



Stressbewältigung: Das Jahr Das war, wie sind Sie damit umgegangen?

März 2020: Ich befand mich wie viele andere unerwartet in der Pandemie und im Stillstand, anstatt im Rahmen meines neuen Karrierewechsels von Yoga zu HR neue Yoga-Kurse in brandneuen Studios zu unterrichten. Mein Stresslevel während des Lockdowns war nicht übermäßig erhöht, da ich die Angst hatte, die richtige Entscheidung zu treffen, meine Karriere vor dem Lockdown zu verschieben. Die Routine der 10-tägigen Vipassana-Meditation zu Beginn des Jahres 2020 half mir, die Sperrung zu steuern. Sommer 2020 Ich sah mich mit dem Wiedererleben vergangener negativer Rasserfahrungen konfrontiert, die stressig wurden. Dr. Gail Parker, Ph.D., Autorin von Restorative Yoga für ethnischen und …



März 2020: Ich befand mich wie viele andere unerwartet in der Pandemie und im Stillstand, anstatt im Rahmen meines neuen Karrierewechsels von Yoga zu HR neue Yoga-Kurse in

brandneuen Studios zu unterrichten. Mein Stresslevel während des Lockdowns war nicht übermäßig erhöht, da ich die Angst hatte, die richtige Entscheidung zu treffen, meine Karriere vor dem Lockdown zu verschieben. Die Routine der 10-tägigen Vipassana-Meditation zu Beginn des Jahres 2020 half mir, die Sperrung zu steuern. Sommer 2020 Ich sah mich mit dem Wiedererleben vergangener negativer Rassenerfahrungen konfrontiert, die stressig wurden. Dr. Gail Parker, Ph.D., Autorin von *Restorative Yoga für ethnischen und rassenbedingten Stress* sagt: „Meine Hypothese ist, dass Menschen, die unter dem anhaltenden Stress und Trauma systemischer Unterdrückung und den täglichen Erfahrungen mit Rassenverletzungen leiden, von einer Praxis profitieren können, die das Nervensystem ausbalanciert, indem sie die Leichtigkeit betont. Restorative Yoga wird als praktische Selbstpflegemethode zur Behandlung der daraus resultierenden emotionalen Wunden vorgestellt.“ Dies erweckt meine tiefe Verbindung zum Restorative Yoga zum Leben, die mich seit 2007 weiterhin unterstützt.

Der Stressbewusstseinsmonat (der Monat April) ist sicherlich nicht der einzige Monat, in dem man sich ausruhen und darüber nachdenken kann, wie Körper und Geist mit Angst umgehen, aber es schien ein guter Zeitpunkt zu sein, um mit einigen Leuten in Kontakt zu treten, die sich mit Stress auskennen.

Ich habe mich an Menschen im Bereich Yoga und Achtsamkeit gewandt, um herauszufinden, wie es vor und nach dem Lockdown war und wie sie mit Stress umgegangen sind. Ich habe mit zwei Personen gesprochen, um ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Umgang mit Stress vor und nach dem Lockdown zu sammeln, sowie als Expertenmeinung über Stress und die Pandemie und darüber, was jeder für „die neue Normalität“ tun wird.

Helen Attle, Lehrassistentin im Vorschulalter

Helens Stresslevel vor der Sperrung war extrem hoch, da sie

eine große Entscheidung getroffen hatte, eine langfristige Beziehung in der Woche vor der Pandemie zu beenden, nachdem sie versucht hatte, sie 4 Jahre lang aufrechtzuerhalten. Helen hatte das Haus der Familie vor 3 Jahren mit ihren beiden Söhnen im Alter von 6 und 3 Jahren verlassen und ist stolz darauf, wo sie jetzt angekommen ist und glücklich, ihre Geschichte zu teilen, da sie auf ihrer Reise ziemlich privat war und bis jetzt nicht wirklich mit jemandem geteilt wurde .

