

LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

TOOLBOX

Atmung - unser Lebenselixier wieder aktivieren lernen

#Essenzen



SHI rückt den Energiebegriff ins richtige Licht. Damit etwas auf dieser Welt funktioniert, benötigt es für die Erfüllung seiner Funktion Energie. Das ist ein Fakt. Im Grundprinzip braucht es einen Brennstoff plus Sauerstoff und durch die chemische Reaktion wird Energie frei, die vorher gebunden war. Dasselbe gilt für uns Menschen und unseren Stoffwechsel. Damit unsere 12 Organe funktionieren können, benötigen wir "Brennstoff" - unsere Nahrung und Getränke - zusammen mit dem Sauerstoff, den wir einatmen. Die schnellste Art und Weise, um Einfluss auf den eigenen Energiehaushalt und die eigene Leistungsfähigkeit zu nehmen, ist zu fragen, woher ich gerade meine Energie beziehe. Hier kommt die Atmung ins Spiel. Oft wird das Potential der Atmung nicht richtig genutzt.

#Transfer



In Kapitel 8 hast Du das Meditieren gelernt. Shi führt Dich durch eine andere hilfreiche Praxis: Breathwork lässt Dich bewusst mit dem Atem arbeiten und verhilft Dir, Deinen Körper zu entspannen oder ihn zu aktivieren. Auch hier gelten die "Regeln" der Meditation.

- Suche Dir einen ruhigen Platz.
- Stelle Dich aufrecht hin, halte die Füße zusammen.
- Das Kinn leicht nach unten gesenkt.
- Der Kopf aufgerichtet.
- Mit dem ersten Atemzug die Arme langsam seitlich anheben bis über den Kopf.
- Mit dem Ausatem die Handflächen aneinander, die Hände vor die Brust bringen.
- Mit der nächsten Einatmung die Ellenbogen anheben.
- Mit dem Ausatem die Arme nach unten bringen und beide Hände am Bauchnabel übereinander legen.
- Mit den Gedanken im Bauchbereich zu bleiben.
- Beim Einatmen ruhig in den Bauchbereich atmen.
- Körper entspannen - v.a. Schultern und Nacken.
- Insgesamt 4 Atemzüge nehmen.

- Beide Hände auf den Brustkorb nehmen und die Konzentration auf den Brustbereich legen.
- 4 Atemzüge in die Brust atmen.
- Jetzt die Bauchatmung mit der Brustatmung verbinden. Erst den Bauch füllen, dann den Brustbereich.
- Auch auf diese Weise 4 Atemzüge nehmen.
- Zum Abschluss eine große Bauchatmung und die Arme/Hände wieder über die Seite heben und vor der Brust mit der Ausatmung zusammen bringen.
- Hände auf den Bauch absenken.
- Geniessen.

Das Internet bietet ganz viele tolle Breathwork Sessions an, genauso wie auch viele Fitness und Yoga Studios nach und nach mitziehen.



#Bonus

Was bringt Breathwork?

Die Breathwork-Übungen können dabei helfen, Deine körperliche, mentale und emotionale Gesundheit nachhaltig zu erhalten oder zu verbessern. Sie kräftigen den Atemapparat, beruhigen das Nervensystem und harmonisieren den feinstofflichen Energiefluss unserer Emotionen. Ganz konkret kann Breathwork Dir helfen, Ängste aufzulösen, Dich zu entspannen oder einfach "nur" Dein Immunsystem zu stärken.

Auf Youtube gibt es einige gute Anleitungen für Breathwork, die zwischen 5 bis 20 Minuten dauern. Such Dir eine geführte Anleitung raus bzw. probiere es einfach zum Beispiel mit dieser ca. 6 Minuten dauernden Übung:

<https://www.youtube.com/watch?v=fUeeaxRGMQ8>