



Stressbewusstseinsmonat: Fünf Möglichkeiten, um jetzt Stress abzubauen

April ist Stressbewusstseinsmonat und man kann mit Sicherheit sagen, dass die letzten 12 Monate unsere Belastbarkeit und unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, in Frage gestellt haben! Covid-19 hat unsere Welt auf den Kopf gestellt, da wir uns mit Dingen wie Heimunterricht, Isolation, finanziellen Sorgen, Verlust von Arbeitsplätzen, sozialer Distanzierung und zahlreichen Sperren befassen mussten. Das Niveau von Stress, Depressionen und Angstzuständen stieg während der Sperrung für Betreuer und Eltern, die zu Hause zur Schule gingen. Hinzu kommt das zunehmende Gefühl der Einsamkeit in Großbritannien, bei dem jeder vierte Erwachsene feststellt, dass er sich in den letzten zwei Wochen einsam gefühlt …



April ist **Stressbewusstseinsmonat** und man kann mit

Sicherheit sagen, dass die letzten 12 Monate unsere Belastbarkeit und unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, in Frage gestellt haben! Covid-19 hat unsere Welt auf den Kopf gestellt, da wir uns mit Dingen wie Heimunterricht, Isolation, finanziellen Sorgen, Verlust von Arbeitsplätzen, sozialer Distanzierung und zahlreichen Sperrungen befassen mussten.

Das Niveau von Stress, Depressionen und Angstzuständen stieg während der Sperrung für Betreuer und Eltern, die zu Hause zur Schule gingen. Hinzu kommt das zunehmende Gefühl der Einsamkeit in Großbritannien, bei dem jeder vierte Erwachsene feststellt, dass er sich in den letzten zwei Wochen einsam gefühlt hat und einsam ist **„Höher bei jungen Menschen, Arbeitslosen, Vollzeitstudenten und Alleinerziehenden“**. Dann stapeln Sie sich auf die aufsteigenden Fälle von **„Koronasomnie“**, ein neuer Begriff zur Beschreibung des Zusammenhangs zwischen erhöhtem Stress aufgrund der Pandemie, die Schlaflosigkeit verursacht. Unnötig zu erwähnen, dass es der Präfektensturm war, in dem sich Stress manifestierte.

Persönlich habe ich mich im vergangenen Jahr mit dem zunehmenden Stress und der zunehmenden Angst befasst, die durch den Verlust von Arbeit aufgrund der Pandemie und der damit verbundenen finanziellen Auswirkungen entstanden sind. Stress hat sich für mich in vielerlei Hinsicht durch schlaflose Nächte, Spannungskopfschmerzen, enge Schultern und das Gefühl der Überwältigung gezeigt. Nur um ein paar zu nennen.

Obwohl am Ende des Tunnels Licht ist und die Sperrbeschränkungen nachlassen, ist es dennoch von entscheidender Bedeutung, dass wir weiterhin unser geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden fördern, damit wir unsere Widerstandsfähigkeit aufrechterhalten können, wenn Stress auftritt.

Hier sind meine 5 Möglichkeiten, um jetzt Stress abzubauen:

Pause und atmen

Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um aufzuhören:

S.top was du tust. Geben Sie sich einen Moment Zeit, um innezuhalten und von der Situation zurückzutreten.

T.ake ein paar bewusste tiefe Atemzüge. Beachten Sie, dass Sie durch die Nase ein- und ausatmen. Sie können eine Hand auf die Brust und eine Hand auf den Bauch legen, um Ihren Atem zu spüren.

ÖBieten Sie Ihre Erfahrung so, wie sie Gedanken, Emotionen und körperliche Empfindungen umfasst. Schalten Sie ein und setzen Sie sich mit allem, was für Sie entsteht, ohne ein Urteil abzugeben.

P.achtsam vorgehen. Überlegen Sie, wie Sie fortfahren möchten, und gehen Sie Schritt für Schritt vor.

Versuchen Sie es mit restaurativem Yoga

Die Praxis des restaurativen Yoga ermöglicht es dem Nervensystem, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, den Atem zu vertiefen und den Geist zu beruhigen. Die Körperhaltungen basieren auf dem Boden und werden mehrere Minuten lang (5 bis 20 Minuten pro Pose) gehalten, wobei Requisiten wie Polster, Decken, Blöcke und Tränensäcke verwendet werden, um den Körper dabei zu unterstützen, tief auszuruhen. Es ist ein schrittweiser Prozess des Herunterschaltens des Nervensystems von unserer Stressreaktion, dem sympathischen Nervensystem (SNS), zum parasympathischen Nervensystem (PNS), das unsere Entspannungsreaktion ist.

Meditieren

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Entwicklung einer konsistenten Meditationspraxis zur Reduzierung von Stress beiträgt. Eine Studie der Harvard University aus dem Jahr 2016 ergab dies **Meditation hatte länger anhaltende Auswirkungen auf den Stressabbau als Urlaub.** Wenn Sie neu in der Meditation sind, verwenden Sie eine App wie Headspace oder Insight Timer, die kostenlose geführte Meditationen anbietet. Sobald Sie Ihre Praxis aufgebaut haben, können Sie ohne Anleitung meditieren.

Integrieren Sie Achtsamkeit in das tägliche Leben

Nehmen Sie sich Zeit, um langsamer zu werden und eine kurze tägliche Aktivität zu finden, die Sie achtsam ausführen können. Es kann sein, dass Sie sich die Zähne putzen, eine Tasse Tee trinken oder sich die Hände waschen. Konzentrieren Sie sich auf die Aktivität und bemerken Sie alle Gedanken, Gefühle oder Emotionen, die von Moment zu Moment auftreten.

Verbinde dich mit der Natur

Ein langer Spaziergang im Wald oder ein Besuch in Ihrem örtlichen Park kann ein wunderbares Gegenmittel gegen den Alltagsstress sein. Wenn wir uns mit der Natur verbinden, verbinden wir uns mit der Quelle von Mutter Erde. Es gibt uns die Möglichkeit, uns von unserer Technologie zu entfernen, unsere Beine zu strecken und frische Luft zu atmen.

Tawny unterrichtet jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr 15 wöchentliche Restorative Yoga-Kurse bei Zoom. Weitere Details und Buchungen können über sie vorgenommen werden Webseite.

Mein Lieblingszubehör zum Ausruhen und Zurücksetzen:

Yogamatters Bolster – Ein Muss für jede restaurative Yoga-Praxis. Polster sind unglaublich vielseitig, um entweder den Körper zu stützen oder als Gewicht auf den Körper aufzubringen, um mehr Erdung zu erzielen.

Yogamatters Meditationskissen – Es ist ein Muss, beim Sitzen für Meditation Trost zu finden. Diese Meditationskissen bieten Unterstützung und ermöglichen es dem Becken, sich nach vorne zu neigen, um eine lange Wirbelsäule zu erhalten.

Wohin Sie auch gehen, dort sind Sie von Jon Kabat-Zinn – Eine wunderbare Einführung in die Achtsamkeitsvermittlung von Jon Kabat-Zinn, dem Schöpfer des MBSR-Programms (Mindfulness Based Stress Reduction).

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki