

VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR

Stress reduzieren

ENTSPANNUNG UND MEDITATION, UM STRESS EFFEKTIV ZU BEKÄMPFEN



HOLMES PLACE

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich vorgenommen, ein stressfreies neues Jahr zu erleben - die beste Methode für ein schönes und glückliches Leben. Um Sie auf den richtigen Weg zu führen, haben wir einige Tipps und Ideen für sie zusammengestellt.

Nehmen Sie sich die Zeit zur Entspannung und lernen Sie, mit Stress an Tagen umzugehen, an denen es Ihnen besonders schwer fällt.

“Lassen Sie sich
nicht von Ihren
Problemen leiten,
sondern von
Ihren Träumen
führen.“

RALPH WALDO EMERSON

Was bedeutet Stress und wie kann man ihn bekämpfen?

WAS SIE HIER LERNEN

Was die verschiedenen Arten von Stress sind und wie sie unserem Körper schaden können. Welche effektiven Veränderungen Sie vornehmen sollten, um mit lang- und kurzfristigem Stress umgehen zu können.

Wenn Sie gestresst sind, dann wissen Sie sicher, wie sehr es Ihr tägliches Leben beeinträchtigt. Aber haben Sie sich je gefragt, was genau Stress eigentlich ist?

Stress ist eigentlich fundamental und hat es uns Menschen ermöglicht, uns weiterzuentwickeln und zu überleben - vom ersten Menschen auf der Erde bis zum heutigen Tag. Stress wird von einem Adrenalinstoß begleitet und dieser ließ uns zur richtigen Zeit richtig handeln (wie z.B.: in Gegenwart eines hungrigen Säbelzähntigers)

Unglücklicherweise finden wir uns in der heutigen, modernen Zeit in einer Vielzahl an stressigen Situationen wieder, und diese Menge an Stress kann der menschliche Körper oft nicht bewältigen.

ARTEN VON STRESS

Eustress VS Distress

Den vorteilhaften Stress (lässt Sie im richtigen Moment richtig reagieren) nennt man Eustress.

Distress, auf der anderen Seite, ist die Art von Stress, die zu nichts anderem führt als zu Wut und Verzweiflung und beide führen zu ungesunden Reaktionen.

Stress kann auch permanent werden (chronischer Stress), oder auch gelegentlich auftreten, wenn sich eine Situation zuspitzt (akuter Stress).

Schwierigkeiten in der Arbeit, finanzielle Probleme oder Langzeitbeziehungen, die nicht so funktionieren, wie man es sich vorgestellt hat, sind Stressfaktoren der heutigen Zeit.

Das bedeutet, dass Sie permanenten Stress nicht loswerden können, wenn Sie manche Dinge nicht ändern.

Doch es gibt eine gute Neuigkeit: Obwohl es sicher hart ist, liegt es in Ihrer Hand und Stress zu reduzieren ist abhängig von Ihren Handlungen. Somit können Sie eine Veränderung herbeiführen. Nehmen Sie einen neuen Job an, lassen Sie sich bei Projekten fördern, gehen Sie zum Beziehungsberater: So lässt sich chronischer Stress reduzieren, im Gegensatz zum akuten Stress, der unerwartet über Sie hereinbricht.

Dinge wie das Sprechen in der Öffentlichkeit oder das Ausweichmanöver bei einem Autounfall sind Stressfaktoren, die sofortige Handlung benötigen und dann wieder zu Ende sind. Sie erreichen Ihren Stresshöhepunkt, reagieren

darauf und dann ist es auch schon wieder vorbei. Die Wiederholung dieser Stresshöhepunkte kann Ihrer Gesundheit aber trotzdem Schaden zufügen.

Stress, der ignoriert wird, kann dazu führen, dass man nach einiger Zeit medizinische Versorgung benötigt. Kopf- und Brustschmerzen, Schlaflosigkeit, erhöhter Blutdruck und Magen-Darm-Probleme sind nur ein paar der Manifestationen von Stress, welche in manchen Fällen zu Geschwüren, Herzerkrankungen und Schlaganfällen führen können.

Aufgestauter Stress mindert Ihre Fähigkeit zu denken und führt zu stetiger Muskelspannung und -Kontraktion.

