

# 3 schnelle & effektive Selbsthilfe-Übungen

INFINITYCODE 

## Selbstheilung kann jeder

oder wie es Neurobiologie Gerald Hüther ausdrückt: „*Jede Heilung ist Selbstheilung*“.

Selbstheilung ist ein ständiger Prozess, der meist unbemerkt von uns abläuft. Jede Sekunde ersetzt unser Körper etwa 350.000 Zellen, das sind ca. 30 Milliarden Zellen pro Tag!

Dabei bemerken wir nur sehr selten etwas von dieser gewaltigen Anstrengung, die unser Körper Tag für Tag, Jahr für Jahr unternimmt. Nur wenn wir z.B. gerade eine Wunde oder eine Verbrennung haben können wir zusehen und spüren, wie die Haut oder Schleimhaut sich erneuert und die Beschwerden immer mehr verschwinden.

Da die Fähigkeit zur ständigen Erneuerung, „**Selbstheilungskraft**“ genannt, bei manchen Menschen stärker und bei anderen weniger stark ausgeprägt ist führt dies zu sehr unterschiedlich starker Belastbarkeit im gesundheitlichen Bereich.

## Doch eine niedrige Selbstheilungskraft ist kein unveränderliches Schicksal.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, darauf Einfluss zu nehmen.



Unser **Stammhirn** regelt viele wesentliche Lebensfunktionen wie z.B. die Selbstheilungskraft.

Das **limbische System**, das in das Stammhirn hineinreicht, regelt psychische Prozesse und beeinflusst damit die Aufgaben des Stammhirns.

So beschleunigt sich z.B. bei Angst der Herzschlag und die Atmung, der Blutdruck steigt, bestimmte Hormone und Enzyme werden ausgeschüttet. Ist das Stammhirn ständig mit solchen negativen Emotionen beschäftigt, so bekommen andere Prozesse wie die körperliche Regeneration eine niedrigere Priorität.



*“Jede Heilung ist Selbstheilung”*



Ein niedrige Selbstheilungskraft ist kein unveränderliches Schicksal.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, darauf Einfluss zu nehmen.

## Einfache wissenschaftliche Zusammenhänge

Diese einfachen wissenschaftlichen Zusammenhänge, dass sich Gefühle und Emotionen auch auf den Körper und damit auf seinen gesundheitlichen Zustand auswirken, ist dem Volksmund seit langer Zeit bekannt.

Sätze wie „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“, „das belastet mich“, „das schlägt mir auf den Magen“, „das geht mir an die Nieren“, „ich bin sauer“ beschreiben Emotionen, die auch im Körper Wirkung zeigen.

Wer ständig in solchen Emotionen lebt, dessen Stammhirn ist mit anderen Dingen als der Selbstheilung beschäftigt. Alle diese Emotionen, die das Stammhirn von der Selbstheilung „ablenken“ kann man als „**negativen Stress**“ bezeichnen.

Wenn Du also Deine **Selbstheilungskräfte stärken** willst, dann ist die beste Methode dafür, **negativen Stress zu reduzieren** bzw. innerlich in einen ruhigen, friedvollen, stabilen Zustand zu kommen. – kurz gesagt: Dich zu entspannen.

### Dafür findest Du hier:

Unsere moderne Lebensweise bringt ganz neue Herausforderungen mit sich. Gut, wenn man hier einige einfache „Lifhacks“ an der Hand hat um in unserem schnelllebigen Alltag im heutigen Informationszeitalter besser zurecht zu kommen.



## 3 schnelle Übungen mit einer kurzen Erklärung, was diese Übung jeweils bewirkt:

- **2 Atemübungen** – mehr oder weniger?
- **Augenübung** – nur für Menschen mit Sehproblemen?
- **Gebetshaltung** – mehr als gedacht?





# Atemübung - mehr oder weniger?

In der indischen Tradition gibt es eine unzählbare Anzahl an Atemübungen – Pranayama genannt. Das Wort steht für die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen.

Ich möchte Dir hier zwei davon vorstellen – die erste um Dich mit mehr Sauerstoff zu versorgen, die zweite ist eine Atmung, die Dich entschleunigt.

