

## » Übung: Mehr Rhythmus für mich

Ein möglichst bewusster Wechsel von Anspannung und Entspannung – von Energie investieren und Energie auftanken – ist optimal, um gesund zu bleiben. Beim Atmen geschieht der Wechsel zwischen Ein- und Ausatmen ganz von selbst. Der Atem kann genützt werden, um innerlich zur Ruhe zu kommen, sich auf den Rhythmus zu besinnen. Das Gute daran ist, dass wir unseren Atem immer dabei haben.

### KLEINE ATEM-MEDITATION

- ▶ Konzentrieren Sie sich beim Atmen auf das gleichmäßige Ein- und Ausströmen der Luft.
- ▶ Lenken Sie anfangs Ihre Konzentration vor allem auf das Ausatmen.
- ▶ Beobachten Sie, wie sich mit dem Ausatmen Ihre Bauchdecke senkt.
- ▶ Achten Sie darauf, wie die Luft beim Einatmen ganz von selbst durch die Nase hereinstriemt – ohne dass Sie etwas dafür tun müssen.
- ▶ Zählen Sie gedanklich bei jedem Atemzug mit:  
aus – 1, ein – 2, aus – 3, ein – 4, aus – 5, ein – 6 und so weiter.
- ▶ Nach 10 beginnen Sie wieder von vorn.

#### WAS BRINGT'S:

Sie konzentrieren sich und tatsächlich verbessert sich durch solche Übungen die Konzentrationsfähigkeit. Sie denken in diesem Moment nicht an etwas Negatives. Der Rhythmus, den Sie spüren, ist eine psychische Beruhigungsmaßnahme. Der Atem wird ruhiger und nimmt das gesamte vegetative Nervensystem mit: der Blutdruck sinkt, die Anspannung sinkt, die Pulsfrequenz sinkt.

