

Ich bin Fan einfacher Übungen mit vielen positiven Wirkungen, die du praktisch überall machen kannst – auch im Business Outfit - ohne dass es jemand gross merkt.

Am besten du probierst sie gleich mal aus. Lies dir die Übung vorher 1x durch.

I. QUADRAT-ATMUNG - *Meditative Atemübung bei Lampenfieber*

Mit dieser Übung helfe ich mir immer bei Lampenfieber oder wenn etwas Unangenehmes bevorsteht. Sie wirkt sofort beruhigend und fokussierend.

- * *Setze dich bequem und aufrecht hin – schließe die Augen – entspanne den Körper.*
- * *Atme durch die Nase & spüre deinen natürlichen Atmen*
- * *Verlängere deine Atemzüge etwas bis Ein- und Ausatmung ca gleich lang sind*
- * *Atme jetzt bewusst durch die Nase aus - (jetzt geht es los)*

(1 Atmenzyklus Quadrat-Atmung: wiederhole mindestens 4 x)

- * *Atme langsam durch die Nase ein und zähle dabei bis 3*
- * *Halte den Atem an und zähle während dessen wieder bis 3*
- * *Atme genauso langsam aus – zähle dabei wieder bis 3*
- * *Halte den Atem an mit leeren Lungen zähle bis 3*

Tipps:

* *Wenn du etwas geübt bist, kannst du dir hinter geschlossenen Augen ein Quadrat vorstellen und während jeder der 4 Atmenphasen mit deinem „inneren Auge“ eine der 4 Seiten des Quadrats „entlangwandern“. Du kannst auch auf 4 Zählzeiten erhöhen, wenn es dir leicht fällt.*

* *Falls du Bluthochdruck hast, lässt das Atemanhalten nach der Einatmung weg.*

Wieso es so gut funktioniert: dein „**Do-not-work-hard-work-smart**“-Effekt

* Mit dem Atem können wir unser Befinden wirksam mit wenig Aufwand beeinflussen.

* Bei Stress neigen wir zu flacher, unregelmäßiger Atmung.

* Damit reagiert unser Körper impulsiv auf den Stress-Auslöser: Nervöser Atem verstärkt das Unwohlsein.

* Mit Atemübungen machen wir uns den Effekt der Atmung auf unser Befinden umgekehrt positiv zu Nutze. * Die Atemtechnik bringt uns genau den Effekt, den wir gerade brauchen: beruhigend, ausgleichend,

II. ACHTSAMES SCHULTERKREISEN

Meditative Übung bei Schulter-Nacken-Verspannungen

Du sitzt viel am Schreibtisch und du hast oft Verspannungen im Schulterbereich? Probiere diese einfache Übung: Du wirst sofort Wärme, Entspannung und bessere Durchblutung im Schulter-Nacken-Bereich wahrnehmen. Die Übung wirkt mental entspannend: für die Bewegungen achtsam stimmig mit dem Atem aus.

- * *Setze oder stelle dich bequem und aufrecht hin*
- * *Ober- & Unterschenkel im rechten Winkel*
- * *Hände liegen locker auf den Oberschenkeln / Stehend Arme, Hände locker seitlich*
- * *Brustkorb leicht geöffnet – entspanne Schultern, Arme, Hände, Gesicht, Augen*
- * *Atme durch die Nase & spüre deinen natürlichen Atmen*
- * *Verlängere den Atem ein wenig: Ein- & Ausatmung ca gleich lang (jetzt geht's los)*

- * *Spüre zur Mitte beider Schultergelenke*
- * *beginne, sie in winzigen Bewegungen zu kreisen*
- * *Lasse die Kreise langsam kontinuierlich größer werden*
- * *Versuche die Bewegungen für dich stimmig mit deinem Atem zu verbinden*
- * *Spüre achtsam, wenn du deinen größtmöglichen Bewegungsradius erreicht hast.*
- * *Deine natürliche „Grenze“ erreicht ist*
- * *Ab da lasse die Schulterkreise wieder langsam kleiner werden*
- * *Bis sie so winzig sind, dass die Rotation noch spürbar aber nicht mehr sichtbar ist*