## Atmen um Deine Sauerstoff-Versorgung zu erhöhen

Wenn Du eher der Typ Mensch bist, der vor lauter Stress kaum noch atmet, dann ist diese kurze intensive Atemübung etwas für Dich:

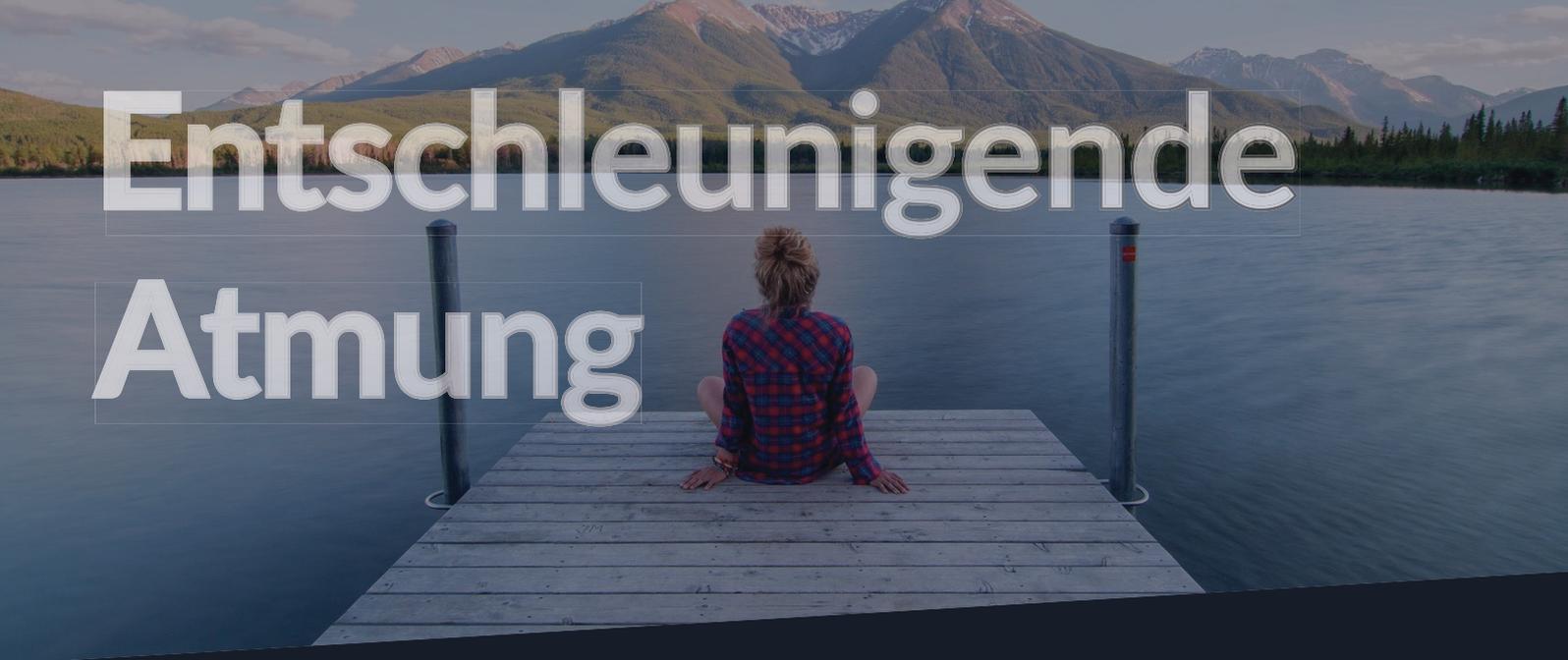
### Übung 1

- 1. Setze Dich dazu mit aufrechter Wirbelsäule auf Deinen Stuhl oder noch besser stelle Dich hin.**
- 2. Dann atme für etwa 2 Minuten (oder eine Zeitspanne Deiner Wahl) tief ein und aus, wobei jede Einatmung ca. 3 Sekunden in Anspruch nehmen sollte, ebenso sollte jede Ausatmung ca. 3 Sekunden dauern.**
- 3. Während Du atmest, dehne mit der Einatmung Deine Bauchdecke weit nach außen (atme also so gut Du kannst in den Bauch), und mit der Ausatmung weit nach innen.**
- 4. Nach etwa 3 Minuten gönne Dir etwa 1 Minute Pause um Nachzuspüren was diese Übung mit Dir macht.**

Du kannst bei dieser Übung durchaus ein ungewöhnliches Gefühl im Kopf oder leichten Schwindel bekommen, das ist normal und der Sauerstoff-Übersorgung geschuldet.

