

Inhalt

Vorwort	9
Stress erkennen und verstehen	13
Einführung: Was stresst die Menschen?	13
Positiver und negativer Stress	14
Die Auswirkungen auf unseren Körper	16
Auswege aus der Stressfalle	20
In der Ruhe liegt die Kraft	20
Regelmäßiges Training	21
Den Stress wegatmen	25
Einführung: Kann man auch „falsch“ atmen?	25
Atem – Seismograf der Gefühle	26
Der Weg des Atems	27
Die Atmungsorgane	27
Der Atemrhythmus	29
Der Atemvorgang	32
Die Stressatmung	33
Die tiefe Atmung	35
Das Atemmuster	35
Richtiges Atmen zum Entspannen	37
Das „Universalheilmittel“	37
Atemmethoden	38
Die Atementspannung	39
Die Atementspannungsübung	41
12 x stressfrei in 10 Minuten – die Übungen	45
Einführung	45
Aufbau der Übungen	46
Richtiges Atmen während der Übungen	48

1. Übungseinheit: Power für den Atem	50
Übung 1: Gegen Stress	50
Übung 2: Nach einer Anspannung	52
Übung 3: Für mehr Ruhe und Energie	54
2. Übungseinheit: Power für gestresste Augen	56
Übung 1: Schwingen	57
Übung 2: Blinzeln	59
Übung 3: Yoga für die Augen	60
Übung 4: Beklopfen der Augäpfel	62
Übung 5: Augenmassage	62
Übung 6: Handauflegen	64
Übung 7: Augenbäder nach Kneipp	66
3. Übungseinheit: Power für die Seele	68
Übung 1: Wiegen wie ein Baum	68
Übung 2: Schaukeln im Meer	70
Übung 3: Oberkörper drehen	70
Übung 4: Pendeln des Oberkörpers	72
Übung 5: Beckenschaukel	74
4. Übungseinheit: Power für das Gehirn	75
Übung 1: Bewegung	76
Übung 2: Nasenatmen im Wechsel	78
Übung 3: Beklopfen des Hinterkopfes	80
Übung 4: Vibrationsatmung	82
5. Übungseinheit: Power für Schönheit und Gelassenheit	84
Übung 1: Das Gesicht ausschütteln	84
Übung 2: Das Gesicht sanft ausklopfen	84
Übung 3: Das Gesicht massieren	86
Übung 4: Kinn, Wange und Augenbrauen anzupfen	88

6. Übungseinheit: Power nach einem anstrengenden Arbeitstag	90
Übung 1: Akupressur des Kiefergelenks	90
Übung 2: Entspannung des starken Kaumuskels	92
Übung 3: Lockern des Kiefergelenks	94
Übung 4: Massieren der Kaumuskulatur	96
 7. Übungseinheit: Power im Büro und zu Hause	 98
Übung 1: Die Schultern lockern	98
Übung 2: Nackenmuskeln massieren	100
Übung 3: Die Schultermuskulatur massieren	101
Übung 4: Akupressur auf der Schulterhöhe	102
Übung 5: Massieren des steifen oder schmerzenden Nackens	103
 8. Übungseinheit:	
Power für energiereiche Tage oder entspannte Abende	104
Übung 1: Die Beine massieren	106
Übung 2: Die Arme massieren	108
Übung 3: Die Schulterpartie austreichen	110
Übung 4: Den Nacken austreichen	112
Übung 5: Den Kreuzbereich austreichen	113
Übung 6: Den Bauch austreichen	114
 9. Übungseinheit: Power für ein strahlendes, schönes Aussehen	 116
Übung 1: Sauerstoff und Energie tanken	116
Übung 2: Gehirn und Geist erfrischen	120
Übung 3: Den Kinnboden massieren	120
Übung 4: Die Wangen massieren	122
Übung 5: Den Augenbrauenbereich austreichen	123
Übung 6: Die Stirn austreichen	124

10. Übungseinheit: Power gegen Wut, Zorn oder Ängste	126
Übung 1: Wut oder Angst wegboxen	126
Übung 2: Den inneren Druck ausatmen	128
Übung 3: Das Sonnengeflecht beruhigen	130
Übung 4: Stampfen, um inneren Druck abzubauen	130
Übung 5: Wiederholung	132
Übung 6: Bauchatemübung	132
11. Übungseinheit:	
Power für innere Gelassenheit und bessere Konzentration	133
Übung 1: Abrollen über Hände und Reflexzonen	134
Übung 2: Gedächtnis und Konzentration verbessern	136
Übung 3: Spreizen und Schließen der Finger	138
Übung 4: Beruhigen der Nerven	140
Übung 5: Den inneren Druck wegschütteln	140
12. Übungseinheit: Power für den Rücken	142
Übung 1: Den Rücken im Stehen entspannen	142
Übung 2: Den Rücken im Sitzen dehnen	144
Übung 3: Entspannung des Rückens auf dem Boden	146
Übung 4: Entlastung des unteren Rückens	147
Übung 5: Stufenlagerung, völlige Entlastung und Entspannung des unteren Rückens	148
Nützliche Adressen	149
Register	150