Hier finden Sie sowohl kurzfristige als auch langfristige Lösungen für dieses Problem:

Meditieren Sie

Erholung senkt Hypertonie und Angstzustände, fördert unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem. Wenn Sie meditieren, dann lernen Sie, sich zu entspannen und dabei wird Ihre Stimmung und Konzentration verbessert, Ihre Müdigkeit reduziert und Ihre Geist gestärkt, um mit der nächsten stressigen Situation besser umgehen zu können.

TIPP:

Wenn Sie wirklich regelmäßig meditieren, dann werden Sie schnell bemerken, dass Sie für Stressfaktoren gar nicht mehr so anfällig sind und dass Sie stark fokussiert sind und sich auf Ihre Aufgaben besser konzentrieren können.

Trainieren Sie regelmäßig

Körperliche Aktivität löst Verspannungen und fördert die Freisetzung von Endorphinen – Ihre natürlichen „Wohlfühl-Chemikalien“. Durch regelmäßiges Training erhält Ihr Körper die Fähigkeit, weniger Energie für Stress zu verwenden und im Gegensatz dazu, Angst zu lindern.



TIPP

Antigravity ist ein großartiges Training um gleichzeitig die Muskelspannung zu dekomprimieren und zu reduzieren. Es stärkt Sie und baut den Widerstand der Körpermitte auf.



Massagen

Für beste Ergebnisse in Bezug auf Muskel- und Rücken-Kontraktion sollten Sie sich ein warmes Tuch um Ihre Schultern wickeln, um Erholung zu fördern und verspannte Knötchen zu lösen. All diese kleinen Massagegeräte wie Tennisbälle oder Kopfmassagegeräte können sehr schlaue Hilfsmittel sein, mit denen Sie sich leichter und ruhiger fühlen werden.



Yoga

Spiritualität ist sehr präsent im Yoga, aber es kommt natürlich auch darauf an, welche Variante praktiziert wird. Asanas (Haltungen) erlauben es der praktizierenden

Person, gemeinsam mit Atem- und Konzentrationsübungen, auf lange Sicht Platz zu schaffen für längere Meditationen und diese werden – mit etwas Übung – eine innere Transformation herbeiführen.

Es gilt als allgemein akzeptiert, dass Körper und Geist zwei unzertrennbare Komponenten sind. Wenn man an seinem Körper arbeitet, dann hat das einen positiven Effekt auf den Geist, solange dies mit einem klaren und bewussten Ziel getan wird. Kurz gesagt: Genau das tut Yoga nun schon seit Tausenden von Jahren.



Entscheiden Sie sich dafür, glücklich zu sein

Lachen macht nicht nur Spaß, es senkt auch Kortisol, das Stresshormon im Körper. Ein schöner Lachanfall lindert Schmerzen und unterstützt das Immunsystem, damit es besser funktionieren kann. Außerdem entspannt Lachen die Muskulatur und Sie fühlen eine Art persönliche Befriedigung. Wie erreicht man also diese Art von Glück?

Fangen Sie damit an, dankbar für die Dinge in Ihrem Leben zu sein und diese zu schätzen. Wenn Sie das tun, dann stimuliert dies das Gefühl von Dankbarkeit und das lässt Sie nicht nur glücklich mit Ihrem Leben sein, es steigert auch die Chance den nervtötenden Stress effektiv zu bekämpfen.

TIPP

Legen Sie ein kleines Notizbuch neben Ihr Bett und schreiben Sie jede Nacht 5 Dinge auf, für die Sie dankbar sind.

“Beruhigen Sie
den Geist und
Ihre Seele wird
sprechen.“

MA JAYA SATI BHAGAVATI

Kapitel Drei Akupressur- Punkte gegen Stress

2

WAS SIE HIER LERNEN


Hier erfahren Sie, wie Sie mit drei Akupressur-Punkte arbeiten um Schmerzen zu lindern und Stress abzubauen.

Aakupressur-Punkte sind ein schnelle und effektive Langzeitlösung beim Lindern von Schmerzen, was einen wesentlichen Aspekt für die Gesundheit darstellt. Auch wenn Sie sich am besten beim Workout entspannen oder auf einem Handtuch am Pool liegen - sie können sich trotzdem nicht immer auf Ihre Lieblings-Erholungstechniken verlassen, wenn Sie sie am dringendsten brauchen.

