

STARK SEIN UND BLEIBEN 2

Nimm dir immer wieder Zeit, um dich gut zu erden und zu zentrieren, sodass du auf dein Herz hören kannst und immer wieder neu entscheiden kannst, was dir (deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele) im Moment gut tut.

Bleib bei deinen vertrauten Ritualen und Übungen, wenn sie dir gut tun. Hier findest du einige Ideen, wenn du Lust auf Anderes oder Neues hast.

Barfuss gehen

Die Tage werden wieder länger und die Sonne wärmt den Boden. Bald könnt ihr wieder barfuss gehen. Wenn ihr jeden Tag ein kleines Stück barfuss geht (zum Beispiel einmal rund ums Haus) verlangt das viel Anpassungsleistung im ganzen Körper und hilft euch die Körperaufrichtung zu verbessern. Wenn ihr es im Zeitlupentempo macht, den Blick auf den Boden lenkt und ganz bewusst jedes Auftreten wahrnehmt, trainiert ihr euer Gleichgewicht und kommt zu innerer Ruhe. Zudem gönnt ihr euch eine kleine Fussreflexzonenmassage.

Natürlich könnt ihr das auch mit Schuhen auf euren nächsten Spaziergängen ausprobieren. Und wenn ihr Lust habt probiert ihr aus wie sich euer Gehen verändert, wenn ihr die Aufmerksamkeit aufs Ankommen am Boden richtet.

Nimm eine Weile wahr wie deine rechte Ferse am Boden ankommt und wie du dich bei jedem Schritt niederlässt. Dann richtest du die Aufmerksamkeit auf den linken Fuss und schaust wie deine linke Ferse auftritt. Höre nun dem Wechsel von linkem und rechtem Auftreten zu. Ist es regelmässig, leise, geschmeidig, ...?

Was verändert sich, wenn du die Aufmerksamkeit aufs Abschieben des Vorfusses richtest? Verändert sich dein Tempo, deine Stimmung, ...?

Was passt im Moment besser? Fokus aufs Ankommen oder aufs Abschieben? Wie ist es morgen oder nächste Woche?

Hände beleben

Du kannst deine Hände als Vorbereitung auf die Fussmassage aktivieren, sie als kleine Büropause zwischendurch geniessen oder du gönnt dir einfach so. Regelmässig durchgeführt kann sie helfen kalte Hände zu wärmen.

Reibe deine Handflächen aneinander und nimm die Wärme, die entsteht wahr. Verteile diese Energie rund um deine Hände so als ob du sie trocken waschen würdest.

Reibe mit der einen Hand das Handgelenk der andern und wechsele anschliessend die Seiten.

Falte nun deine Finger ineinander und reibe die Handwurzeln aneinander. Nun beginnst du mit dem einen Daumen von der Handwurzel her, der Daumenkante entlang Richtung Daumnagel zu streichen und wiederholst dies einige Male. Danach wechselst du die Seiten.

Behalte deine Finger weiterhin verschränkt. Drehe nun die eine Handfläche nach oben und schiebe mit den Fingern der anderen Hand, deine «Schwimmhäute» Richtung Handwurzel. Nach einigen Wiederholungen drehst du die andere Handfläche nach oben und schiebst die «Schwimmhäute» hier zurück.

Platziere deine Fingerbeeren der einen Hand auf den Fingergrundgelenken der anderen Hand und biege die Hand mit sanftem Druck durch. Hier kannst du abwechselnd rechts und links drücken und biegen.

Lege die Hände nochmals ineinander und schiebe nun mit dem Handrücken gegen die Finger der anderen Hand bis sich dein Handgelenk biegt, dann schiebst du mit dem andern Handrücken und lässt das andere Handgelenk biegen ziehe mit der einen Hand die andere im Handgelenk zu dir

Löse nun die Hände und klopfe mit dem einen Handrücken rhythmisch den andern ab und wechsele wieder die Seiten.

Spüre nach, wie sich deine Hände nun anfühlen und geh weiter zu Fussmassage.

Füsse massieren

Wenn aussen alles aus den Fugen geraten ist, ist es besonders wichtig, innerlich immer wieder zur Ruhe zu kommen. Vielleicht kannst du dir eine kleine Pause an einem windstillen, sonnigen Plätzchen gönnen und dir deine Füsse massieren.

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder ein Bänkli und nimm dir einen Moment Zeit zum Ankommen. Leg nun den rechten Fuss aufs linke Bein. Leg die linke Hand auf die Fusssohle und fädle die Finger zwischen den Zehen ein. Die rechte Hand kann den Fuss übers Rist stabilisieren. Bewege nun mit deiner Hand die Zehen sanft in den Grundgelenken vor und zurück und kreise sie fein. So löst du über die Reflexzonen deine Kopf- und Nackenregion.

Nimm nun den Fuss in beide Hände, lege die Daumen auf die Fusssohle und mach über den mittleren Teil der Fusssohle ganz viel kleine elastische Eindrücke mit den Daumen, so als ob die Daumen über die Fusssohle spazieren oder tippeln würden. Halte anschliessend den Fuss mit der linken Hand und lass den rechten Daumen sanft kreisend das Fussgewölbe massieren. Das kann dir helfen die Solarplexusgegend zu lösen und ruhig und gelassen zu werden.

Nimm nun deine rechte Ferse in die linke Hand und ertaste dein Fersenbein. Massiere die Fersengegend sanft bis kräftig, so wie es dir gut tut. So kannst du die Beckengegend lösen über die Reflexzonen.

Spüre nach was sich verändert hat und wechsele dann zum zweiten Fuss.

Fussbad

Fussbäder eignen sich wunderbar zur Erholung aber auch zur Gesundheitsvorsorge. Sie können helfen, die Energie in die Füsse zu lenken, wenn die Gedanken kreisen. Sie wärmen dein Herz und mobilisieren Ablagerungen und fördern den Ausscheidungsprozess.

Du kannst Fussbäder ohne Wirkstoff machen oder du fügst einen Aufguss, eine Tinktur oder ein ätherisches Öl nach Belieben bei. Hier drei Vorschläge:

Johanniskraut bringt Sonne ins Herz.

Thymian ist gut für die Lunge.

Lavendel bringt Ruhe und Besonnenheit.

Geniesse die Nachwirkung mit warmen Socken bei einem feinen Tee.

Übrigens kannst du dir auch ein Fussbad an einem sonnigen Plätzchen auf der Terrasse oder im Garten gönnen.

Viel Freude und gutes Gelingen!