

## Stress im Körper abbauen

1. Massieren Sie sanft einige Sekunden lang die Achillessehne Ihres linken Fußes. Atmen Sie dabei regelmäßig.
2. Massieren Sie nun einige Sekunden lang die Sehnen in der linken Kniekehle, und setzen Sie die Berührung an den Sehnen entlang nach oben fort. Atmen Sie weiter regelmäßig.
3. Legen Sie nun die rechte Hand auf den linken Nackenmuskel, während Sie den linken Arm locker herunterhängen lassen. Drehen Sie die linke Schulter einige Male sanft nach vorn, anschließend nach hinten.
4. Wiederholen Sie anschließend die gleiche Übung mit der anderen Körperseite.



Mit dieser Übung bringen Sie Bewusstsein in Ihre Gelenke, die der Fortbewegung dienen. Sie befreit Sie von Angst, die im Körper fest sitzt und Sie bewegungsunfähig macht. Bei ängstlichen Menschen verspannt der Körper. Sie werden regelrecht steif vor Angst. Durch bewusstes sanftes Berühren und Massieren lockern Sie die Spannungen an den Gelenken. Oft lassen sich Gelenkbeschwerden auf unverarbeitete Ängste und Erlebnisse zurückführen. Die Korrektur hilft Ihnen auch, einen alten Schock loszulassen. Sie werden nicht nur körperlich sondern auch mental wieder »beweglicher«.