Akupressur-Punkte sind ideal, um dem Stress mit einem Kniff auf die Spur zu kommen. Unsere Tipps helfen Ihnen, drei wichtige Akupressur-Punkte zu finden und wir zeigen Ihnen, wie Sie damit Stress wirksam lindern können.

Die Kopfhaut

Der Großteil des Stresses, den Sie im Laufe eines gewöhnlichen Arbeitstages aufbauen, führt zu Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Wenn man auf bestimmte Punkte in diesen Regionen etwas Druck ausübt, entspannen sich die Muskeln und Stress wird abgebaut. Legen Sie dafür die Finger auf die Stirn, so dass sich die Fingerspitzen in der Mitte berühren. Die Daumen ruhen auf den Schläfen. Üben Sie nun sanften aber konstanten Druck auf die Stirn aus. Wandern Sie mit leichtem Druck mit den Fingern langsam Richtung Haaransatz. Wenn Sie die Unterseite des Schädels erreicht haben, wandern Sie wieder nach vorne. Wenn die Zeit nicht für eine vollständige Kopfmassage reicht, massieren Sie ca. 20 Sekunden lang mit zwei Fingern den Übergang zwischen Nacken und Schädel.



Wenn Sie keine Zeit für das volle Programm haben, dann nehmen Sie einfach zwei Finger und massieren Sie den Punkt, wo sich Nacken und Kopfhaut treffen, ca. 20 Sekunden lang.

Die Ohren

Der Akupressur-Punkt am Ohr wird auch „Shen Men“ oder das „Tor zum Geiste“ genannt. Manchen Experten zufolge ist das der beste Punkt, um Stress abzubauen.

In der Reflexologie wird der Akupressur-Punkt am Ohr behandelt, um Schmerzen und Entzündungen im ganzen Körper zu lindern. Massieren Sie mit einem Wattebausch, einem Stift oder Ihren Fingern den Punkt, der direkt oberhalb des Gehörgangs liegt. Atmen Sie dabei langsam tief ein und aus. Schauen Sie bei der Einatmung nach links und bei der Ausatmung nach rechts. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, wenn der Körper sich langsam beruhigt. Wenn Ihnen diese Massage gut tut, wiederholen Sie sie am Abend bevor Sie zu Bett gehen.

Die Brust

Durch Stress wird die Atmung oft unregelmäßig und oberflächlich. Im schlimmsten Fall vergisst man sogar völlig zu atmen. Eine Massage des Brustbeins kann hier Abhilfe schaffen, da sie hilft, den Stress zu verarbeiten und gleichzeitig stimuliert sie den Körper, wieder regelmäßig und normal zu atmen. Massieren Sie das Brustbein mit drei Fingern. Üben Sie hierbei ausreichend Druck aus, um den Schmerz und die Verspannung zu lösen. Auch rhythmisches Klopfen mit einem Finger und gleichzeitiges tiefes Ein- und Ausatmen wirkt entspannend. Für den richtigen Effekt sollte die Massage ungefähr zwei bis drei Minuten dauern. Wenn Sie unter chronischem Stress leiden, können Sie auch während der Massage des Brustbeins den Akupressur-Punkt zwischen den Augenbrauen aktivieren.

Die Verbindung zwischen diesen beiden Punkten ist der Schlüssel zu einem entspannten Nervensystem und wirkt sich großartig auf die Gesundheit aus.



In Ihrem Holmes Place Club finden Sie viele Tipps, wie Sie Ihren Körper mit regelmäßiger körperlicher Aktivität fit halten. Ihren Geist stärken Sie mit angenehmer Erholung, und Energie erhalten Sie durch hochwertige Nahrungsmittel und der richtigen Ernährung.

Fangen sie an,
tächlich ein paar
Minuten zu
meditieren.

WAS SIE HIER LERNEN

Die uralte Praxis der Meditation ist ein eingebauter Mechanismus, mit dem die Menschen den Stress des Alltags bewältigen können. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie ein Ritual entwickeln können, dass Ihr Leben in weniger als ein paar Minuten pro Tag verändern wird.

