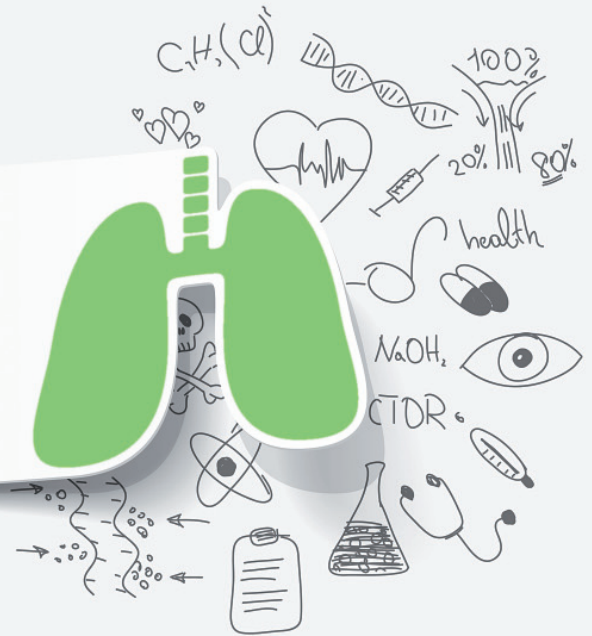


Atemlos?

90 Sekunden,
die Ihre Welt verändern



Wir führen ein Leben auf der Überholspur, hetzen von einem Meeting zum nächsten und sind in Gedanken schon bei der nächsten Telefonkonferenz. Abends stellen wir atemlos fest, dass wir doch nicht alles erledigt haben. Bevor das zu gesundheitlichen Schäden führt, ist es an der Zeit durchzuatmen – mit einer einfachen Übung.

von Hans Bodingbauer

Das Tagesgeschäft hat Sie fest im Griff und oft wissen Sie nicht, wo Ihnen der Kopf steht? Dann wird es Zeit, loszulassen: von jenen Gedanken, die Sie dazu antreiben, immer mehr in Ihren Tag zu stopfen. Eine 90-Sekunden-Übung hilft, nicht nur jeden Tag besser zu bewältigen, sondern möglicherweise sogar ein ganzes Leben: Breathe like a Baby. Unsere Atmung spiegelt unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Befindlichkeiten wider. Sie reagiert zum Beispiel direkt auf Freude mit tiefem befreiendem Atmen oder auf Angst mit Kurzatmigkeit. Halten negative emotionale Zustände länger an, zum Beispiel auf Grund von Stress bei der Arbeit, schleichen sich immer mehr Verspannungen ein und der Anteil der Brustatmung steigt.

Übungsanleitung

Sitzen Sie aufrecht, halten Sie den Rücken gerade, den Kopf hoch und das Kinn parallel zum Boden. Lächeln Sie und lassen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ruhen. Die Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden. Entspannen Sie die Schultern, schließen Sie die Augen und atmen Sie sieben langsame Atemzüge in den Bauch. Ein Atemzug bedeutet ein- und ausatmen. Wenn Sie schon lange nicht mehr durch den Bauch geatmet haben, dann legen Sie eine Hand zwischen Brustbein und Nabel auf Ihren Bauch. Bewegen Sie beim Einatmen Ihre Bauchdecke langsam nach außen, beim Ausatmen nach innen. Folgen Sie Ihrem natürlichen Atemimpuls. Anfangs wird sich vielleicht nur der obere Teil Ihres Bauches bewegen. Versuchen Sie aber schrittweise die Bauchdecke so locker zu atmen, dass sich diese vom Ende des Brustbeins bis zur Hüfte entspannt bewegt. Für sieben Atemzüge benötigen Sie rund 90 Sekunden. Nach dieser kurzen Zeit werden Sie bereits spüren, wie Sie sich entspannen und frische Energie in Ihren Körper strömt.

Sie können Ihren Tag so starten, sich im Büro entspannen, ein wichtiges Meeting beginnen, sich vor einer Präsentation konzentrieren oder vor dem nächsten Golfschlag meditieren, damit dieser gut gelingt. Breathe like a baby und die Welt sieht innerhalb von 90 Sekunden schon ganz anders aus. ●