Du gibst Deinem Körper, der zwar in einem gewissen Stress-Niveau ist, aber die dazu notwendige Energieversorgung nicht erhält, da Deine Atmung nicht dazu passt, mehr Energie und damit mehr Spielraum, um die Anforderungen dieser Stresssituation zu bewältigen.

# Entschleunigende Atmung

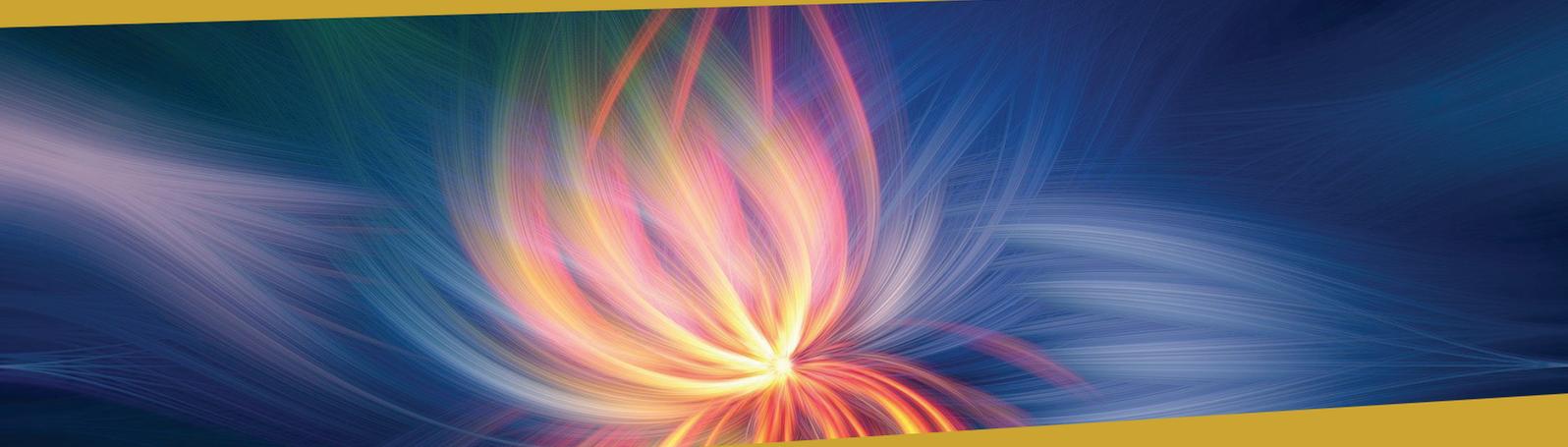
A person with their hair in a bun, wearing a red and blue plaid shirt, is sitting on a wooden dock. They are facing away from the camera, looking out over a calm lake towards a range of mountains under a clear sky. The dock has two dark posts on either side.

## Entschleunigende Atmung

Diese Übung ist für Menschen, die eher häufig und flach atmen. Zehn bis 20 Atemzüge pro Minute sind für die meisten Menschen normal.

## Übung 2

1. Setze Dich für diese Übung bequem auf Deinen Stuhl.
2. Dann atme für etwa 3 - 5 Minuten jeweils 4 - 5 Sekunden ein und 7 - 8 Sekunden aus.
3. So reduzierst Du während der Übung Deine Atemfrequenz auf 4 - 6 Atemzüge pro Minute.
4. Nach der Übung gönne Dir etwa 1 Minute Pause um Nachzuspüren was diese Übung mit Dir macht.
5. Du simuliert hier eine Atemfrequenz, die Du normalerweise während des Tiefschlafs hast. Dadurch beruhigt sich Dein Körper wie auch Dein Geist.



# Augenübungen – nur für Menschen mit Sehproblemen?

80 % der **Sinneseindrücke** unserer Außenwelt liefert der Sehsinn. Er beschäftigt ein Viertel Deines Gehirns.

Dies ist das Resultat von 125 Millionen Photorezeptoren in Deiner Netzhaut. Eine gigantische Datenmenge prasselt also ständig auf Dein Gehirn ein, und es muss diese verarbeiten.

