



40 Tage Stress-frei- Programm

Übersetzung der Broschüre
“stress away” Kundalini Yoga
nach Yogi Bhanan

Stress was passiert genau?

Das 3-Phasen-Modell von Selye

Der kanadische Stressforscher Hans Selye spricht von einem Drei-Phasen-Modell der Stressreaktion: Die Phase, in der der Körper alle verfügbaren Kräfte mobil macht, um den vermeintlichen Feind zu bekämpfen, nennt Selye die Alarmierungsphase. In der zweiten Phase ist der Widerstand gegen den Stress-faktor, wie z. B. Lärm am Arbeitsplatz, erhöht. Diese Anpassung hat allerdings ihren Preis: Die Widerstandskraft gegen andere Stressfaktoren lässt nach. Mögliche Folgen sind die Schwächung des Immunsystems und damit eine Anfälligkeit für Infektionen.

Hält der Stress weiter an, kann der Organismus in der dritten Phase, der Erschöpfungsphase, die ständige Anpassung an einen Stressfaktor nicht mehr aufrechterhalten. Je nach Veranlagung können psychische oder psychosomatische Störungen auftreten.

Im Zusammenspiel mit anderen Risikofaktoren kann es besonders bei Frauen zu Erschöpfungsdepressionen kommen, Männer neigen eher zu psychosomatischen Beschwerden wie Magengeschwüren, Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie zum Beispiel dem Herzinfarkt.

Yoga wirkt gegen Stress

Wissenschaftler haben auf der breiten internationalen Forschungsgrundlage der letzten dreißig Jahre einen deutlich messbaren positiven Effekt von Yoga auf Rückenerkrankungen, chronische Schlafstörungen, Depressionen, hohen Blutdruck und viele andere stressbedingte Erkrankungen dokumentiert.

Es ist damit eine nachgewiesene Tatsache, dass ständiges Praktizieren von Yoga und Meditation ein Weg ist, um schnell positive Resultate zu erzielen!

Fragestellung zu Beginn des 40-Tage Programms:

- 1) Auf einer Skala von 1 bis 10, wie gestresst fühlst du dich in letzter Zeit?
(1 = wenig, 10 = viel)
- 2) Was sind die Hauptursachen für Deinen Stress? Kommen Sie von außen oder von innen (von Dir)?
- 3) Wie reagierst du bei Stress?
- 4) Welche Mittel nutzt du, um mit Stress umzugehen?
- 5) Was bedeutet für dich Entspannung?
- 6) Wie oft entspannst du am Tag?

Das Stress-frei-Programm stärkt das Nervensystem und nimmt Spannung von dir. Es ist wichtig, 40 Tage das Programm zu durchlaufen, da sich nach 40 Tage erst Gewohnheiten ändern. Es besteht aus drei Komponenten:

1. Ernährung

Acht stärkende Nahrungsmittel, die du in deinem Speiseplan aufnehmen solltest; einige Essens- und Trinkgewohnheiten, die du streichen solltest.

2. Yoga

Vier Yoga-Übungen morgens nach dem Aufstehen, die den täglichen Stress von dir nehmen

3. Entspannungstechniken

Eine Meditation und zwei Atemtechniken

Für das Programm brauchst Du nicht viel Zeit. Wichtig ist, dass du es 40 Tage am Stück machst also keinen Tag aussetzt. Du kannst auch so etwas wie ein Tagebuch führen, um aufzuschreiben, wann du welche Übung gemacht hast und wie es dir jeden Tag damit geht.

Das Programm ist eine große Chance, langfristig in deinem Leben etwas zu verändern und die Dinge mit anderen Augen zu sehen. Wenn du es befolgst, wirst du dich sehr gut und voller Energie fühlen.








1. Stärkende Ernährung für dein Nervensystem

Oft schwächen wir unser Nervensystem durch falsche Nahrung, die unserem System nicht gut tut. Der Griff zu etwas Süßem ist bei Stress sehr schnell. Wir denken, dadurch kompensieren zu können, aber in Wirklichkeit schwächen wir unser System und werden noch anfälliger für Stress. Weißer Zucker ist das Schlimmste, was du deinem Nervensystem antun kannst. Wenn du folgende Nahrungsmittel mit in deinen Speiseplan aufnimmst, wird dein Heißhunger nach Süßem automatisch kleiner werden. Außerdem kannst du dir immer Alternativen zu weißem Zucker suchen (z.B. Obst: Kiwis, Mangos und Äpfel sind gut).

