

# MEDITATION & ATEMÜBUNGEN

Meditation hat eine jahrhundertealte Tradition und ist mittlerweile ein weitverbreitetes Entspannungsverfahren, wobei die Atmung eine zentrale Rolle spielt. Zahlreiche Studien konnten vielfältige positive Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit bestätigen.

## STRESS

Hilft ruhiger und gelassener den Alltag zu meistern, durch Hebung des Serotoninspiegels und Senkung von Stresshormonen

Verbessert die Schlafqualität, senkt die Ruheherzfrequenz, beugt Schlafstörungen vor und hilft gegen Müdigkeit

## SCHLAF

## SCHMERZEN

Verringert Schmerzempfinden, trägt zur Schmerzlinderung und hilft dabei, mit Schmerzen effektiv umzugehen

Verbessert die Aufmerksamkeitsspanne, das Gedächtnis, die geistige Schnelligkeit und fördert Kreativität

## GEHIRN

## ANGST

Senkt das Angstniveau, hilft bei der Angstüberwindung und reduziert Angststörungen

Senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und senkt das Risiko für Herzerkrankungen

## GESUNDHEIT

# MEDITATION & ATEMÜBUNGEN

Bereits 5 Minuten regelmäßiger Übungen kann das Verhalten und Erleben im täglichen Leben positiv beeinflussen. Da es eine Vielzahl von verschiedenen Herangehensweisen gibt, ist es am besten einfach Übungen auszuprobieren, um zu sehen, welche sich am besten anfühlen. Im Vordergrund steht es, die Aufmerksamkeit, auf Ihre eigenen Gedanken, Emotionen und den Atem zu fokussieren. Das Gute daran ist, man kann sie überall und immer machen.

## Den Atem spüren und Affirmationen

Weil die Atmung keine bewusste Steuerung benötigt, wird ihr kaum Aufmerksamkeit geschenkt. Deswegen hilft diese Übung dabei, die Wahrnehmung bewusst auf das Atmen zu lenken.

- Schließen Sie die Augen.
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch.
- Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch ein.
- Atmen Sie langsam durch den Mund aus.
- Während Sie bewusst atmen, sagen Sie sich selbst Affirmationen vor. Es kann etwas ganz Allgemeines sein wie „Alles wird gut“ oder etwas Situationsspezifisches. Wichtig ist nur, dass es positiv ist.

## Gehmeditation

Diese aktive Form der Meditation ist vor allem für Menschen gut geeignet, welche ungern still sitzen und sich gerne bewegen. Es ist ganz egal, ob man in der Wohnung auf und ab geht oder draußen spaziert.

- Versuchen Sie bewusst zu gehen, nicht mit dem Fokus auf einem Ziel, sondern auf Ihren Körper.
- Bremsen Sie Ihre Gedanken, gehen Sie langsam und aufrecht.
- Setzen Sie bewusst einen Fuß vor den anderen.
- Hören Sie auf Ihre Atmung.
- Spüren Sie den Untergrund unter Ihren Schuhen.
- Nehmen Sie den Wind auf Ihrer Haut wahr.

## Visualisierung

Bei dieser Übung benutzt du deine Vorstellungskraft, um dir einen Ort vorzustellen. Dabei ist es egal, ob es diesen Ort gibt oder ob du ihn erfindest.

- Schließen Sie Ihre Augen.
- Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich rundum wohlfühlen und Kraft tanken können.
- Was sehen Sie?
- Was riechen Sie?
- Wie fühlt sich Ihre Umgebung an?
- Welche Details nehmen Sie wahr?

### Tipps

1. Suchen Sie sich einen entspannten Platz
2. Machen Sie es sich bequem
3. Vermeiden Sie Ablenkungen
4. Starten Sie mit kurzen Übungen
5. Nehmen Sie sich regelmäßige Zeit
6. Bremsen Sie das Gedankenkarussell
7. Haben Sie Geduld
8. Haben Sie keine zu hohen Erwartungen
9. Vermeiden Sie Eile nach der Übung