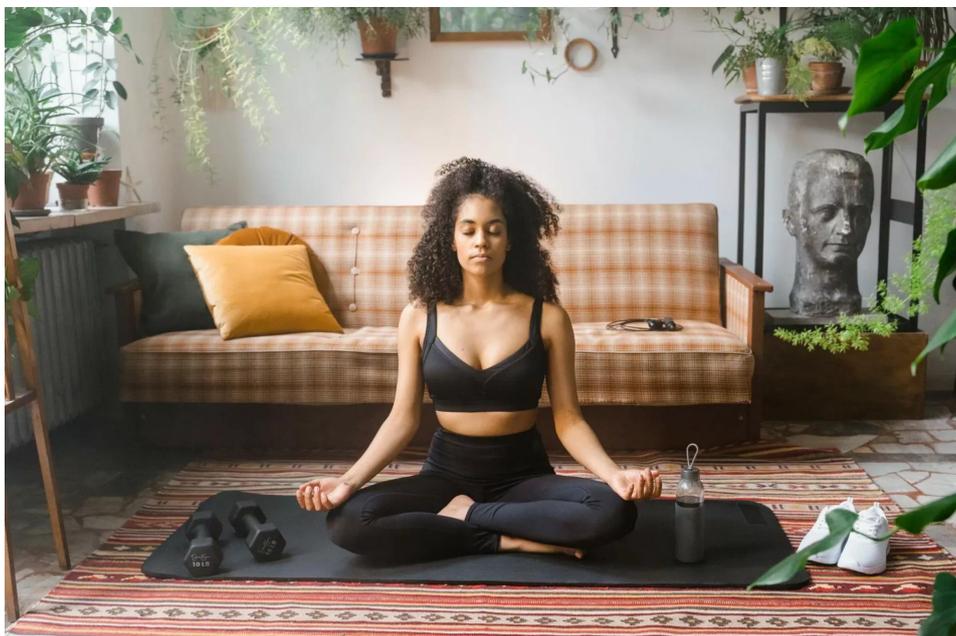




## 5 Möglichkeiten, Pausen bei der Arbeit oder zu Hause einzulegen

Unser Geist und unser Körper profitieren davon, immer wieder Pausen einzulegen. Wenn Sie meinen Blog über die Ultradian Healing Response gelesen haben, wissen Sie das, egal ob Sie durch E-Mails waten, sich um Kinder kümmern, in ein Leidenschaftsprojekt eintauchen oder Entwerfen Sie Ihre Yoga-Übungssequenz zu Hause, alle 90 Minuten eine Pause zu machen, hilft uns, Informationen zu behalten, Stress abzubauen und produktiver zu werden, egal was die Aufgabe beinhaltet. Der Mensch hat sich entwickelt, um den ganzen Tag über mit vielen verschiedenen Reizen zu interagieren (nicht nur stundenlang in einen Bildschirm zu starren....). Durchatmen Stellen Sie sich die Szene vor:  
&hellip;



Unser Geist und unser Körper profitieren davon, immer wieder Pausen einzulegen. Wenn Sie meinen Blog über die Ultradian Healing Response gelesen haben, wissen Sie das, egal ob Sie

durch E-Mails waten, sich um Kinder kümmern, in ein Leidenschaftsprojekt eintauchen oder Entwerfen Sie Ihre Yoga-Übungssequenz zu Hause, alle 90 Minuten eine Pause zu machen, hilft uns, Informationen zu behalten, Stress abzubauen und produktiver zu werden, egal was die Aufgabe beinhaltet. Der Mensch hat sich entwickelt, um den ganzen Tag über mit vielen verschiedenen Reizen zu interagieren (nicht nur stundenlang in einen Bildschirm zu starren....).

## **Durchatmen**

Stellen Sie sich die Szene vor: Sie sitzen den ganzen Tag an Ihrem Schreibtisch und tippen, klicken und scrollen, und wenn Sie endlich fertig sind, fühlen Sie sich ein wenig neblig und müde und vielleicht sogar benommen. Ein Großteil der Müdigkeit oder sogar des Gehirnnebels, den einige von uns nach einer langen Zeit der Arbeit verspüren, ist auf einen Mangel an richtiger Atmung zurückzuführen, wodurch der Sauerstoffgehalt sinkt und ein nicht optimaler Zustand in Körper und Gehirn entsteht . Um Gehirnnebel zu verhindern oder den Einbruch nach der Arbeit auf natürliche Weise zu beheben, nehmen Sie sich einfach einen Moment Zeit zum Atmen. Stellen Sie einen Timer für etwa 90 Minuten ein, damit Sie wissen, dass Sie nach einem Arbeitsblock eine Pause machen, und schnappen Sie sich dann einen

Kissen oder zabuton und sitzen Sie bequem mit einer verlängerten Wirbelsäule. Bücher wie *Die Kraft des Atems* von Swami Saradananda und [\(Link entfernt\)](#) sind voll von einfachen und effektiven Atemtechniken, darunter Nadi Shodhana oder „alternative Nasenlochatmung“. Während Sie bequem sitzen, schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke ein. Halten Sie inne und drücken Sie mit Daumen und Ringfinger die Nasenlöcher sanft vollständig zu, öffnen Sie dann das rechte Nasenloch und atmen Sie aus. Als nächstes schließen Sie die linke Seite und atmen Sie einfach durch das rechte Nasenloch ein, schließen Sie und atmen Sie durch das linke aus. Wiederholen Sie dies einige

Minuten lang, um Ihre Energie und Aufmerksamkeit wiederherzustellen. Wenn Sie sicherstellen möchten, dass Sie den ganzen Tag besser durch die Nase atmen (was viele Vorteile hat), üben Sie die Verwendung eines Neti-Topf um eine verstopfte Nase und Nebenhöhlen zu reduzieren.

