



ÜBUNG: Hilfsmittel für die Kontrolle der Balance

Um Ihre Flexibilität und Stabilität in Bezug auf Ihre innere und äußere Balance mit einer weiteren Übung zu verbessern, arbeiten Sie mit Hilfsmitteln wie einem sogenannten Eutonie- oder Rundholz sowie einem Kreisel, auf denen Sie stehen können. Wenn Sie auf beiden Geräten Ihre Balance halten, spricht das für eine gute innere Ausgeglichenheit.



Abb. 1.4



ÜBUNG

Einen ähnlichen Effekt erreichen Sie, wenn Sie sich beim Gehen auf Zehenspitzen zum Beispiel zwei kleine, weiche, mit Reis gefüllte Jonglierbälle auf den Kopf legen. Bei ausgezeichneter Balance bleiben die Bälle auf dem Kopf liegen. Auch beim Arbeiten im Sitzen ist diese Übung zur Kontrolle der Rücken- und Nackenhaltung nützlich.



Abb. 1.5

Variation mit halber Luft

Die Ausgangsstellung sehen Sie in Abbildung 1.6 (Bild links).

Abb. 1.6



Arme unten –
ausatmen



Arme seitlich,
50 Prozent eingeatmet



Arme nach oben
strecken, während
Sie weiter einatmen

Atmen Sie aus. Während Sie auf die Zehenspitzen gehen, atmen Sie nur zu 50 Prozent in die Mitte des Körpers ein und nehmen dabei die Arme zur Seite. In einem zweiten Schritt atmen Sie weiter ein und strecken die Arme nach oben. Bleiben Sie stehen und halten Sie die Luft.

Beim Ausatmen senken Sie das ganze Gewicht wieder auf den Boden und machen die Übung erneut. Bei jedem Einatmen stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.

Mit dieser Übung unterstützen Sie den Energiefluss in Ihrem Körper, Sie lösen muskuläre Blockaden und stabilisieren Ihren Stand.



TEAMÜBUNG: Gemeinsam stehen

Die Teilnehmer stehen im Kreis und strecken die Arme seitlich aus. Die Handflächen berühren die des jeweiligen Nachbarn (Abbildung 1.7). Beim gemeinsamen Einatmen gehen alle Teilnehmer auf die Zehenspitzen und versuchen den Kreis zu halten. Dies ist eine schöne Übung, um morgens ein Teammeeting zu starten. Sie tanken durch die Atemübung Energie und gleichzeitig versuchen Sie gemeinsam als Team einen Kreis zu halten.



Abb. 1.7

2. | Die Atmung

Unsere Atmung ist ein Indikator dafür, wie es uns geht. Der Atem hilft auf der einen Seite, Gelassenheit und Ruhe zu finden, dagegen kann er in stressigen Situationen etliche Prozesse im Körper durcheinanderbringen. Haben wir zum Beispiel Angst, fließt weniger Blut in Hände, Arme und Beine, unser Herz schlägt schneller und pumpt mehr Blut in unser Gehirn und die Skelettmuskulatur. Unsere Gelenke können blockieren und die Muskeln verspannen sich. Dies verändert unseren Atemrhythmus. Angst und Atmung beeinflussen sich somit gegenseitig. Es bleibt uns im wahrsten Sinne des Wortes die Luft weg und wir fangen an mit den Händen und Knien zu zittern. Dies kennen wir gut, wenn wir aufgeregt sind.

Angst kann dazu führen, dass die Atmung beschleunigt und das Gehirn angeregt wird, die Umwelt konzentrierter wahrzunehmen. Jedoch verlieren wir auf der anderen Seite im negativen Gedankenkarussell den Fokus auf das Wesentliche.

Tägliche Atemübungen können uns helfen, in Stresssituationen Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und nicht gleich in Panik zu verfallen. Eine geführte Atmung stabilisiert den Stand und unser Bewusstsein, festen Boden unter den Füßen zu haben. Dadurch erhält die Stimme den Support, den wir zum Sprechen benötigen. Eine gute Körperhaltung sowie eine feste Stimme geben Sicherheit und verleihen uns mehr Ausstrahlung.

Unser Atem fließt in Ruhephasen unwillkürlich und autonom und – wie viele Körperfunktionen – unbewusst. Körperbewegungen hingegen lassen den Atem bewusst werden.

Atem- und Dehnübungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen ausgeführt werden. Wir konzentrieren uns auf Übungen im Sitzen und Stehen, so können Sie diese gezielt am Arbeitsplatz anwenden.

2.1 Achtsam atmen

Sitzen ist für den Rücken eine größere Belastung als Stehen. Gewöhnen Sie sich am besten frühzeitig eine gute Sitzhaltung an, um Rücken- und Nackenschmerzen zu vermeiden. Machen Sie sich Ihre Haltung bewusst, besonders wenn Sie längere Zeit sitzen müssen.



ÜBUNG

Sie sitzen aufrecht und entspannt auf der Stuhlkante. Ihre Füße stellen Sie hüftbreit auf den Boden, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Schließen Sie die Augen oder schauen Sie auf den Boden, ohne den Blick auf etwas Konkretes zu richten. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur, indem Sie Ihren Unterkiefer locker hängen lassen. Versuchen Sie, Ihre Schultern in aufrechter Sitzhaltung zu lösen und nicht zu verkrampfen. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Bleiben Sie ein paar Minuten mit der Aufmerksamkeit bei Ihrem Atemfluss. Lassen Sie Gedanken, positiv wie negativ, für einen Moment kommen und mit dem Ausatmen wieder gehen.

Spüren Sie nun bewusst Ihren Körper: Ihre Füße, Ihre Hände oder Ihre Augen.

Im nächsten Schritt denken Sie an einen schönen Ort oder an Situationen, die Sie mit guten Erinnerungen verbinden. Zum Ende der Übung nehmen Sie den Raum wahr, in dem Sie sich befinden.

Mit diesen Übungen trainieren Sie einen klaren Geist und die Konzentration auf Ihre alltäglichen Aufgaben.

Wenn Sie klarer im Kopf sind, wird Ihre Aufmerksamkeit auf die bevorstehende Arbeit fokussiert. Sie gehen bewusst, mit klaren Gedanken, in ein Meeting oder ein Gespräch.

2.2 Atmen bedeutet dehnen

Die unteren Zwischenrippenmuskeln sowie die diagonalen und senkrechten Bauchmuskulgruppen dehnen sich mit der Einatmung, damit wird das Zwerchfell gesenkt und die Lunge mit Luft gefüllt.