steht für Sonne (Kraft, erhitzend), die Silbe "tha" steht für Mond (Stille, kühlend).

Die Übungen haben eine positive Wirkung auf Nervensystem, Herz-Kreislauf-System, Verdauungssystem, endokrines System und

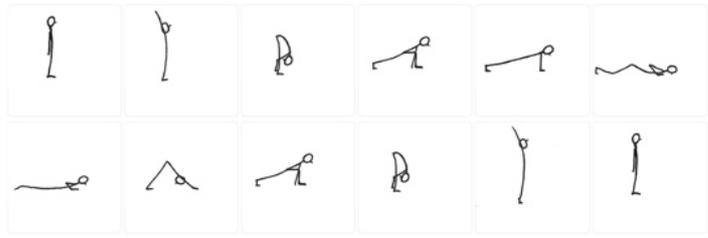
Atemwege. Die Muskeln werden gestärkt und die körperliche Flexibilität trainiert

Pranayama: Damit wird die Lenkung und das Volumen des Atems trainiert.

Einatmung in Bauch, Brust bis Schlüsselbein – anhalten – langsam ausatmen

Reinigung: Daumen und Mittelfinger an je ein Nasenloch: Linker Nasenflügel schliessen, Einatmung rechts, rechter Nasenflügel schliessen und linker öffnen – links wieder einatmen, usw.

Sonnengruß



Krieger I



Krieger II



Triconasana



Krieger III

Bedeutung von Rückwärtsbeugungen:
Wir zeigen uns, öffnen unser Herz. Unser Körper wird von Leben durchflutet und gibt Energie. Psychologischer Effekt: Wir lernen mit Dingen umgehen, die wir nicht kontrollieren können. Beispiel:



Bedeutung von Vorwärtsbeugungen:
Wenn wir die Welt auf den Kopf stellen, müssen wir gegenwärtig sein. Wir sehen die Welt aus einer neuen Perspektive und entwickeln eine geistige Flexibilität. Beispiel: Hund



Bedeutung der Umkehrstellungen:
Sie schenkt dem Körper Energie, da der Kreislauf mit sauerstoffreichem Blut angereichert wird. Es fördert die Konzentration und geistige Klarheit. Beispiel: ruhender See



Balance: Baum



Yin: Schmetterling



Yin: Taube



Yin: Krokodil



Ruheposition:
»Das Kind« kann auch als »Pause«
eingesetzt werden.



Endposition Savasana:
Die bewusste Entspannung wirkt stärkend
und erfrischend für Körper und Geist.



«Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft. «ZRM®» beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.» (<https://zrm.ch/>)

Experiment: aufrecht sitzen und an etwas Trauriges oder Erschöpfendes denken = widersprüchliches Bodyfeedback

Glaubenssätze körperlich umsetzen:

Ich stehe fest wie eine Eiche



Situative Stressregulation

Übungen, welche regelmässig durchgeführt werden, können als Imagination in Erinnerung gerufen werden und die selbe Stressreduktion auf Körperebene bewirken.

Beispiele:

tanzende Flamme beobachten
Atemkontrolle, länger ausatmen
Glaubenssatz mit Haltung verbinden
ruhender See (Konzentrationsmangel)

und: Ein Schritt rückwärts ausführen in einer herausfordernden Situation

gibt uns nicht nur physischen, sondern auch psychischen Abstand...

