

Wellness-Urlaub in 5 Minuten Die Übung für tiefe innere Ruhe



Cool bleiben, Baby – das sagt man sich ja gern mal selbst, wenn's so richtig hektisch wird. Ist aber gar nicht so leicht. Besser geht's, weiß Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg, wenn du öfter mal diese Übung machst. Denn eine ruhige Atmung gibt auch dem Geist das Gefühl, dass alles in Ordnung ist

**DAS
GEHEIMNIS
DEINER
KRAFT:
Atmen!**



Atmen? Kann doch jeder, oder? Nein!

Na klar, du atmest in jeder Minute. Jetzt geht es aber ums bewusste Atmen. Bestimmt ist dir schon aufgefallen, dass du in deinem stressigen Alltag eher flach und schnell in den Brustkorb atmest, manchmal sitzt die Jeans auch so eng, dass du gar nicht anders kannst. Wir haben die natürliche Atmung verlernt!

BEREITE DICH VOR: Such dir einen ruhigen Ort, leg dich flach auf den Rücken, die Beine hüftbreit auseinander, eventuell ein kleines Kissen unter den Kopf, schließe die Augen, entspanne deine Stirn, Zähne und Zunge haben keinen Kontakt.

Jetzt beginn damit, deine Atmung zu beobachten. Ist sie tief oder flach, schnell oder langsam, in Bauch oder Brust, stockt oder fließt sie?

Leg deine Hände seitlich auf den Brustkorb und spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen wölbt, dein Brustkorb sich weitet und deine Schlüsselbeine sich heben. Und wie bei der Ausatmung alles wieder absinkt.

Spüre deiner Atembewegung mit deinen Händen nach, verbinde dich innerlich mit deiner Atmung, ganz tief, du bist A-t-e-m.

UND JETZT BEGINNE, DEINE ATMUNG GANZ BEWUSST ZU STEuern. Lass jedes Einatmen genauso lang wie das Ausatmen werden. Dazu hilft es dir, wenn du im Geiste mitzählst: Beim Einatmen zähl ganz langsam bis vier, beim Ausatmen ebenso. Das wiederholst du für 3 Minuten, stell dir ruhig einen Wecker dafür.

DIESE ÜBUNG KANNST DU JEDEN TAG MACHEN und langsam auf 5 Minuten steigern. Ideal ist sie immer dann, wenn du schnell zur Ruhe kommen musst – vor einem Meeting, vor dem Elternabend, vor dem Besuch bei den Schwiegereltern...