

Die Stille stellt keine Fragen, aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben.

Ernst Ferstl

Atemübungen

Die gesündeste Atmung ist die Bauchatmung, weil dadurch der vorhandene Raum am besten genützt wird.

Kutscherhaltung

Setz dich gemütlich auf einen Stuhl. Die Beine stehen hüftweit auseinander. Beuge dich aus der Taille heraus nach vorne und stütze die Unterarme auf den Oberschenkeln ab. Den Kopf hängen lassen. Spüre die Dehnung im Nacken und die Entspannung im Rücken.

Die Kutscherhaltung entspannt den gesamten Rücken und auch die Nackenmuskulatur. Sie ist eine einfache Übung, die auch im Büro immer wieder ausgeführt werden kann.

Bauchatmung

Lege dich auf den Rücken. Die Hände lass ganz sanft auf dem Bauch ruhen. Atme nun tief ein und spüre das Gewicht der Hände auf dem Bauch. Beim Ausatmen bemerkst du, wie sich die Hände und die Bauchdecke wieder senken. Nimm sechs tiefe Atemzüge. Genieße die Entspannung in deinem ganzen Körper.

Atemzüge zählen

Atme durch die Nase ein und zähle so lange, wie du einatmest. Mach eine kurze Pause und atme durch den Mund wieder aus, zähle wieder. Es geht nicht darum einen Rekord aufzustellen, sondern eine gleichmäßige Atmung zu erzielen.

Du kannst dir beim Einatmen vorstellen, einen köstlichen Duft einzusatmen, beim Ausatmen bläst du eine imaginäre Kerze aus.

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass deine Atemzüge immer länger werden und das Lungenvolumen steigt.

Ausatmung verlängern

Die Übung zählt zu den Klassikern. Versuch etwa doppelt so lange auszuatmen, wie du einatmest.

Diese Übung führt dazu, dass sich die Lungen so gut als möglich leeren und der Körper mit viel sauerstoffreicher Luft versorgt wird. Das führt zu mehr Energie und begünstigt die Entspannung.

Seufzen

Atme tief ein und lass beim Ausatmen alles locker, dass du so richtig in dich zusammenfällst. Seufze dabei so richtig.

Das lockert und hilft die Anspannung loszulassen.

Atemmeditation Breathe, Soften, Allow, Love Ist eine einfache Meditationsübung aus 4 Teilen.

Breathe – Atme

Nimm einige tiefe Atemzüge. Beobachte deinen Atem. Lass ihn einfach fließen. Er kommt und geht, wie er möchte.

Soften – weich werden

Spüre nach, wo in deinem Körper Verspannungen sitzen und lenke deinen Atem genau dort hin. Beobachte, wie deine Muskeln weich werden und die Anspannung sich löst.

Erzwinge nichts, warte einfach.

Allow – Nimm an

Konzentriere dich ganz auf den Moment und lass alles geschehen.

Alles darf sein. Auch Schmerz und unangenehme Gefühle. Gib ihnen Raum und behandle sie wie einen Gast.

Love – Liebe und gib dir selbst Mitgefühl und Wertschätzung

Nimm dich selbst mit all deinen Gefühlen an, wie du gerade bist. Wenn du Schmerzen verspürst, dann entwickle Mitgefühl für dich selbst und den eigenen Schmerz.

Du kannst zu dir selbst sagen:

„Ja, ich weiß, das tut weh.“ Oder

„Das ist eine wirklich schlimme Situation.“

Stell dir einfach vor, dass du dich um dich selbst kümmerst, wie um ein krankes Kind.