

# Der Rheuma Quickie

## 4

schnelle Übungen,  
um deinen  
Akutschmerz zu lindern

# #Übung Nr. 1

## Drück den Schmerz weg

Wenn Du gerade wieder einen Akutschmerz fühlst, dann begeben Dich zur "Insel der Mitte". Dieser Akupressurpunkt befindet sich am Handrücken, in der Mitte der äußeren Furche des Mittelhandknochens, zwischen kleinem Finger und Ringfinger.

Akupressiere diesen Punkt 2-3 Minuten mittelstark, bis der Akutschmerz besser wird.

Oft ist der Punkt sehr druckempfindlich.

Dann reduziere deine Akupressur so, wie es für Dich stimmig ist

# #Übung Nr. 2

## 4-7-8, die magischen Zahlen

Schmerz ist immer auch mit Angst verbunden. Aber Angst ist ein Zustand, der in der Zukunft liegt.

Um Schmerz zu reduzieren, ist es also wichtig, sich in den JETZT - Zustand zu bringen.

- Atme dazu ein und zähle dabei gemütlich bis 4
- Halte dann die Luft an und zähle bis 7
- danach atme wieder langsam aus und zähle bis 8.

Wichtig dabei ist nur, dass das Ausatmen doppelt so lange dauert, wie das Einatmen. Wiederhole diese Übung aus einer alten Yoga - Tradition 4 mal 2 x am Tag, oder nach Bedarf. Diese Übung ist zum einen super zum detoxing, und du entspannst dadurch auch Dein Nervenkostüm, was Dir zum Beispiel beim Einschlafen hilft.

# #Übung Nr. 3

## werde zum Beobachter

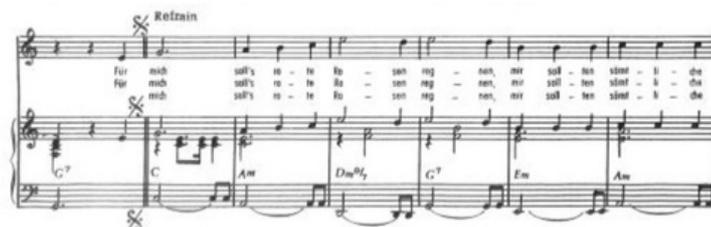
Vipassana: Eine alte buddhistische Meditationstechnik führt Dich von Gefühlen und Emotionen weg, und hin in die Beobachterrolle. Wenn Dich ein Gelenk schmerzt und Du eher ungute Gefühle dabei hast (Wut, Ärger, Traurigkeit usw.) dann beobachte den Schmerz: wie FÜHLT er sich an? Pocht die Stelle, pulsiert sie? Fühlt es sich kalt, warm, stechend, zusammenziehend usw. an. Bleibe an der Stelle max. 30 Sek, dann wandere weiter. Benenne auch "schmerzfrie" Stellen. Ist Deine Aufmerksamkeit nämlich weiter gegangen, liegt Dein Fokus schon nicht mehr auf dem Schmerz. So gibst Du Deinem Körper Signale, dass dieser Schmerz nicht wichtiger zu nehmen ist, als die schmerzfrie/gesunde Stelle. Du kannst deinen ganzen Körper so durchscannen. Lass Dir Zeit mit der Übung.

# #Übung Nr. 4

## Sing ein Lied

Wer ein Lied singt, kann nicht denken, und das ist schon mal hilfreich, wenn sich die Gedanken nur um den Schmerz kreisen.

Falls Dir kein Liedtext einfällt ...



Für mich soll's rote Rosen regnen.

Mir sollten sämtliche Wunder begegnen.

Das Glück sollte sich sanft verhalten.

Es soll mein Schicksal mit Liebe verwalten.

... Für mich soll's rote Rosen regnen.

Mir sollten sämtliche Wunder begegnen.

Die Welt sollte sich umgestalten.

Und ihre Sorgen für sich behalten.

(Hildegard Knef)

Viel Freude und Erfolg wünsche ich Dir  
mit den Übungen,

*Monika Palacios,*

**Dein Rheuma - und Motivationscoach**

Ich bekam vor 25 Jahren die Diagnose Arthritis. Seit über 15 Jahren beschäftige ich mich aber nun mit ganzheitlichem Denken und behandeln und bin seit Jahren schmerzfrei. Ich habe es geschafft, und du kannst das auch! Melde Dich bei mir, wenn Du wissen willst, wie es geht.



Monika Palacios, [www.rheuma.rebell.de](http://www.rheuma.rebell.de), Instagram: Rheuma.Rebell