Helen hat im März 2020 und im Januar dieses Jahres zwei sehr unterschiedliche Erfahrungen mit Homeschooling gemacht. im März 2020 wollte Helen die Zeit mit Kindern genießen, während sie sich selbst anpasste, und sagte den Lehrern, dass sie beschlossen habe, nicht zu Hause zu unterrichten. Helen machte andere nicht akademische Dinge mit Söhnen; auf der Suche nach Wildtieren, Projekten auf Fröschen und Kaulquappen und Backen. Dies verhinderte, dass Helen sich „wie ein Versager fühlte“ und versuchte, mit dem akademischen Homeschooling Schritt zu halten, bei dem bei der ersten Sperrung keine virtuellen Ressourcen bereitgestellt wurden. Helen hat auch die WhatsApp Parents Homeschool-Gruppe stummgeschaltet, da es stressig war, die Vergleiche zu sehen, und festgestellt hat, dass dies definitiv ihren Stresslevel verringert.

Helen wird durch die „neue Normalität“ navigieren, indem sie „Gewohnheiten vor dem Lockdown bewahrt...“ Yoga war für mich riesig. Es ist ironisch, dass dieses Interview für Yogamatter ist, da dies die Website ist, auf der ich meine erste Yogamatte und Ausrüstung gekauft habe. Yoga hat mir geholfen, damit umzugehen mit meinem Stress “Helen fand, dass es eine neue Gewohnheit ist, sich Zeit zu nehmen, und wusste nicht, wie wichtig es ist, und wird Nein sagen, wenn sie Nein sagen will, wenn sie keine Freunde treffen möchte, wenn die Sperre aufgehoben wird Nein.

Requisiten in beruhigenden Farben Farn und Mondlicht helfen Ihnen, Ruhe zu finden. Aufmachung unserer **Klebrige Matte**, **Bio-Baumwollpolster** und **Augenkissen** und **(Link entfernt)** und **(Link entfernt)**

Kenny Gold Jr., Yogalehrer

Kenny wechselte während der Sperrung von einem Einzelhandelsmanager zu einem Yogalehrer, da seine Rolle im Bereich Freizeit / Gastgewerbe für überflüssig erklärt wurde. „Ich habe die Arbeit nur dann als stressig empfunden, wenn sie beschäftigt war, aber ich habe mich darauf eingelassen, weil ich es liebe, aktiv zu sein. Ich hatte zuvor einen Therapeuten um Hilfe in Bezug auf Angst gebeten, aber ich hätte nie gedacht, dass ich so gestresst bin, wie es oft dargestellt wird. Meine Yoga-Praxis hielt mich im Gleichgewicht und fühlte mich wie eine Zuflucht vor allem, was auf der Welt vor sich geht. Das soziale Leben und die sportlichen Aktivitäten haben mich immer beschäftigt.

Als der Redundanzprozess zu Beginn des Jahres begann, dachte ich nicht, dass es mir passieren würde. Als er herumlief, war ich eindeutig schockiert und verletzt, da ich fast 10 Jahre dort gewesen war und es andere in anderen Abteilungen mit weniger gab Jahre im Unternehmen. Ich nahm die Entlassung und beschloss, mich auf mein Yoga-Training zu konzentrieren (Kenny absolvierte 2019 eine 350-stündige Lehrerausbildung). Ich bemerkte erst, dass ich gestresst war, als ich bemerkte, dass ich nicht so aktiv war, wie es jeder Blog oder jede Social-Media-Persönlichkeit sagte, um die Sperrfrist zu maximieren. “

Kenny wird in die „neue Normalität“ gehen Übe weiterhin achtsam, schreibe auf und erinnere dich daran, dass er nicht auf dem Stundenplan steht, sondern dass du dir die Zeit nimmst, um besser mit dir selbst in Verbindung zu treten.

Heather Mason, Gründerin und Direktorin des Minded Institute

Heather gründete Das Minded Institute, eine führende Organisation für Yogatherapie-Training, nach Jahren tiefer Depression, PTBS und Angstzuständen. Heather entschied sich für eine nicht traditionelle Heilmethode und zog nach Südostasien, um eine intensive Meditationspraxis in buddhistischen Klöstern zu beginnen, wo sie drei Jahre lang ihren Geist entwickelte und transformierte. Während dieser Zeit absolvierte sie auch eine Ausbildung zur 500-Stunden-Yogalehrerin.

F: Was ist Ihre Definition von Stressbewusstsein?

