

DIE 7 BESTEN ANTISTRESS- QUICKIES

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit an einem stillen Ort.
Und alle Hektik der Welt kann Ihnen nichts anhaben.

Von Andrea Tresch

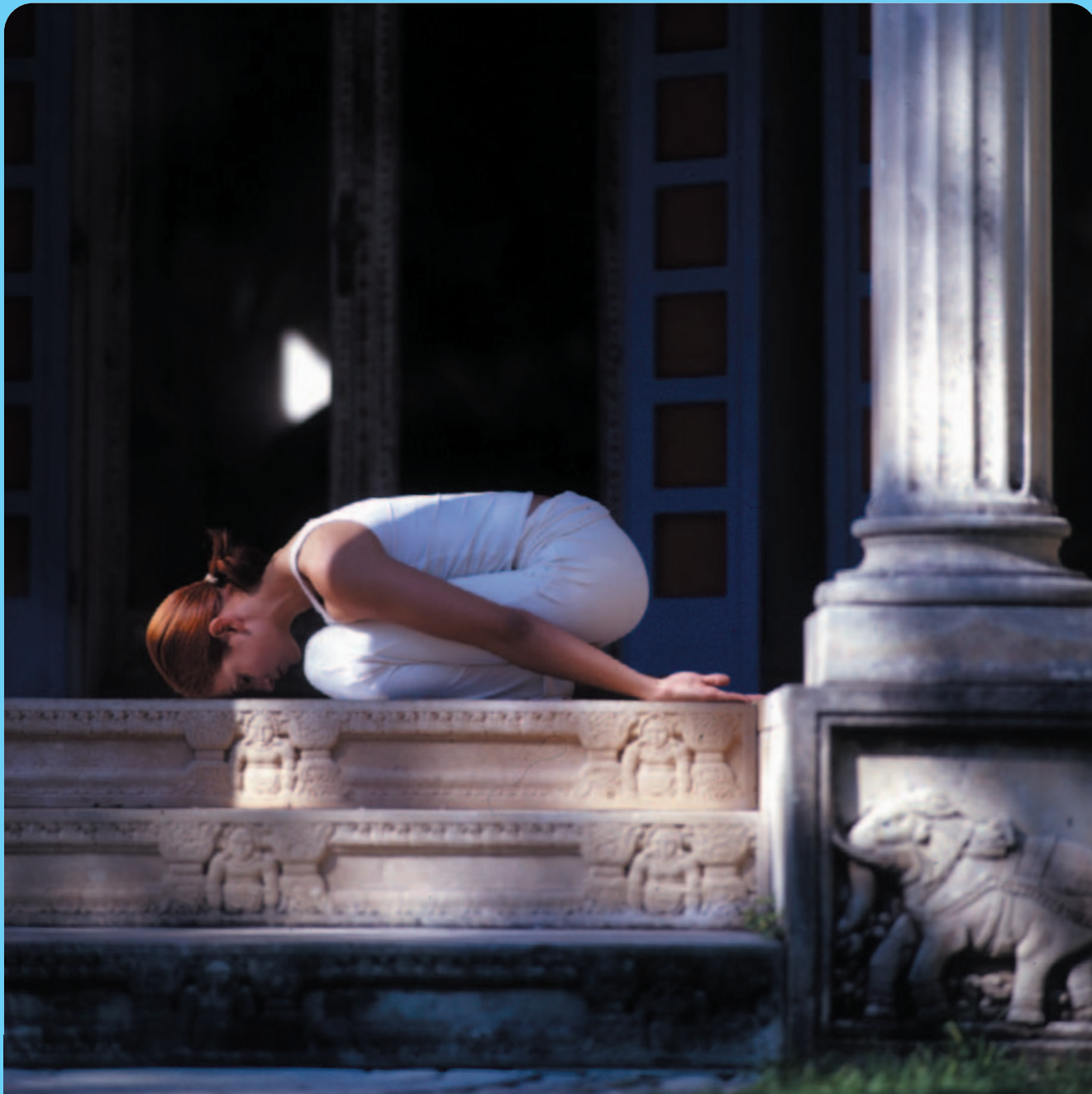


Yoga Im Lotussitz soll Buddha zur Erleuchtung gelangt sein. Die innere Ruhe bringt er immer und überall.

- Lotus- oder Schneidersitz einnehmen. Anfänger tun sich leichter, wenn sie sich auf ein Kissen setzen.
- Das Steißbein nach unten fließen lassen. Den Scheitelpunkt hochziehen, bis der Rücken lang und entspannt ist. Augen schließen.
- Hände ruhen auf den Schenkeln. Daumen, Mittel- und Ringfinger berühren sich jeweils.
- Durch die Nase einatmen. Den Atem im Körper verteilen.
- Durch die Nase ausatmen. Die Gedanken auf den Atem lenken, bis der Geist ruhig wird. Mindestens 15, maximal 45 Minuten.

Nach „Relax“ von Carolin Lockstein/Susanne Faust, GU

FOTOS: SYLVAN MÜLLER/FABRIK STUDIOS LUZERN



Tai Chi Den Atem sammeln. Der Seele zuhören. Die Kraft aus dem Inneren schöpfen. Lebensenergie tanken.