Mancher bezeichnet den Vorgang, der dann geschieht, als „Trinken aus einem Wasserfall“. Das bedeutet, dass Dein Gehirn ständig damit beschäftigt ist, aus der gewaltigen Informationsfülle, die über den Sehnerv einströmt, eine Bedeutung zu erschaffen.

Gleichzeitig sind Deine Augen selbst immer höheren Anforderungen unterworfen. Monotone Bildschirmarbeit reduziert die Arbeit der Augenmuskulatur, belastende Lichtquellen wie LEDs und Energiesparlampen mit ihrem hohen Blaulichtanteil stressen das Auge; Folgen können Makula-Degeneration bis hin zu Blindheit sein.

So können einfache Augenübungen sowohl das Stress-Niveau Deines Gehirns als auch Deiner Augen senken.

Nicht wenige berichten, nachdem sie die nachfolgenden Übungen konsequent

3xtäglich angewandt haben (der zeitliche Aufwand liegt dafür bei ca. 5 Minuten je Anwendung) von einer **Verbesserung der Sehkraft** um 1 Dioptrien nach einem Monat.



„Trinken aus einem  
Wasserfall.“



## Übung 3

Reibe Deine Handflächen kurz aneinander. Dann lege die Handflächen auf beide Augen, so dass Du das Licht komplett abdeckst. Stelle Dir für etwa 2 Minuten vor, wie heilende Energie von Deinen Handflächen in Deine Augen strömt.



Blinzle während Du die Augen öffnest, damit Deine Augen einen sanfteren Übergang von der völligen Dunkelheit bekommen.



Blicke 5 mal mit Deinen Augen gerade nach oben (12 Uhr), dann gerade nach unten (6 Uhr) und zurück.



Zum Abschluss blinzle ein paarmal.



Blicke 5 mal mit Deinen Augen gerade nach links (9 Uhr), dann gerade nach rechts (3 Uhr) und zurück.



Zum Abschluss blinzle ein paarmal.



Blicke 5 mal mit Deinen Augen nach links oben, dann nach rechts unten und zurück.



Zum Abschluss blinzle ein paarmal.



Blicke 5 mal mit Deinen Augen nach rechts oben, dann nach links unten und zurück.



Zum Abschluss blinzle ein paarmal.



Zeichne 5 mal einen Kreis im Uhrzeigersinn mit Deinen Augen (12 Uhr, 3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr).



Zum Abschluss blinzle ein paarmal.



Zeichne 5 mal einen Kreis gegen den Uhrzeigersinn mit Deinen Augen (12 Uhr, 9 Uhr, 6 Uhr, 3 Uhr).



Zum Abschluss blinzle ein paarmal.



# Gebetshaltung – mehr als gedacht?

## Die Kraft der Gebetshaltung

Die Gebetshaltung – die Handflächen mit den Fingern nach oben vor der Brust aneinandergelegt – hat eine tiefere Bedeutung als manchem vielleicht bewusst ist.

Aus unseren Forschungen für unsere Dokumentarfilme wissen wir, dass Menschen **in einer tiefen inneren Haltung der Gottesverehrung**, in der auch ein gewisser Kontakt mit dem, was wir Gott nennen, besteht, unwillkürlich diese Haltung einnehmen.

Wenn man Menschen seitlich schiebt, die diese Haltung praktizieren, so sind sie **erstaunlich stabil** – viel stabiler jedenfalls als wenn die Hände z.B. mit ineinander verschlungenen Fingern gefaltet werden.

Diese Beispiele zeigen, dass hier eine Wechselwirkung zwischen Innen und Außen stattfindet, die weit über rationale Erklärungen hinausgeht. „Erstaunlich stabil“ ist dann nicht nur der Körper, sondern dies wirkt sich auch auf Dein Inneres aus – was nichts anderes bedeutet, als dass das Stressniveau sinkt und die Selbstheilungskräfte steigen.



Menschen in Gebetshaltung mit den Handflächen vor der Brust aneinandergelegt sind „erstaunlich stabil“.



# Die Kraft des Herzens

## Das Herzfeld

Nach Angaben des Heart/Math Institute in Kalifornien ist das elektromagnetische Feld, das das Herz umgibt und durchdringt bis zu 5.000 mal stärker als das Feld, das wir durch unser Denken erzeugen. Unser Herzfeld hat einen Durchmesser von mehreren Metern.