- * *Ab da rotiere wieder in langsam größeren Kreisen – diesmal in die Gegenrichtung*
- * *Wiederhole so einige Runden - ca 3 – 4 Minuten reichen aus.*
- * *Beende die Übung: lass den Atem wieder natürlich fließen*
- * *Besonders wichtig: Nimm dir zum Schluss einen Moment*
- * *Spüre bewusst zu Gelenken, Schultern, Nacken: Was hat sich verändert?*
- * *vielleicht merkst du Wärme, verbesserte Durchblutung, Körperwahrnehmung*

Tip

Versuche die Übung 2x am Tag einzubauen – du wirst schnelle merken wie Verspannungen sich lösen.

Wieso es so gut funktioniert: dein „Do-not-work-hard-work-smart“-Effekt

- * *Durch das Hinspüren und die Atemsynchronisation verstärkst du die Wirkung.*
- * *Kombi von Atem und Konzentration wirkt beruhigend & fokussierend.*
- * *Die Übung verbindet Konzentration, Atem, Körper typisch yogisch zur Einheit*
- * *Zugleich verbesserst du deine Achtsamkeit,*
- * *indem du deine Beweglichkeitsgrenze erspürst & beachtest.*

III. AUGENÜBUNGEN: *Entspannung für Augen und Kopf*

Nach langen Arbeitszeiten am Bildschirm brennen abends oft die Augen und dein Kopf ist angespannt? Probiere diese einfache Augenübung. Sie entspannt sofort Augenmuskulatur und Augäpfel und lindert Spannungsgefühle im Kopf.

- * Setze dich bequem, aufrecht hin: Ober- & Unterschenkel im rechten Winkel
- * Hände locker auf den Oberschenkeln (stehend Arme + Hände locker seitlich)
- * Augen sanft geschlossen
- * Brustkorb leicht geöffnet – entspanne Schultern, Arme, Hände, Gesicht, Augen
- * Atme durch die Nase und spüre deinen natürlichen Atem
- * Verlängere deine Atmenzüge dann etwas: Ein- und Ausatmung ca gleich lang
- * Lasse den Atem während der gesamten Übung so fließen: Öffne jetzt deine Augen

- * Schaue nun ca 8x abwechselnd schnell so weit du kannst jew. nach links und rechts*
- * Dreh deine Augäpfel dabei jew. so weit seitlich wie nur möglich*
- * Kopf bleibt mittig in der Mitte und dreht sich nicht*
- * nach 8 Blickrichtungswechseln – Augen schließen und zu den Augen spüren*

- * übe auf dieselbe Weise: vergiss nicht, die Augen nach jeder Sequenz zu schließen:*
- * blicke also genauso schnell im Wechsel*

- * 8x extrem senkrecht nach oben - extrem senkrecht nach unten Richtung Boden*
- * 8x extrem schräg nach oben rechts - schräg nach unten links*
- * 8x extrem schräg nach oben links – schräg nach unten rechts*

- * zum Schluss lasse deinen Blick ein paar Mal in Form einer liegenden 8 kreisen*
- * die Bewegung der Augäpfel dabei sehr ausgeprägt auszuführen*

- * Schliesse die Augen jetzt und spüre aufmerksam zu deinen Augäpfeln:*
- * spüre den Entspannungseffekt in den Augäpfeln*
- * Zum Schluss reibe die Handteller in schnellen Bewegungen bis sie warm sind*
- * Lege deine leicht gewölbten, warmen Handteller über die geschlossenen Augen*
- * Genieße Wärme und Entspannung in deinen Augen und im Kopf*

Tipp:

- * Mache die Übung 1x tagsüber in Büro / 1x zu Hause nach der Computerzeit
- * Du wirst sehen: der kleine Aufwand macht sofort einen Riesenunterschied.
- * Augenbrennen und Kopfverspannung sind direkt wahrnehmbare Stress-Symptome
- * Beschwerden systematisch lindern, baut sofort das Stress-Level ab.

Warum es so gut funktioniert:

- * die Augenmuskulatur wird stark gedehnt; du bewegst sie dabei zusätzlich Bewegung. Kommt nun die Wärme aus deinen Handflächen dazu, kann sich die zuvor angeregte Muskulatur entspannen.