

Energievoll und gesund durch den Winter

Sunahla Sthioul



In den Herbst- und Wintermonaten kann es aufgrund der geringeren Lichtkraft zu einer Verringerung des Wohlbefindens kommen. Meditation und einfache Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, zu entspannen, Stress abzubauen und innere Stärke zu fördern.

Die kürzeren Tage im Winter können sich auf die Psyche und Gesundheit auswirken, da sie mit einer geringeren Lichtexposition einhergehen. Dies kann zu verschiedenen Auswirkungen führen, die von Person zu Person unterschiedlich sein können.

Es können Symptome wie gedrückte Stimmung, vermehrte Müdigkeit, vermehrten Appetit auf kohlenhydratreiche Lebensmittel und einen verminderten Antrieb entstehen. Diese Symptome können das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen und die Lebensqualität beeinflussen.

Darüber hinaus kann die geringere Lichtexposition im Winter auch den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen. Einige Menschen können Schwierigkeiten haben, morgens aufzuwachen und tagsüber energiegeladener zu bleiben. Dies kann zu verminderter Produktivität und Konzentration führen.

Nicht jeder Mensch erlebt die gleichen Auswirkungen. Einige Menschen können unempfindlicher gegenüber den kürzeren Tagen sein, während andere stärker betroffen sein können. Es gibt jedoch Möglichkeiten, mit

diesen Auswirkungen umzugehen.

Eine Möglichkeit besteht darin, sich **so viel wie möglich dem natürlichen Tageslicht auszusetzen**. Regelmäßige Spaziergänge im Freien während der hellsten Stunden des Tages können helfen, die Stimmung zu verbessern und den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren.

Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichend Schlaf kann ebenfalls dazu beitragen, die Auswirkungen der kürzeren Tage zu mildern.

Atem- und Achtsamkeitsübungen

Eine einfache Atemübung, ist die tiefe **Bauchatmung**:

Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie sich dein Bauch dabei ausdehnt. Halte den Atem für einen Moment an und atme dann langsam durch den Mund aus. Wiederhole diese Übung mehrmals und versuche, dich auf deinen Atem zu fokussieren.

Eine weitere sehr effektive Technik ist die **Achtsamkeitsmeditation**:

Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment und beobachte deine Gedanken und Emotionen, ohne sie zu bewerten. Es hilft sich auf die fünf Sinne zu konzentrieren, um ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen. Was sehe, höre, rieche, schmecke und fühle ich gerade jetzt?

Wie Meditation, Achtsamkeit und Komplementärtherapie wirkt

Die Stärkung der Resilienz durch Meditation beruht auf verschiedenen Mechanismen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Meditation dazu beitragen kann, deine Resilienz zu stärken:

- 1. Stressbewältigung:** Meditation kann helfen, Stress abzubauen und eine tiefere Entspannung zu erreichen. Meditieren hilft, mit stressigen Situationen gelassener umzugehen und sich schneller zu erholen.
- 2. Emotionsregulation:** Meditation ermöglicht es, die eigenen Gedanken und Emotionen bewusster wahrzunehmen. Dadurch können negative Emotionen erkannt und sie besser reguliert werden. Dies kann helfen, in schwierigen Zeiten widerstandsfähiger zu sein und schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
- 3. Achtsamkeit:** Durch Achtsamkeitsmeditation lernt man, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Dies kann helfen, sich weniger von negativen Gedanken oder äußeren Umständen überwältigen zu lassen und stattdessen eine positive Einstellung zu bewahren.

4. **Selbstreflexion:** Meditation ermöglicht es, sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen. Dadurch können persönlichen Stärken und Ressourcen besser genutzt werden, um Herausforderungen zu bewältigen.

Polarity vermittelt, neben der Körperenergiearbeit und dem begleitenden Gespräch, verschieden Achtsamkeits-, Atem und Meditationsübungen, um die Selbstwahrnehmung zu verbessern und die Selbstregulation zu fördern.

www.sunahla.ch