Die Philosophie verstehen

Meditation ist ein eingebauter Mechanismus im menschlichen System. Doch in der heutigen Zeit, bzw. in unserer Kultur haben wir nicht nur vergessen, diesen Mechanismus zu gebrauchen, wir haben auch vergessen, dass es ihn überhaupt gibt. Manchen Menschen ist es also vollkommen fremd über die Möglichkeit nachzudenken, dass man den Geist beruhigen und von all den Aktivitäten aufladen und etwas Vorteilhaftes für sich selbst entdecken kann. Diese Idee, mit der die Mehrheit der Bevölkerung in der heutigen Kultur immer noch nichts anfangen kann, muss also gefördert und kommuniziert werden. In vielerlei Hinsicht ist der erste Schritt in Richtung Meditation also

darüber nachzudenken, dass es die Möglichkeit überhaupt gibt, den Geist bis zu einem Punkt zu beruhigen, an dem man spontane Freude und Klarheit im Geist und im Sein findet.

Wir sind stets bemüht, durch Aktivitäten Befriedigung und Freude zu erlangen, aber durch Meditation bekommen wir diese Freude in vielfacher Ausführung ganz ohne aktiv zu sein.

Das ist eine sehr starke Hypothese, die immer wieder von Menschen weitergegeben wird, die selbst Meditation studiert und praktiziert haben. Die Hypothese selbst ist sehr hilfreich, vor allem wenn man sich Dinge fragt, wie „Wie kann ich mein Leben verbessern?“, „Wie kann ich mein Leben mehr genießen?“, „Wie kann ich erfolgreicher sein im Leben?“.



Wann ist die beste Zeit um zu meditieren?

Optimal wäre zuerst herauszufinden, wann es für Sie am einfachsten ist, Ihren Geist zu beruhigen. Rhythmen erfüllen unseren Tag und auch uns selbst als Menschen, also abhängig von Ihrem Lebensabschnitt gibt es Zeiten tagsüber oder nachts, die Sie mehr oder weniger besser dabei unterstützen, von Ihren Aufgaben des Lebens abzuschalten. Dieser Prozess wird auch von der gesamten Natur unterstützt. Bei Sonnenaufgang ist die perfekte Zeit um wach und achtsam zu sein, und sich nicht von der externen Welt ablenken zu lassen. Das ist also die beste Zeit, um mit der Meditation zu beginnen - bei Sonnenaufgang. Wie lange Sie meditieren, ist dabei nicht wichtig.

Beginnen Sie 5 Minuten pro Tag in einem ruhigen Raum. Es ist wichtiger, in eine regelmäßige Routine zu kommen, als Ihr neues Ritual lange praktizieren zu müssen.

Ka positel 4

Kashaya gegen Stress

WAS SIE HIER LERNEN

*Lernen Sie von den Ayurveda-Meistern und brauen sie Ihr
eigenes Kashaya-Getränk mit diesen einfachen Rezepten.*

“Die Sache mit
der Meditation
ist die: Du wirst
immer mehr du
selber.”

DAVID LYNCH

Kashaya- ein Ayurvedischer Kräutertee mit heilenden Kräften

Kashaya ist ein sehr nährendes und beruhigendes Getränk, das den Geist besänftigt und die allgemeine Gesundheit sowie das Gleichgewicht des Systems unterstützt. Der gesunde Tee ist geeignet für alle Arten der Konstitution (Ayurvedische Doshas betreffend) und ideal zu jeder Jahreszeit. Am besten sollten Sie ihn nach der Mahlzeit ein- oder zweimal täglich zu sich nehmen. Kashaya fördert das Gleichgewicht zwischen Vata, Pitta und Kapha und sorgt für einen reibungslosen Verdauungsprozess- außerdem

reduziert ein Rezept dieses Wundertees Pitta im Körper.

Es gibt viele Kashaya-Arten- unten finden Sie zwei sehr einfache Rezepte für die tägliche Anwendung. Dafür brauchen Sie lediglich zwei Gewürze: Kreuzkümmel und Koriander. Im ersten Rezept geht es um ein Kashaya-Pulver und im zweiten erfahren Sie, wie man einen einfachen Tee mit ganzen Samen zubereitet.