Indem Du also **Dein Herzfeld** mit dem unendlichen Bewusstsein namens „Gott“ und der bedingungslosen Liebe, die Teil dieses Bewusstseins ist, verbindest, stärkst Du dessen Qualitäten in Dir selbst.

Da die Liebe eine der stärksten heilenden Kräfte ist, wird durch diese Übung Deine Selbstheilungskraft massiv angehoben.



Die Liebe ist eine der am stärksten heilenden Kräfte.

## Übung 4

1. Halte Deine Hände mit den Handflächen aneinander und mit den Fingerspitzen nach oben vor Deiner Brust.
2. Schließe Deine Augen und atme ruhig im Rhythmus 5 Sekunden einatmen, 3 Sekunden die Luft anhalten, 5 Sekunden ausatmen, 2 Sekunden Pause. Praktiziere die Übung so lange wie Du möchtest.
3. Konzentriere Dich während der Atmung auf Dein spirituelles Herz (die Mitte Deiner Brust), und lasse mit jedem Atemzug dort vor Deinem inneren Auge mehr Licht entstehen.

# Selbstpflege Checkliste

<input type="checkbox"/> <b>Gebetsübung machen</b>	<input type="checkbox"/> Mehr Wasser trinken	<input type="checkbox"/> Vegetarische Mahlzeit	<input type="checkbox"/> Eine Pause machen	<input type="checkbox"/> Ein gutes Buch lesen
<input type="checkbox"/> Früh zu Bett gehen	<input type="checkbox"/> Sport machen	<input type="checkbox"/> Dankbarkeit üben	<input type="checkbox"/> Einen Freund treffen	<input type="checkbox"/> Deinen Lieblingsfilm schauen
<input type="checkbox"/> Einen neuen Ort entdecken	<input type="checkbox"/> Schreibe Deine Ziele auf	<input type="checkbox"/> Etwas Neues lernen	<input type="checkbox"/> <b>Augenübung machen</b>	<input type="checkbox"/> Den Sonnenuntergang genießen
<input type="checkbox"/> Dir Dein ideales Leben ausmalen	<input type="checkbox"/> Genügend Schlaf	<input type="checkbox"/> Den Sternenhimmel genießen	<input type="checkbox"/> Vitamine essen	<input type="checkbox"/> Eine heiße Tasse grünen Tee trinken
<input type="checkbox"/> Spaziergang im Grünen	<input type="checkbox"/> <b>Atemübungen machen</b>	<input type="checkbox"/> Meditieren	<input type="checkbox"/> In die Sonne rausgehen	<input type="checkbox"/> Zeit für Dein Hobby



# Entspannung-Checkliste für die Woche

Wenn Du über einen Zeitraum von **4 Wochen** die folgende Liste führst, kreierst Du eine **Gewohnheit**, und Du wirst immer mehr automatisch die einfachen, effektiven und zeitsparenden Übungen in Dein Leben integrieren, ohne groß darüber nachzudenken.

Und darum geht es doch, dass solche Übungen zur Selbstverständlichkeit werden wie das Zähneputzen.

Bewerte am besten auch, welchen Effekt das jeweils hatte, von

**10 = Du bist zu 100 % gestresst bis**  
**1 = Du bist vollkommen entspannt und im Frieden.**

Tag	Übung	Vorher	Nachher
<b>Montag</b>	Atemübung Power		
	Atemübung Entschleunigung		
	Augenübungen		
	Übung Gebetshaltung		
<b>Dienstag</b>	Atemübung Power		
	Atemübung Entschleunigung		
	Augenübungen		
	Übung Gebetshaltung		
<b>Mittwoch</b>	Atemübung Power		
	Atemübung Entschleunigung		
	Augenübungen		
	Übung Gebetshaltung		
<b>Donnerstag</b>	Atemübung Power		
	Atemübung Entschleunigung		
	Augenübungen		
	Übung Gebetshaltung		
<b>Freitag</b>	Atemübung Power		
	Atemübung Entschleunigung		
	Augenübungen		
	Übung Gebetshaltung		
<b>Samstag</b>	Atemübung Power		
	Atemübung Entschleunigung		
	Augenübungen		
	Übung Gebetshaltung		
<b>Sonntag</b>	Atemübung Power		
	Atemübung Entschleunigung		
	Augenübungen		
	Übung Gebetshaltung		

