

Zu viele Gedanken sind ein Schlafräuber

Gesunder Schlaf. Eine einfache Übung verhilft Ihnen zu innerer Ruhe und Gelassenheit

VON MARIA OBERMAIR

Ich schreibe zurzeit an einem Buch, das für alle Menschen mit Schlafproblemen gedacht ist. Auswertungen belegen, dass mehr als 40 Prozent an Schlafproblemen beim Einschlafen oder Durchschlafen leiden. Gründe gibt es viele.

Zu viele Gedanken sind Schlafräuber Nummer eins. Die Angst, in den eigenen Problemen unterzugehen, macht unruhig und blockiert erholsamen Schlaf. Versteifte Haltungen oder stures Verharren in eigenen Vorstellungen machen verspannt und unruhig. Vollgestopfte Arbeitstage und eine überhand

nehmende Zahl von Terminen und Verpflichtungen stören nicht nur die Lebensqualität am Tag, sondern auch Ihre Nachtruhe. Schlafstörungen können in vielerlei Hinsicht gefährlich sein, denn Tagesmüdigkeit führt zu erhöhtem Unfallrisiko. Vor allem schwächt Schlafentzug über einen längeren Zeitraum auch Ihr Immunsystem. Damit werden Sie krankheitsanfälliger!

Was also tun, wenn Ihre innere Ausgeglichenheit für gesunden Schlaf fehlt?

Legen Sie den kleinen Finger vor Ihr Ohr und die anderen drei Fingern hinter Ihr Ohr. Gleichzeitig bedecken Sie mit der anderen Hand Ih-

ren Nabel. Legen Sie dabei Ihre Zunge zum Gaumen und atmen Sie während dieser Übung fließend, und sehr bewusst ein und aus. Wechseln Sie nach geraumer Zeit die Hände und halten Sie die Zonen vor bzw. hinter Ihrem anderen Ohr.

Die Balance-Punkte helfen Ihnen, wenn Sie vorwiegend im Kopf leben und der ewige Gedankenkreislauf Ihre innere Ruhe stört. Sie bringen Entspannung und Gelassenheit. Halten Sie die Punkte, wenn Sie Ihren Körper nur mehr wenig spüren, der Kopf aber hochaktiv ist und Sie von Gedanken regiert werden. Diese Übung ist perfekt für und ein Gleichgewicht im

Denken und Handeln. Lassen Sie dabei Verspannungen ganz bewusst los und erkennen Sie Probleme als Wachstums-Chancen.

Diese Übung ist tagsüber eine gute Hilfestellung, um Schritt für Schritt berufliche oder private Baustellen zu beheben, die zu viel Ihrer Energie und Substanz fordern. Aktiveren Sie mit den Balance-Punkten neue Energien und Lebenskräfte und bringen Sie frischen Schwung in Ihr Leben!

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin



INTERNET
www.kinmo.at



Ein erholsamer Schlaf stärkt das Immunsystem