MY 21 – Tag 13
IM OSTEN GEHT DIE SONNE AUF

Wussten Sie, dass das Jahrtausende alte Wissen, dass die Ruhe unseres Geistes unsere Gesundheit und Widerstandsfähigkeit stärkt, in wissenschaftlichen Untersuchungen eindrucksvoll bestätigt wurde? Bis hin zu den wichtigen Zellen unseres Immunsystems!

VERTRAUE AUF ALTE WEISHEIT!

WHY – Hintergrundinformationen

Personen, die regelmäßig meditieren, zeigen um bis zu 70% höhere Spiegel an Abwehrzellen.

- Einmal wöchentliches **Tai Chi** (90 min) geht mit gesteigerter Immunabwehr (Interferon-Gamma, Lymphozytenaktivität) und verbesserter körperlicher und psychischer Befindlichkeit einher.
- Sogenannte **„mind body techniques“**, in denen die Wahrnehmung und Harmonie von Körper und Geist gefördert werden, gehen bereits nach einigen Wochen mit messbar geringeren Entzündungswerten im Blut einher. In Studien konnten geringere Werte der Entzündungsmarker C-reaktives Protein und Interleukin-6 nachgewiesen werden.
- **Meditation und ähnliche Methoden** helfen uns außerdem uns zu fokussieren, Ordnung in unseren Kopf zu bringen, sind mit einer besseren Stimmung verknüpft und reduzieren die Auswirkungen von Stress in unserem Körper wie hohen Blutdruck, Magen-Darm-Beschwerden oder Schmerzen.
- Ein besonders effektiver Ansatz ist die sogenannte Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR® **„mindfulness based stress reduction“**), welche besonders wirksame Ansätze in einem definierten Programm kombiniert (siehe in Literatur und weiterführende Links)

WHAT & HOW – Maßnahmen

1) Kleine Qi Gong-Lebenspflegeübungen für zwischendurch

- Hände warm reiben, mit Energie aufladen und den aufgewärmten Handballen sanft über die Augen legen. Dies entspannt Ihre Augen. Schulter dürfen dabei auch entspannen – nicht hochziehen. Mehrmals Hände warm reiben und über die Augen legen.
- Hände warm reiben und sanft über das Gesicht streichen.
- Kopf mit den Fingerkuppen leicht massieren.
- Den Nacken streichen.
- Die Handgelenke reiben und die Finger massieren. Den Punkt in der Mitte der Handfläche massieren – wirkt beruhigend.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

- Hände warm reiben und die Nierengegend und unteren Rücken sanft streichen
- Wenn der Ärger zu Kopfe steigt, aufstehen und mit dem großen Zeh auf den Boden tippen – mit der Vorstellung Sie leiten die Energie vom Kopf hinunter in den Boden.

2) Atemübung: Loslassen *(sitzend)*

1. Nehmen Sie sich zur Einstimmung Zeit und spüren Sie in Ihren Körper hinein: Was belastet Sie in dem Moment (Gedanken, körperliche Empfindungen etc.)? Was möchten Sie loslassen?
2. Dann atmen Sie ganz frei und geräumig ein und beim Ausatmen durch den Mund stellen Sie sich vor, wie Sie alles Belastende abgeben und sich so wieder „reinigen" und Platz schaffen für neue Energie.
3. Wiederholen Sie die Übung solange, bis Sie merken, dass Sie wieder klarer im Kopf sind.
4. Dann spüren Sie der Übung nach und lassen Sie den Atem wieder frei durch die Nase fließen.

Wirkung: Durch das verlängerte Ausatmen können Sie Belastendes loslassen und dadurch zur Ruhe kommen. Es kommt zu einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Förderung geistiger Klarheit.

Loslassen & „weißes Blatt" mit positiven Emotionen befüllen

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der

Erfolgsfrage

Welche Maßnahmen (aus 1 und 2) haben Sie heute ausprobiert, wie haben Sie sich dabei gefühlt und welche davon werden Sie wieder anwenden?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

Infante et al., Int J Yoga 2014

MBSR-Methode: MBSR Vereinigung Österreich : https://mbsr-mbct.at

Anmerkung

Gerade jetzt gibt es auch zahlreiche online Angebote für MBSR Kurse. Achten Sie dabei darauf, dass es durch eine/n zertifizierte/n Trainer/in durchgeführt wird.

McCain et al., 2008 . J Consult Clin Psychol; Morgan et al., PLOS One 2014

Morgan et al., The Effects of Mind-Body Therapies on the Immune System: Meta-Analysis; PloS One 2014

Schneider M. Stressfrei durch Meditation: Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn; O.W. Barth, 2012