Hier sind die acht Anti-Stress-Nahrungsmittel, die von nun an auf deinem täglichen Speiseplan stehen sollten (selbstverständlich aus biologischem Anbau und auf keinen Fall Tiefkühlkost):

1. Bananen (1-3 Stück pro Tag)
2. Mandeln (ohne Schale, dafür die Mandeln mit kochendem Wasser übergießen, nach ein paar Minuten geht die Schale leicht ab) (eine Handvoll täglich)
3. Rosinen (eine Handvoll täglich)
4. Broccoli (jeden Tag oder jeden zweiten Tag)
5. Spinat (jeden Tag oder jeden zweiten Tag)
6. Weizenkeime (2 Esslöffel täglich)
7. Sonnenblumenkerne (täglich)
8. Milch und Honig (vor dem Schlafengehen)

Einige einfache Dinge, die vor dem Essen zu tun sind:

-  Mach eine Pause vor dem Essen.
-  Du kannst ein kleines Gebet vor dem Essen sprechen. Zum Beispiel „Ich segne mich und ich erlaube der Nahrung, mich zu nähren“
-  Keine aufreibenden Gespräche beim Essen.
-  Nicht überessen (Regel: 1/3 Nahrung, 1/3 Flüssigkeit, 1/3 Luft) .
-  2 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen.
-  Entspanne dich und genieße das Kochen, während du dein Essen zubereitest.
-  Keine kalten Getränke zum Essen trinken (löscht das Verdauungsfeuer) am besten eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach dem Essen nichts trinken.

Nahrungsergänzung:

Suche eine geeignete Nahrungsergänzung aus, die du in den 40-Tagen nimmst. (zu empfehlen: Kräuterblut aus dem Reformhaus und evtl. zusätzlich Cellagon)

***Prana bedeutet die Lebenskraft im energetischen Sinne.
Wir beziehen 50 Prozent unseres Pranas aus der Nahrung
(25 % aus dem Atem, 25 % sind genetisch mitgegeben)!***

Essen und Trinken, das du vermeiden solltest,

damit dein Blut „sauber“ bleibt und dein Nervensystem nicht geschädigt wird:

1. Schwarzer Tee
2. Kaffee
3. Cola und andere koffeinhaltige Getränke
4. weißen Zucker, speziell den raffinierten Industriezucker
5. Salz
6. weißes Brot
7. Alkohol

Alternativen:

1-3: Kräutertee, Yogi Tee, Ingwer wasser, heißes Wasser

4.: Honig (aber in Maßen), Ahornsirup

5.: Soyu (Reformhaus) oder versuche es mit etwas Zitronensaft am Essen.

Es ist nur eine Frage der Gewohnheit, dass wir denken, diese Dinge zu brauchen. Manchmal lohnt es sich, anderes auszuprobieren und nicht am Alten, Festgefahrenen festzuhalten.

Bleib flexibel in deinem Leben! Wer sagt denn, dass du ohne manche Dinge nicht auskommst?

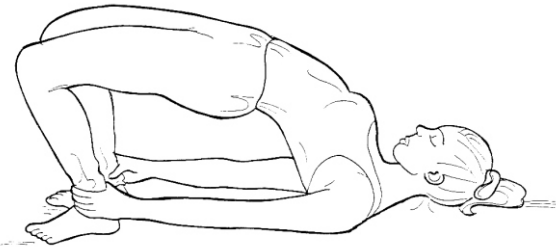
2) Vier Übungen, die du nach dem Aufstehen stehen machen solltest:

Atme bei allen Übungen lang und tief in den Bauch und behalte die Augen geschlossen. Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und denke Sat beim Einatmen und Nam beim Ausatmen.



1) Herzstärkungsübung:

Sitze mit gekreuzten Beinen, der Rücken ist gerade und schließe die Augen. Hebe die Arme im Winkel von 60° hoch, Handflächen nach oben, parallel zum Boden. Beginne mit langem, tiefem Atem durch die Nase für 1-3 Minuten. Atme am Ende tief ein, halte den Atem 10 Sekunden eingehalten, atme aus, lege die Hände auf die Knie und entspanne für 1½ Minuten im Schneidersitz.