## **Bewegen & Dehnen**

Vielleicht machen Sie einen Morgenspaziergang oder einen Mittagslauf, oder vielleicht machen Sie eine kleine Trainingseinheit zwischen den Meetings und gehen nach der

Arbeit ins Fitnessstudio. In der Natur würden wir uns jedoch viel mehr bewegen, als den ganzen Tag vom Büro ins Bad oder in die Cafeteria zu gehen. Das soll nicht heißen, dass wir jede Stunde Burpees und Handstand machen sollten, sondern stattdessen ein paar Yoga-Asanas und Dehnübungen finden, die helfen können, die Durchblutung anzukurbeln und Muskelverspannungen vorzubeugen. Stellen Sie Ihre Zeit erneut auf 90 Minuten ein und rollen Sie nach dieser Arbeit Ihr . aus ecoYoga Jutematte und schnapp dir deine Nackenrolle und Gürtel. Um enge, an den Schreibtisch gebundene Schultern zu öffnen, legen Sie sich auf Ihre Nackenrolle mit seitlich geöffneten Armen, strecken Sie die Brust und die Vorderseiten der Schultern sanft. Benutze Dein Nackenrolle um Ihr Bein in einer sanften, zurückgelehnten Drehung zu stützen, dann verwenden Sie Ihre Gürtel um Ihre Kniesehnen zu dehnen, bevor Sie wieder in den Arbeitsmodus eintauchen. Um Ihrer Dehnungssitzung eine zusätzliche Schicht Güte hinzuzufügen, verwenden Sie die Yogamatters Kork-Massageball-Set um Muskelkater und feste Knoten zu beruhigen.

## **Entspannen**

Wenn es ein Heilmittel gibt, das die Seele am meisten zu beruhigen scheint, dann ist es raus in die Natur. Sonnenlicht, natürliche Geräusche und die Erde unter Ihren Füßen können einem stressigen Tag als Stärkungsmittel dienen und Bücher wie *Das Naturheilmittel* von Faith Douglas, und [\(Link entfernt\)](#) umfassen Studien, die zeigen, dass mehr Zeit in der Natur oder in der Natur gleichzeitig unser Wohlbefinden auf eine tiefgreifende Weise steigert. Ein kurzer Spaziergang zum Erfrischen des Geistes kann eine entspannende und verjüngende Art sein, eine Pause einzulegen, aber wenn dies nicht möglich ist, gehen Sie in den Garten oder auf den Balkon oder nehmen Sie sich sogar einen Moment Zeit, um aus dem Fenster zu schauen und Tagträumen ( eine weitere Praxis, die nachweislich das Wohlbefinden und die Kreativität steigert) können alle positive Auswirkungen haben.

## Entspannen

Entspannung muss nicht auf das Ende des Tages verbannt werden, oder nur, wenn Sie *Ja wirklich* brauchen. Wenn wir Entspannungsübungen in den Alltag integrieren können, leiden wir weniger unter chronischem Stress und den Folgeerscheinungen von Entzündungen, Verdauungsstörungen und Bluthochdruck. Wenn es Zeit ist, eine Pause von der Arbeit einzulegen oder Sie einen Moment der Ruhe haben, wenn Ihre Kinder ein Nickerchen machen oder spielen, legen Sie sich auf eine weiche Baumwolldecke, stütze deine Knie mit a kleine rechteckige Rolle aus Buchweizen, und platziere ein Augenkissen über deinen Augen. Verwenden Sie die (Link entfernt) sich in einen Zustand tiefer, heilender Entspannung zu versetzen, der, wie Studien zeigen, genauso effektiv sein kann wie Tiefschlaf. Ein weiterer Vorteil dieser Art von Pause inmitten eines arbeitsreichen Tages besteht darin, dass sie unsere Fähigkeit, Informationen zu lernen und zu behalten, tatsächlich verbessern kann!

## Tee

Eine Tasse Tee zuzubereiten könnte vielleicht eine der traditionellsten und bewährtesten Möglichkeiten sein, eine Pause einzulegen, aber es wird schnell zu einer vergessenen Kunst. Wenn Sie bereit sind, eine Pause einzulegen, wählen Sie einen Tee wie (Link entfernt), oder *OMGTea* Matcha-Grüntee, mit dem begleitendes Set, und machen Sie Ihre Pause zu einer Achtsamkeitspraxis. Anstatt durch Ihr Telefon zu scrollen, während der Wasserkocher kocht, üben Sie, Ihr Bewusstsein achtsam durch Ihren Körper zu bewegen – bemerken Sie, wo Sie Anspannung halten und entspannen Sie sich von Kopf bis Fuß. Seien Sie sich bewusst, wie die Becher Sie sind dabei, aus Gefühlen zu trinken, und wenn Sie das Wasser einschenken, hören Sie auf die Geräusche. Wenn Sie Matcha-Tee zubereiten, achten Sie darauf, dass Sie den Tee vorsichtig umrühren, was Teil einer traditionellen Matcha-Tee-Zeremonie ist, die regelmäßig von buddhistischen Mönchen durchgeführt wird.

Achte auf die Dufte des Tees und wie sich die warme Flüssigkeit beim Trinken anfühlt. Kleine, achtsame Pausen wie diese können einen großen Einfluss darauf haben, wie wir uns für den Rest des Tages fühlen, indem sie Stress reduzieren, die Konzentration steigern und uns helfen, präsenter zu werden.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**