Geschrieben von: Sonja Volk
Dienstag, den 24. September 2013 um 22:27 Uhr

Haben Sie sich auch schon einmal gewünscht, Dinge bewusster wahrzunehmen oder intensiver zu erleben? Dann sind die folgenden Übungen genau das Richtige für Sie!

Die neurowissenschaftliche Forschung zeigt, dass sich das menschliche Gehirn sowohl in seiner Struktur als auch in seiner Aktivität verändern kann (Neuroplastizität). Solche Veränderungen hängen direkt damit zusammen, wie wir unser Gehirn benutzen.

Einige Studien zeigen auf interessante Weise, wie Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen. In einer Untersuchung wies man nach, dass Patienten schneller gesunden, wenn man sie über die Behandlung genau informiert hat und sie daran auf allen Ebenen beteiligt.

Auch unsere Empfindungen zu der physischen Umgebung, in der wir therapiert oder behandelt werden, haben sich als ausschlaggebend dafür erwiesen, wie schnell wir gesund werden.

Genau das ist der Grund, warum ich in meiner Coachingpraxis für mentale, emotionale & körperliche Gesundheit ganzheitlich und vor allem mit wingwave arbeite. Mehr darüber können Sie auch auf meinem Facebook-Profil erfahren.

Heute möchte ich Ihnen eine Übung vorstellen, die Ihnen hilft mehr Bewusstsein für ihren Körper und somit auch für die gesamte Wahrnehmung zu entwickeln.

Bewusstes Atmen:

1. Wählen Sie eine bequeme Haltung

2. Stellen sie sich auf die Empfindungen ein, die sie in diesem Moment haben

3. Jetzt erforschen Sie die Erfahrung des bewussten Atmens in ihrem Körper. Nehmen Sie die

Bewegungen beim Ein-und Ausatmen wahr. Wo spüren Sie den Atem am deutlichsten? (Bustkorb, Rippen, Bauch etc.)

4. Atmen Sie wie bisher weiter und erforschen Sie einfach das Gefühl des Atmens. Zum Beispiel Muster und Rhythmus der Atemzüge. Sind sie langsam, schnell, fließend, flach, tief?

5. Folgen Sie ihrem Atem bei jedem Atemzug, wie er in den Körper strömt, kurz innehält und wieder nach außen strömt und vor dem nächsten Atemzug wieder kurz innehält.

Sie können sich einen Strand vorstellen. Ihr Atem ist wie die Wellen des Meeres, die auf den Sand rollen, sich zurückziehen und für die nächste Welle vorbereiten.

Weitere Übungen, um sich beispielsweise in 15 Minuten selbst zu entstressen finden Sie im Beitrag „ Wie Sie sich selbst in 15 Minuten einfach entstressen ”.

Trainieren Sie jeden Tag Dinge BEWUSST zu machen und lassen Sie sich überraschen, welch positive Auswirkungen dies auf ihr Wohlbefinden haben wird.

Eine bewusste Woche wünscht Ihnen

Ihr Gesundheits- und Mentalcoach

Sonja Volk