

Mehr Energie und sofortige Entspannung



Hier erkläre ich dir heute ein paar Übungen, die wirklich keine Zeit kosten und mit denen du blitzschnell neue Energie tankst, deine Selbstheilungskräfte aktivierst und entspannst.

Diese Übungen kannst du immer ganz schnell und überall zwischendurch machen.

Du kannst die Übungen zu einem täglichen Ritual machen oder nur nach Bedarf ausführen.

Du wirst von dem Ergebnis begeistert sein.

#1 Wasser trinken

Das ist ein Erinnerung, die wir nicht oft genug hören können. Wir bestehen zu 75% aus Wasser. Wasser macht es möglich elektrische Impulse im Körper zu leiten. Wasser gibt uns Energie, fördert die Konzentration, entgiftet und unterstützt die Verdauung. Bei vermehrtem Stress ist es gut mehr Wasser zu trinken, damit der Stress ausgeschwemmt wird.

#2 Energie "einschalten"

Morgens zum Aufwachen eignen sich diese Übungen besonders, aber auch am Tag, wenn du müde wirst oder du dich nicht mehr richtig konzentrieren kannst.

Rechts - Links Balance:

Mit den Daumen massiere die beiden kleinen Vertiefungen unterhalb deines Schlüsselbeines, während du gleichzeitig mit Zeigefinger und Mittelfinger neben deinem Brustbein massierst.

Es wirkt auch wenn du ungefähr die Stellen massierst, die ich genannt habe.

Die andere Hand lege auf die Nabelgegend.

Anschließend wechseln die Hände die Position.

Du wirst merken, wie die Energie wieder ins Fließen kommt.

Oben - Unten Balance

Mit deinem Zeigefinger massiere sanft oberhalb deiner Oberlippe und gleichzeitig mit deinem Mittelfinger die Stelle unterhalb der Unterlippe.

Die andere Hand liegt wieder auf dem Bauch. Anschließend die Hände wieder wechseln

Vorne - hinten Balance

Eine Hand massiert sanft das Kreuz- und Steißbein und die andere liegt auf dem Bauch. Anschließend wieder wechseln.

#3 Stirn/Hinterkopf halten

Mache diese Übung immer, wenn du etwas Unangenehmes erlebt hast und in Stress geraten bist.

Atme ruhig ein und aus. Lege die rechte Hand auf die Stirn, die linke auf den Hinterkopf.

Das Berühren der Stirn verbessert die Durchblutung im vorderen Hirnbereich, positive Lösungen werden verankert.

#4 Augenpunkte massieren

Diese Übung entspannt deine Augen und lässt dich Gelesenes besser verstehen.

Massiere die Augenpunkte - zwei Vertiefungen am Hinterkopf auf Höhe der Oberkanten der Ohren.

Du hast sie gefunden, wenn du in den Vertiefungen eine feine Bewegung spüren, wenn du die Augen bewegest.

Während du die Augenpunkte massierst blicke nach oben, rechts oben, rechts, rechts unten, unten, links unten, links, links oben.

Versuche immer, so weit wie möglich die Augen in die jeweilige Blickrichtung auszudehnen.

Wiederhole die gesamte Übung mit geschlossenen Augen. Atme tief und ruhig.

Reibe anschließend die Hände aneinander und lege die gewärmten Handballen auf die Augen - entspanne deine Augen.

#5 Die Ohrmuschel Massage

Diese Übung fördert die Aufmerksamkeit und entspannt.

Massiere das linke Ohr mit der linken Hand.

Der Zeigefinger knetet vor und der Daumen hinter dem Ohr.

Wandere von oben bis nach unten zum Ohrläppchen und massiere die gesamte Ohrmuschel bis sie sich schön warm anfühlen.

Drei Mal wiederholen. Dann die Seite wechseln und das andere Ohr kommt dran.

Am Ohr sitzen über 400 Akupressurpunkte – laut traditioneller chinesischer Medizin wird der gesamte Körper in der Ohrmuschel gespiegelt.

Diese Übung hilft dir, wenn du lange zuhören musst oder dich nicht mehr konzentrieren kannst.

#6 Entspannung für Nacken und Schultern

Stress und negative Emotionen sitzen uns buchstäblich im Nacken und führen zu Verspannungen.

Mithilfe dieser Übung wirst du wieder locker:

Lege im Sitzen die linke Hand auf die rechte Schulter.

Drücke den Muskel fest zwischen Handballen und Finger zusammen.

Mit dem Ausatmen drehe den Kopf über die rechte Schulter.

Beim Einatmen drehe den Kopf zur Mitte. Drei Mal, dann die Seite wechseln

#7 Finger Massage

Diese Übung stimuliert den Energiefluss.

Die Anfangs- und Endpunkte vieler Meridiane liegen in den Nagelwinkeln.

Um diese zu stimulieren, beginne den Winkel des Daumennagels der linken Hand mit Hilfe des Daumens der rechten Hand sanft kreisend zu massieren.

Beginne am Daumen und bearbeite der Reihe nach alle Finger.

Dann auf der anderen Seite wiederholen

#8 Überkreuzbewegungen

Alle Übungen, welche die Mittellinie des Körpers kreuzen verbessern das Zusammenspiel der Gehirnhälften.

Stehe aufrecht.

Strecke den rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite.

Halte die linke Hand angewinkelt auf Bauchhöhe.

Kicke den rechten Fuß zur linken Seite.

Dann kicke den linken Fuß nach rechts und schwinde mit der linken Hand nach rechts.

Abwechselnd hin und her schwingen.

Eine andere Variante:

Im Stehen die rechte Hand zum gehobenen linken Knie und dann die linke Hand zum gehobenen rechten Knie - immer im Wechsel - macht auch zu Musik Spaß.

Ich wünsche dir viel Spaß und Energie!