

Mentale Balance

Entspannung ist das natürliche Gegenmittel zu Stress. In gewisser Hinsicht sind Stress und Entspannung zwei Pole eines Ganzen, wie Yin und Yang in der chinesischen Weisheitslehre. Dabei gilt Yin als das passive, Yang als das aktive Prinzip. Ein harmonisches Gleichgewicht von Aktivität und Passivität wird in der fernöstlichen Medizin als die Basis für Gesundheit betrachtet, und auch in der westlichen Welt setzt sich diese Sicht immer mehr durch. Insofern stellt regelmäßige Entspannung einen entscheidenden Faktor für unsere Regeneration, und somit auch für unsere körperliche und mentale Gesundheit dar. Doch im Unterschied zu Stress stellt sich Entspannung nicht von selbst ein. Wir müssen aktiv werden, um uns zu entspannen. Das folgende Kapitel stellt die biologischen Gesetzmäßigkeiten der Entspannung vor. Es zeigt, wieso der Atmung eine Schlüsselrolle zukommt und wie Sie mittels Atemtechniken und Achtsamkeitsmeditation während des Arbeitstags innerhalb weniger Minuten in einen Zustand tiefster Entspannung eintauchen können.