

Kinnstütze mal anders



Wie du dich in Nullkommanix besser fühlst.

Eine einfache Anleitung
zum Auftanken mit Berührung.

Bild von rosel-grassmann.de



Dass wir uns berühren können, ist ein großartiges Geschenk.

Unser menschlicher Körper ist so aufgebaut, dass er Berührung braucht. Sie ist wie Nahrung für ihn. Mit dieser Haut-Nahrung kannst du deine Magen-Nahrung ergänzen.

Wenn du dich regelmäßig berührst, machen sich schon nach kurzer Zeit die positiven Auswirkungen bemerkbar.

Mit Bewegung kennst du das schon: Nach einer Weile Sitzen am Computer tut es gut, die Schultern kreisen zu lassen. Eine kleine Bewegung mit entlastender Wirkung.

Mit Berührung kannst du es jetzt ausprobieren und praktische Erfahrung machen.

Kinnstütze mal anders

Es ist ganz einfach: Du setzt dich hin.

Entweder an einen Tisch oder so, dass du deine Ellbogen auf die Knie stützen kannst.

Dann beugst du dich leicht nach vorne und stütze deine Ellbogen auf.

Neige den Kopf und umfasse deine Wangen mit den Händen.



Dabei liegt die Linie von Daumen bis Handwurzel an deinem Kieferknochen entlang. Deine kleinen Finger umspielen den Knochenrand unter deinen Augen. Je nachdem, wie groß oder klein deine Hände sind, kann das variieren.

Jetzt achte ganz genau auf das, was du mit deiner Haut fühlst.



Wie fühlt sich deine Hand auf den Wangen an? Die Wangen in deiner Hand?
Sind deine Handflächen kalt, kühl, warm oder heiß? Spürst du, wo die Finger sind und wo die Handfläche beginnt? Bewegen sich deine Finger leicht? Fühlt sich das gut an?

Fokussiere deine Aufmerksamkeit ganz auf Hände und Körper.

Gerade im Kieferbereich wird viel Anspannung gespeichert. Deine Berührung regt Rezeptoren in der Haut an. Die senden übers Rückenmark elektrische Signale ans Gehirn. Von dort aus wird der Körper mit entsprechenden Stoffen geflutet – zum Beispiel Oxytozin. Das sogenannte „Liebeshormon“. Es sorgt für Wohlbefinden und gefühlte Sicherheit. Die Atmung und Herzfrequenz werden langsamer. Der Stresslevel sinkt ab. Deine Kiefermuskeln können die Spannung jetzt loslassen.

Womit zeigt dir dein Körper seine Entspannung an?

Welche Veränderungen beobachtest du?
Gibt es ein Aufatmen? Ist dein Atem langsamer geworden?
Sinken deine Schultern ein bisschen tiefer?
Entspannen sich auch die Muskeln um deine Augen?
Bemerkst du etwas anderes?

Was entfaltet sich jetzt in deinem Körper?

Mit diesen Veränderungen bedankt sich dein Körper für deine Aufmerksamkeit.
So wachsen und gedeihen deine innere Kraft und deine Resilienz.

Gratuliere: Du hast eine neue Art Proviant kennen gelernt.

Beim allerersten Mal brauchst du vielleicht etwas länger als ein paar Sekunden.
Einfach, weil es neu ist. Sobald es dir vertraut ist, brauchst du keine Extra- Zeit dafür.
Dann genügt der Fokus. Sobald du dich im Tagesverlauf berührst.

Kontinuität baut eine stabile Basis auf.

Haben dir das Fühlen und der Hautkontakt Freude gemacht? Deinen Magen füllst du jeden Tag, oder? Mach doch auch Kleine Berührungen zur nährenden Gewohnheit!

Für deine tägliche Portion Glück!!



Übrigens: Das wunderschöne bunte Kinnstütze-Foto auf dem Cover ist von Rosel Grassmann. Sie hat es aufgenommen bei einem **Wilderness Bodypainting**. Ich freue mich sehr über ihre Erlaubnis, es hier zu verwenden.

Von mir kommt „Berühr dich glücklich“



Hallo, ich bin Amrita Torosa,
die Berühr-Pionierin mit Vorliebe für Glücksportionen.

Mit meinen Erfahrungen aus 30 Jahren mit Nährender Selbst-Berührung möchte ich dazu beitragen, dass mehr Menschen (auch du) mehr Lebensfreude spüren, in Krisen stabiler und geschmeidiger sein können und jeden Tag mindestens eine Portion Glück für sich kreieren.

Für deine tägliche Portion Glück!