Je nachdem wie Ihre Konstitution ist, sollten Sie beachten, dass Jaggery im Gegensatz zu braunem Zucker den Körper mehr erhitzt.



Koriandersamen:

Koriander (*Coriandrum sativum*) ist eines der besten Gewürze zur Förderung einer gesunden Verdauung. Bitter, scharf und süß im Geschmack ruft es das „Verdauungs-Feuer“ hervor, während es zeitgleich kühlt und beruhigt. Es tonisiert, steigert die Absorption, verbessert Verdauungsenzyme und reduziert Übelkeit und den Blutdruck. Außerdem entfernt Koriander überschüssige Hitze im Körper um beispielsweise Pitta-bezogene Ungleichgewichte während der Menopause zu kühlen. Es unterstützt zudem die ordentliche Funktion der Nieren und gesundes Urinieren. Die Samen ergeben im Rezept gemeinsam mit Kreuzkümmel einen exzellenten Verdauungstee.



Kreuzkümmelsamen:

Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) gilt ebenfalls als eines der besten Gewürze zur Unterstützung einer gesunden Verdauung. Bitter, scharf und adstringierend sind die Eigenschaften dieses Wundergewürzes. Es ist außerdem karminativ, aromatisch und im Gesamten kühlend. Kreuzkümmel ist ein übliches Haushaltsgewürz, dessen Sanskrit-Name wortwörtlich „Verdauung fördern“ bedeutet. Neben der Eigenschaft, dass es dem Essen Geschmack verleiht, gewährleistet es eine reibungslose Verdauung, fördert eine gesunde Absorption und eliminiert natürliche Toxine. Es ist gut für die Augen, vorteilhaft für das Herz und stärkt die Gebärmutter. Kreuzkümmel ist ein Appetitanreger und hilft bei der Verdauung. Außerdem erhöht er die Immunität und fördert gesunden Schlaf.

Koriander-Kreuzkümmel-Kashaya- Pulver

ZUTATEN FÜR DAS KASHAYA- PULVER

*¼ Tasse/35g ganze
Kreuzkümmelsamen*

*¼ Tasse/35g ganze
Koriandersamen*

(für eine Tasse Kashaya-Pulver)

Bei niedriger Flamme einen mittelgroßen Topf erhitzen bis der Boden zu heiß ist, um ihn zu berühren. Darin die Kreuzkümmelsamen ohne Fett rösten lassen bis sich die Farbe vertieft und sich ein Geruch bemerkbar macht. Samen könnten zu diesem Zeitpunkt anfangen, aufzuspringen. Seien Sie jedoch vorsichtig, dass Sie die Gewürze nicht anbrennen lassen, da dies sonst den Geschmack des Kashaya-Pulvers ruinieren könnte. Platzieren Sie die Koriandersamen im Topf und wiederholen Sie denselben Vorgang.

In einem leistungsstarken Mixer/
in einer Kaffeemühle die gerösteten Kreuzkümmelsamen zu einem feinen Puder zermahlen. In eine Schüssel geben und zur Seite stellen. Das gleiche wiederholen Sie mit den Koriandersamen- diese brauchen möglicherweise etwas länger beim Zermahlen. Die beiden Gewürzpulver gut vermengen und in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.

Um die medizinische Wirkung der Gewürze beizubehalten, wird empfohlen, diese alle 10-14 Tage frisch zuzubereiten.

Zubereitung des Kashaya-Tees

¾ Tasse Wasser


1 gehäufter TL Kashaya-Pulver

1 gehäufter TL Zucker /Jaggery

1 TL/5ml Milch (weniger Milch ist besser für die Verdauung)

In einem kleinen Topf eine ¾ Tasse Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen. Kashaya Pulver und Zucker hinzufügen und für einige Minuten simmern lassen. Hitze abdrehen, Milch hinzufügen und anschließend umrühren und in eine Tasse leeren (sie müssen die Mischung nicht allzu fest pürieren, da das Pulver, welches sich am Boden ansammelt, vorteilhaft für die medizinische Wirkung ist).