2) Beckenübung:

Liege auf dem Rücken, bringe deine Füße zum Gesäß und umfasse die Fußgelenke mit den Händen. Hebe mit dem Einatmen die Hüften hoch soweit du kannst, Nabelpunkt ist ganz durchgedrückt. Entspanne mit dem Ausatmen und komme in die Ausgangsposition zurück. Versuche so langsam wie möglich zu atmen und mache die Bewegung langsam und kraftvoll. 1-3 Minuten.. Atme am Ende tief ein, halte den Atem 10 Sekunden eingehalten, streck dein Becken noch einmal weit nach oben, atme aus, dann entspanne für ein paar Atemzüge auf dem Rücken.



3) Dreieckshaltung:

Komme auf Hände und Knie und drücke die Hüften hoch, bist du ein 60°-Dreieck bildest. Lass den Kopf entspannt hängen. Hände sind schulterbreit auseinander, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße und schließe die Augen. Der Kopf ist entspannt. Knie und Ellbogen sind durchgedrückt. Atme lang und tief für 1-3 Minuten. Am Ende: atme tief ein, halte den Atem 10 Sekunden eingehalten, halte die Spannung, atme aus und komm in den Schneidersitz. Entspanne für 2 Minuten, lege die Hände auf die Knie.



4) Nackenkreise:

Lass das Kinn gegen die Brust fallen und rolle den Kopf langsam, weich und kontrolliert über die rechte Schulter nach hinten, dann zur linken Schulter und wieder in die Ausgangsposition. Achtung: Es darf nicht wehtun im Nacken! Eine Drehung dauert etwa 10 Sekunden; nach 12 Drehungen wechsele die Richtung. Komme dann wieder mit dem Kopf in die Mitte. Bleibe noch 3 Minuten ganz still im Schneidersitz sitzen und entspanne.

3. Entspannungstechniken

Diese Entspannungstechniken bringen dir einen langfristigen Nutzen. Du wirst deutlicher die Faktoren erkennen, die dir Stress bringen.

Es ist gut und wichtig, den Geist zur Ruhe zu bringen. Du wirst dann mehr im Kontakt sein zu deinen kreativen Fähigkeiten.

ICH BIN Meditation (täglich 1x):

Sitze in bequemer Haltung, die Wirbelsäule ist gerade. Bringe deine rechte Hand in Gyan Mudra (Daumen- und Zeigefingerkuppe zusammen) auf dein rechtes Knie. Bringe die linke Hand mit der Handfläche nach innen vor dein Herz etwa 18 Zentimeter von dir weg. Atme ein, dann sage „ich bin“ während du deine linke Hand zur Brust führst (6 Zentimeter vor die Brust). Dann atme ein und führe danach die Hand wieder 18 Zentimeter entfernt vor deine Brust. Dann sage wieder „ich bin“ und bringe gleichzeitig die Hand etwa 32 Zentimeter von der Brust weg. Mit dem Einatmen ziehst du die Hand wieder zurück zur Brust (18 Zentimeter). Das Ausatmen passiert automatisch, wenn du die Worte „ich bin“ aussprichst. Wiederhole diesen Zyklus für 11 Minuten.

Diese Meditation gibt dir eine Perspektive über dein endliches und dein unendliches Sein. Du erfährst, dass du bist!

Mache diese Meditation am besten nach den Übungen morgens. Wenn Du es nicht schaffst, kannst du die Meditation auch zu einer anderen Zeit am Tag machen. Vielleicht direkt nach Feierabend.

LINKE NASENLOCH ATMUNG (täglich 1x):

Halte mit dem rechten Daumen dein rechtes Nasenloch zu und atme nur das linke Nasenloch. Nimm 12-26 tiefe Atemzüge. Mache diese Übung am besten vor dem Schlafengehen. Du kannst sie auch liegend im Bett machen.

4:1 ATMUNG (täglich 1-2 x):

Atme in vier kraftvollen Zügen durch die Nase ein und in einem langem Atemzug wieder durch die Nase aus. Mache diese Übung 3 Minuten lang. Eine schöne Zeit für die Atemübung ist vor dem Essen, wenn du bereits am Tisch sitzt.

***Unser Geist bestimmt unseren Atem, aber unser Atem bestimmt auch unseren Geist.
Wenn wir hektisch sind, wird der Atem schnell und flach. Wir können unsere
Stimmung verändern, indem wir wieder tief und vollständig atmen.***