

Mit Yoga und Meditieren entspannen

EXPERTENPROFIL



NAME

Samantha Clayton

AFAA, ISSA; VICE
PRESIDENT FÜR SPORT
UND FITNESS WELTWEIT.

Sanfte Yoga-Dehnung

Am Ende eines langen Tages entspanne ich mich gelegentlich gerne mit einem sanften Yoga-Training. Das ist auch ein großartiger Start in den Morgen – es macht den Kopf frei und stimmt Sie mit einigen leichten Yoga-Übungen positiv auf den Tag ein.



Meditation

Meiner Meinung nach ist Meditation einfach ein anderes Wort dafür, sich eine Zeitlang aus dem Chaos des Lebens auszuklinken, das Bewusstsein zur Ruhe zu bringen und einen kontrollierten Geisteszustand zu erreichen. Neulich stellte ich bei einer Unterhaltung mit einem Freund fest, dass Meditation oft falsch verstanden wird und deshalb viele davor zurückschrecken. Er sagte mir: „Ich habe es früher mit Meditation versucht, weil ich echten Stress im Job hatte und unglaublich lange Arbeitszeiten. Aber ich habe wieder damit aufgehört, weil ich es einfach nicht konnte. Ich konnte meinen Kopf einfach nicht frei kriegen. Das frustrierte mich und deshalb ließ ich es. Aber jetzt verstehe ich, dass die Gedanken, die beim Meditieren hochkommen, einfach Teil des Prozesses sind.“ Was er sagte, war genau das, was ich früher über das Meditieren dachte.



Wie immer, wenn es um Gesundheit und Fitness geht, gibt es auch hier viele Richtungen, viele Theorien und Wege. Heute möchte ich Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie mit einfachen, handfesten Meditations-Ratschlägen Ihren Geist zur Ruhe bringen und Ihren Tag Revue passieren lassen.

Richtig und Falsch bei der Meditation

Sie brauchen keinen völlig ruhigen und abgeschiedenen Platz für Ihre Meditationsübung. Im echten Leben, vor allem in einem Zuhause mit Kindern oder im Büro ist es nahezu unmöglich, absolute Stille zu erleben.

Reden Sie sich nicht ein, dass Sie eine besondere Ausstattung dafür brauchen, etwa eine Yogamatte, Glöckchen oder Decken, weil Sie einfach überall meditieren können. Je weniger Zeug Sie dazu brauchen, desto leichter wird es, kurz zu meditieren.

Zwingen Sie sich nicht zu einer bestimmten Atemtechnik, etwa Bauchatmung oder durch die Nase zu atmen. Das wirkt unter Umständen abschreckend oder kann sogar zu Schwindelgefühl führen. Sie können an Ihrer Atemtechnik arbeiten, sobald Sie angefangen haben, sich beim Meditieren wohl zu fühlen.

Machen Sie sich keine negativen Gedanken, wenn Ihnen Ihre Einkaufsliste in den Sinn kommt oder die Liste aller Aufgaben, die Sie noch erledigen müssen.

Machen Sie sich keine langen Listen von Affirmationen oder Zielen, über die Sie nachdenken oder die Sie laut singen.

Versuchen Sie, sich von allen größeren Ablenkungen fernzuhalten, also von Telefonen, Computer-Bildschirmen und unglaublich lauten Umgebungen. Drehen Sie einfach Ihren Bürostuhl weg vom Monitor. Wenn Sie zu Hause sind, machen Sie die Schlafzimmertür hinter sich zu.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin an einem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Sie können die Augen schließen oder nicht – tun Sie einfach das, was sich für Sie richtig anfühlt.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie die Luft in Sie herein und wieder herausströmt. Seien Sie sich einfach Ihrer Atmung bewusst und wie sich diese anfühlt.

Führen Sie Ihre Gedanken weg von Ihrer Einkaufsliste und zurück zu Ihrer Atmung.

Wählen Sie ein oder zwei Schlüsselwörter, die Ihnen helfen zu entspannen oder mit denen Sie ein gutes Wohlfühlgefühl erreichen.

Nehmen Sie sich ein- bis zweimal am Tag jeweils 20 Minuten Zeit für sich selbst. Denken Sie daran: Meditieren ist genau wie Yoga eine Übung. Das bedeutet, dass Sie tatsächlich üben müssen, um die volle entspannende Wirkung zu spüren.

Genießen Sie Ihre Flucht aus dem Chaos des Lebens.