Zur Seite stellen und lauwarm genießen!



Ganze Koriander- Kreuzkümmel- Samen-Kashaya

ZUTATEN:

*¼ TL ganze
Koriandersamen*

*¼ TL ganze
Kreuzkümmelsamen*

1 Tasse Wasser

*1 TL brauner Zucker /
Jaggery*

1 TL/ 5 ml Milch (optional)

(1 Portion)

In einem kleinen Topf 1 Tasse Wasser bis zum Siedepunkt erhitzen. Die ganzen Koriander- und Kreuzkümmelsamen und den Zucker hinzufügen und für einige Minuten simmern lassen. Hitze abdrehen, Milch hinzufügen (falls benutzt) und den Kashaya-Mix pürieren. Zur Seite stellen bis das Ganze lauwarm ist.

5 Minuten meditieren

Ideen für Ihre Meditations- Playlist

Warming Meditation- Wiedergabeliste

Hier eine Auswahl an ruhigen und sanften Melodien für behagliche Meditationsmomente. Wenn die Tage wieder ruhiger werden, können Sie mit diesen Liedern die Gemütlichkeit in Ihrer Erholungsphase und das Gefühl von einer ausgeglichenen Ruhe in Körper und Geist erhalten.

Calling

Jon Jenkins

Fields of Light

Lauge & baba Gnohm

Dawn

Arn Andersson

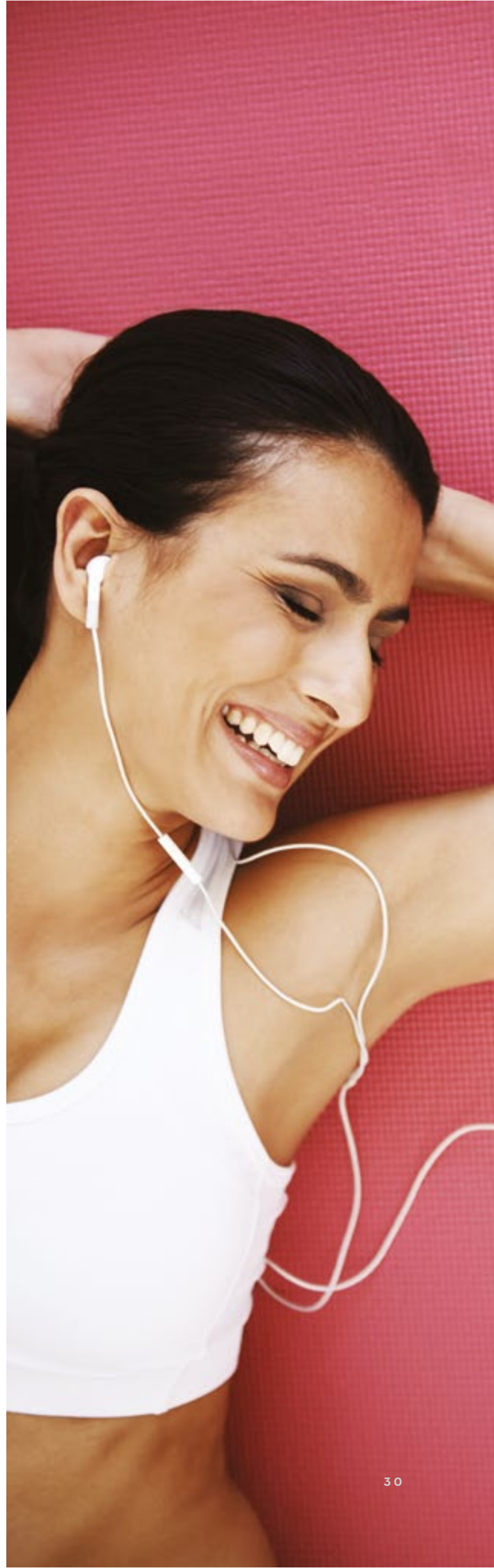
Loss of Words

David Helping

Rain Sounds

Nature Sounds

KLICKEN SIE AUF DIE SONGTITEL UM SIE ANZUHÖREN
UND SCHAUEN SIE SICH DIE VIDEOCLIPS AN



Enjoy the journey.