- Auf einer Gymnastikmatte oder Decke den Fersensitz einnehmen.
- Den Oberkörper weich auf die Beine legen. Die Stirn berührt den Boden.
- Arme parallel zum Körper, Handflächen zeigen zum Himmel. Stirn mit der Unterlage verschmelzen lassen, das stimuliert Ihr drittes Auge.
- Wirbel um Wirbel Richtung Steiß dehnen, bis Sie sich länger fühlen.
- Die Farbe Indigo visualisieren und das dunkle Blau mit dem Atem im Körper verteilen.
- Nach 10 Minuten behutsam und langsam wieder aufrichten.

Nach „Yoga, Yoga“ von Lorna Lee Malcolm, Midena



Y-Position Weisheit der Runen. Yoga der Germanen. Den Kosmos anzapfen. Die Welt umarmen. Wurzeln schlagen.

- Stellen Sie sich in Blickrichtung Westen. Füße parallel ausrichten.
- Fersen gut verankern. Knie entspannen. Becken aufrichten.
- Arme nach oben ausstrecken und zum Ypsilon öffnen. Handflächen zeigen nach vorn, die Finger sind geschlossen und gestreckt.
- Die Schulterblätter kraftvoll am Rücken nach unten, die Mittelfinger zum Himmel ziehen.
- Augen schließen, Richtung Nasenwurzel schielen.
- Beim Einatmen den Beckenboden anspannen, beim Ausatmen lösen. 10x. Auf 30 Atemzüge steigern.

Aus „Power für den ganzen Tag“ von Gerhard H. Eggetsberger, Orac

HAARE & MAKE-UP: HELEN RINDERKNECHT; OUTFIT: HOSE: NUALA, TOP: VENICE BEACH, BALETTO LUZERN



Tiger Feeling Das Wunder Atem spüren. Mit dem Atem alles andere loslassen. Durch den Atem Power tanken.

- Vorbereitung: Rückenlage, Beine angewinkelt. Kopf auf einem flachen Luftballon. Schultern entspannen.
- Leicht ins Hohlkreuz, Sitzhöcker zusammenziehen. Steiß zu den Fersen, den Scheitelpunkt in die Gegenrichtung ziehen. 3 x.
- Jetzt die Fußsohlen aneinander legen. Mit den Händen die Oberschenkel ausdrehen.
- Fersen und Großzehengelenke zusammenpressen und durch den Beckenboden einatmen.
- Atem durch die Wirbelsäule ziehen und am Kopf austreten lassen. Entspannen. Wiederholen. 3 Minuten.

Aus „Tiger Feeling garantiert“ von Benita Cantieni, Südwest



Autogenes Training In sich versinken. Und gleichzeitig aus sich herausgehen, um sich selbst zu beobachten.

- Auf der Stuhlkante sitzen. Füße und Knie hüftweit auseinander. Arme hängen seitlich herab.
- Beim Einatmen durch die Nase die Sitzhöcker in die Sitzfläche pressen, den Hals lang machen und den Kopf nach oben dehnen.
- Beim Ausatmen „Ich bin ganz ruhig“ denken, Körper und Kopf weich einsinken und die Arme pendeln lassen. 3 x wiederholen.
- Im entspannten Kutschersitz (siehe Foto) Arme auf die Schenkel legen und das Mantra „Ich bin ganz ruhig“ wiederholen, bis keine anderen Gedanken mehr da sind.

Nach „Handbuch Autogenes Training“ von Dr. med. Bernt Hoffmann, dtv

LOCATION: PARCO SCHERRER, MOCROTE/TICINO/SCHWEIZ



Qi Gong Das heißt übersetzt Energie-Arbeit – für das physische, emotionale und seelische Wohlbefinden.

- Füße hüftweit auseinander, Knie entspannen und genau über dem Mittelfuß ausrichten.
- Oberschenkelmuskeln ausdrehen. Schultern nach außen-unten setzen.
- Arme vor dem Körper. Handflächen zeigen Richtung Boden, Ellbogen ziehen leicht zur Seite.
- Der Daumen liegt eng an der Hand. Lächeln.
- Tief durch die Nase ein- und ausatmen. Stellen Sie sich vor, der Atem trete durch die Füße ein und durch den Scheitelpunkt am Kopf aus.
- Wiederholen, bis Sie vor Leichtigkeit zu schweben glauben.

Nach „Kraft ohne Anstrengung“ von Dieter Allgaier, Kösel



Progressive Muskelrelaxation Klingt etwas spröde. Macht schön weich. Die westliche Antwort auf Yoga & Co.

- Rückenlage. Beine ausstrecken, die Arme parallel zum Körper.
- Kopf unterlegen. Den Rücken lang machen und entspannen.
- Nach und nach von den Füßen bis zum Kopf jeden Muskel 4 Sekunden ganz stark anspannen und loslassen.
- Erst die Zehen einrollen, loslassen.
- Waden spannen, lösen. Oberschenkel... Beine... Becken... Po... Bauch.
- Brust, Schultern, Arme anspannen, Hände zur Faust ballen (siehe Foto), Hals, Gesicht, Kopfhaut... 4 Sekunden die Spannung halten, lösen.
- Alle Muskeln auf einmal anspannen, halten, lösen. 4 x.

Nach Methode Edmund Jacobson