

Übung zu Blog 026

„Eine Minute Auszeit für deine Resilienz.“ Atemübung 1 _ „Zentrierung“

Atemübung zur Zentrierung - 3 x tief ein- und ausatmen

In hektischen und stressigen Momenten ist es gut eine Strategie an der Hand zu haben, um sich kurz aus einer Situation herauszuziehen und danach ruhiger weitergehen zu können.

Einen Augenblick ‚innehalten‘, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren - dazu lade ich dich gern ein.

Stelle dich einen Augenblick aufrecht hin - halte deine Bewegung kurz an - oder setze dich ganz bewusst aufrecht auf einen Stuhl.

Nimm die Fußsohlen auf dem Boden wahr - spüre in deine Füße und Beine hinein, ob du ganz stabil stehst oder sitzt. Wenn du magst, schließe kurz deine Augen, um ganz bei dir zu sein!

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Atme ganz tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus.

Gehe dabei in die Vorstellung, dass du in der Einatmung universelle Energie aufnimmst und in der Ausatmung lasse alles los - alles Alte, alles Verbrauchte, alles, was du nicht mehr haben möchtest - gib alles ab.

Wiederhole diesen Vorgang noch 2x.

Spüre die Entspannung in deinem Körper, öffne in deiner Zeit deine Augen und kehre ganz bewusst wieder in deinen Alltag zurück!

Wie fühlst du dich jetzt nach diesen 3 tiefen Atemzügen?
Frisch und fit?

Ist das noch nicht der Fall, wiederhole die Atemübung.

Viel Erfolg und frische Energie!
