

Stress: Akupressurpunkt und Mudra

Oft fühlen wir uns durch unseren Alltag gestresst und sind dadurch angespannt, verkrampft. Dies ist nicht angenehm und nicht gut für unsere Gesundheit und das Immunsystem.

Hier 2 kleine Übungen die auch Unterwegs, bei der Arbeit, gemacht werden können und nicht viel Zeit brauchen:

Akupressurpunkt an der Hand

Dieser Punkt wirkt nicht nur gegen Stress, sondern stärkt gleichzeitig Deine Immunabwehr.
Strecke Dein Daumen und Zeigefinger voneinander weg, so dass Du gut an die Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger kommst. Den Daumen der anderen Hand führst Du nun dazwischen, achte darauf dass Du Dein oberes Daumenglied (Rille am Daumen) genau in der Mitte anlegst und mit diesem Teil des Daumens den Punkt drückst. So hast Du genau die richtige Länge um den Punkt zu drücken. (Du befindest Dich fast dort wo die Fingerknochen an der Handwurzel zusammen kommen, das Gewebe ist dort noch weich und Du hast da eine sehr empfindliche Stelle, das ist genau der Punkt.) Presse diesen Punkt für ungefähr zehn Sekunden kräftig zusammen. Dann lasse los und wiederhole dies ca. drei Mal. Danach wechsele und mache dasselbe bei der anderen Hand.



Mudra 6

Dieses Mudra öffnet den Brustkorb und stärkt die Atmung. Es hilft mentalen und emotionalen Stress zu lösen. Fördert das emotionale Gleichgewicht.

Lege den Daumen auf den Nagel des Ringfingers. Es entsteht ein Ring, halte dies einige Minuten.

