

Physisch und psychisch durchstarten: 1,8 Quadratmeter Haut sinnlicher nützen Über das grösste Sinnesorgan Wohlbefinden aufnehmen

Erst freuen sich alle auf die „stillste Zeit des Jahres“, die (Vor)Weihnachtszeit, die meist statt Zeit für besinnliches Durchatmen noch mehr Stress als sonst mit sich bringt. Dann wird rasch noch der Jahresabschluss durchgezogen - und zu guter Letzt versucht man mit Neujahrsvorsätzen dem Leben neuen Schwung zu verschaffen. Schnee von gestern? Wie sieht das bei Ihnen aus? Sind schon alle Vorsätze wieder vergessen, und hat sich - vielleicht nur im Unterbewusstsein - das schlechte Gewissen eingestellt, weil man

sich für sich und seine Lieben doch nicht jene Zeit nimmt, die man gerne füreinander hätte und die dem Miteinander so gut täte?

Neustart jetzt

Weihnachtsstress und Jahresabschluss saugen meist kräftig an unserem Energiepegel. Zum hektischen Treiben kommt noch der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel, der dafür sorgt, dass unsere Batterie schneller leer wird, als wir Energie wieder aufladen können. Viel zu kurz waren meist die besinnlichen Momente beim Fest der Familie, auch die Schiurlaube bringen oft nur die (an sich wichtige) Ortsveränderung - aber Zeit für sich und die Seinen bleibt im ausgefüllten Schitag meist nicht.

Vielleicht ist jetzt - bevor Sie der Alltagsstress bis zum nächsten Advent überrollt hat - eine gute Zeit, innezuhalten und ein wenig umzudenken. Haben Sie es bisher nicht geschafft, tief durchzuatmen, ihrem Partner, ihren Kindern, ihren Freunden mehr Aufmerksamkeit zu schenken, und auch Aufmerksamkeit, Liebe und Zärtlichkeit zurück zu bekommen - haken Sie das ab und versuchen Sie einen Neustart.

Balsam für Leib und Seele

Dass Kinder, die ohne Berührungen und Zärtlichkeiten aufwachsen, schwere psychische und physischen Schaden erleiden, ja sogar sterben, ist hinlänglich bekannt. Auch Erwachsene brauchen Berührung und Nähe zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Die Haut ist mit einer Fläche

von etwa 1,8 Quadratmetern sicher das flächenmäßig größte Sinnesorgan, das seine Informationen über das Rückenmark an das Gehirn weiterleitet, und sensibel auf eine Vielzahl von Reizen reagiert.

Berührungen sind dabei Balsam für Leib und Seele. Streicheleinheiten und Massagen wirken sich äußerst positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Sie sind nicht nur eine Sinnesgenuss, sondern reduzieren Schmerz, Stress, Verspannungen, reduzieren Ängste, steigern die Lernfähigkeit und beeinflussen die Tätigkeit unserer Organe.

Sollten Sie also das, was alle Menschen dringend brauchen, zu Weihnachten und in den Wochen danach versäumt haben - holen Sie es nach und lassen Sie sich und ihren Lieben die Berührung zuteil, die wir so dringend brauchen und die uns so wohltut. Dafür ist es nie zu spät.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.energiemasseur.at>



TIPP DES MONATS VON ENERGIEMASSEUR HARALD WALLY



Umarmen Sie ihre Lieben: Nehmen Sie ihren Partner einfach einmal bewusst in den Arm. Achten Sie dabei darauf, dass ihre Herzen übereinander liegen, Sie also Ihren Kopf rechts von dem ihres Partners haben.

Spüren Sie die Wärme des Gegenübers, und genießen Sie einfach die

Nähe. Fühlen Sie, wie sich der Atemrhythmus angleicht und streicheln Sie mit ihren Händen zärtlich den Rücken des Gegenübers.

Vielleicht regt sich in Ihnen jetzt auch der Wunsch, verbal zu äußern, was Sie empfinden - wir Menschen können es ja gar nicht oft genug hören, dass wir geliebt werden.