*A: „Es ist das Wissen, dass äußere Phänomene einen Einfluss auf mentale und physische Prozesse oder physiologische Prozesse haben. Dazu gehört vor allem das Wissen, dass es tatsächlich ist **die Reaktion** zu den äußeren Phänomenen, die den Spannungszustand verursachen.“*

F: Was sind Ihre Erkenntnisse darüber, wie Menschen vor, während und während der aktuellen Sperrung mit Stress umgegangen sind?

A: „In der Gemeinde, mit der ich arbeite; Vor der Pandemie haben die Menschen Stress durch Drogenmissbrauch gemeistert, wobei Alkohol die sozial verträglichste Form des Managements ist. Menschen bewältigen Stress durch; Ablenkung, Fernsehen, Dinge, die ihre Aufmerksamkeit vom Hier und Jetzt ablenken, durch Psychotherapie, Meditation, ins Fitnessstudio gehen, viele Leute, die ins Fitnessstudio gehen, betreiben Yoga. „Stressbewältigung ist einer der Hauptgründe, warum Menschen zum Yoga kommen.“

Als sie in die Pandemie kamen, gab es einen Anstieg der Alkoholverkäufe, aber auch ein erhöhtes Interesse an Körperpraktiken, die bequem von zu Hause aus durchgeführt

werden können.

Heather teilte mit, dass die 11% der US-Bevölkerung mit psychischen Problemen während der Pandemie auf 44% gestiegen sind, weil Menschen ihren Stress nicht bewältigen. Dies ist eine 2- oder 3-fache Zunahme in europäischen Ländern.

F: Was können Menschen tun, um ihren Stress besser zu identifizieren?

A: *„Achtsamkeitspraktiken anwenden; Sie können erkennen, wenn Sie sich aufgeregt und ruhig fühlen. Die Bereitschaft, sich dem zu stellen, was Sie fühlen, ist ein großartiger erster Schritt.“*

Heathers 3 Top-Tipps zum Umgang mit Stress in der „neuen Normalität“

Ein Gefühl der Verbundenheit fühlen, auch ohne dass eine Verbindung vorhanden ist, wie sie vorher war. Heather bewundert die Arbeit von Dr. Stephen Porges im Social Engagement Network. Dies stimmt mit dem parasympathischen Teil unseres Nervensystems, dem Vagus, überein. Wenn wir an Aktivitäten beteiligt sind, die eine vagale Stimulation auslösen, unterstützen wir das Netzwerk für soziales Engagement, das es uns ermöglicht, uns auch in Abwesenheit einer anderen Person verbunden zu fühlen. Dr. Porges sagt auch, dass die Verlängerung Ihres Ausatmens, was sich auf den Vagus auswirkt, Ihre Wahrnehmung anderer positiver ist und Ihre Wahrnehmung, wie sie Sie wahrnehmen, auch positiver ist.

Diese Aktivitäten können Teil des Social Engagement Network sein und sind die drei wichtigsten Tipps von Heather:

1. Auf melodiose Weise singen / singen. Der Hals hat eine Verbindung mit dem Vagusnerv. Wenn wir also den Hals vibrieren, kann dies das Social Engagement Network stimulieren.

2. Gesichtsbewegungen – Heather lehrt eine Löwenhaltung, indem sie die Zunge herausstreckt, um alle Muskeln im Gesicht zu stimulieren. Gesichtsbewegung ist etwas, was wir im sozialen Engagement tun, daher schlägt Heather vor, Lion's Pose zu Ihrer Yoga-Praxis hinzuzufügen.
3. Augenbewegungen / Augen Yoga – Augenbewegungen sind mit der Kommunikation mit anderen verbunden. Wir schauen in die Augen, um zu überlegen, was gesagt wird. Wir schauen nach unten, wenn wir überlegen, was wir als nächstes sagen sollen. Sanfte bilaterale Bewegungen der Augen von links nach rechts unterdrücken das Gehirn.

Heather sagt, dass sie weiß, dass diese Tipps keine offensichtlichen Yoga-Tipps sind und deshalb bietet sie sie an, da sie nicht offensichtlich sind! Sie erinnert uns auch daran, dass Stress ein Teil des Lebens ist und dass es am wichtigsten ist, auf unser Wohlbefinden zu achten.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki