



Energie

Haltung - Bewegung - Atmung



by *Christine Kreß*
Coaching

Bewusst

|

Selbstwirksam

|

Entwicklung

Energietanken im Alltag

Manchmal gibt es diese Momente, in denen unsere Energie einfach weg ist: beim Anblick der langen To-do-Liste, im klassischen Mittagstief oder nach einem Gespräch, das uns mehr Kraft gekostet hat als erwartet. Wir fühlen uns müde, unkonzentriert oder irgendwie abgeschnitten von uns selbst. Obwohl wir eigentlich weitermachen müssten, fehlt uns der Antrieb.

Diese Übungsfolge lädt dich ein, dir in solchen Momenten bewusst Zeit zu nehmen, um dich neu zu verbinden – mit deinem Körper, deinem Atem und deiner inneren Kraft.

Die Praxis beginnt mit Tadasana, einer Haltung der Aufrichtung und Sammlung. In einer kurzen Achtsamkeitsübung findest du wieder Halt und Präsenz im gegenwärtigen Moment. Anschließend bringt dich freies, rhythmisches Schütteln zu Musik in Bewegung, löst Spannungen und lässt blockierte Energie wieder fließen. Zum Abschluss weckt eine sanfte Form des Feueratems deinen inneren Antrieb und schenkt dir frische Energie.

Die Übungen können gemeinsam als Set oder auch einzeln praktiziert werden. Sie eignen sich ideal als kurze Auszeit zwischendurch, um dich zu erfrischen, neu zu fokussieren und gestärkt in den Tag zurückzukehren.



Übung 1

 1 - 3 min

Tadasana - Die Berghaltung

- Stelle dich aufrecht, die Beine sind hüftweit geöffnet
- Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, spüre den Kontakt zu Deiner Unterlage
- Mache eine Micro-Beuge in deinen Knien
- Kippe dein Becken leicht nach hinten, sodass dein Kreuzbein lang wird
- Aktiviere sanft die untere Bauchmuskulatur
- Hebe dein Brustbein leicht an, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Lass die Schultern locker nach unten und hinten sinken
- Die Arme hängen entspannt an den Seiten oder du findest eine andere Position, die sich für dich kraftvoll anfühlt
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Scheitel schiebt nach oben
- Atme ruhig und gleichmäßig durch die Nase. Spüre, wie dein Körper sich bei jedem Atemzug etwas mehr aufrichtet
- Pass die Position gerne an, wenn du spürst, dass du mehr Raum einnehmen möchtest

Wirkung:

In Tadasana wird der Körper bewusst aufgerichtet und entfaltet sich in den Raum, den er auf natürliche Weise einnehmen möchte. Die Haltung schenkt Erdung und lässt die Energie frei fließen, von den Füßen bis zum Scheitel.



Übung 2

 3 - 8 min

Tanzen, Stampfen oder Schütteln

- Mache Musik an, z. B. eines deiner Lieblingslieder oder du wählst ein Lied aus meiner Playlist:
<https://open.spotify.com/playlist/6erDXL5mCZBQXlcATGRrDo?si=EHvHy829Tt2ebWQ5F4O38g&pi=d3OQGzM0RQGpU>
- Beginne, deinen Körper intuitiv zur Musik zu bewegen. Du wählst, ob du Tanzen, Stampfen oder deinen Körper schütteln möchtest. Du kannst auch mit deinen Händen auf den Boden trommeln
- Wenn das Lied zu Ende ist, verweile noch einen Augenblick mit geschlossenen Augen und spüre nach, bis sich dein Atem wieder beruhigt hat

Wirkung:

Schütteln ist eine einfache, aber äußerst wirkungsvolle Methode, um Spannungen im Körper zu lösen, festgehaltene Energie wieder in Fluss zu bringen und den Kopf frei zu bekommen. Durch rhythmische Bewegung in Verbindung mit Musik werden Stresshormone abgebaut, das Nervensystem reguliert und die Lebensenergie aktiviert. Der Körper darf loslassen, der Geist wird wacher – und oft entsteht dabei ein Gefühl von Leichtigkeit, Lebendigkeit und innerer Freiheit.



Übung 3

 1 - 3 min

Aktivierende Atmung

- Setze oder stelle dich aufrecht hin – Richte dich gut aus, deine Wirbelsäule ist lang, deine Brust weit geöffnet
- Nimm dir einen Moment Zeit für ein paar ruhige, natürliche Atemzüge
- Atme nun tief durch die Nase ein – spüre, wie sich dein Bauch nach vorne wölbt
- Ziehe dann deinen Bauch mit Kraft über die Bauchmuskulatur nach innen und atme dabei in einem kräftigen Stoß durch die Nase aus
- Wiederhole diesen Rhythmus für 1 bis 3 Minuten – in deinem eigenen Tempo
- Lass Deinen Atem wieder natürlich fließen und spüre nach

Wirkung:

Die tiefe, bewusste Einatmung öffnet den Atemraum, versorgt den Körper mit frischem Sauerstoff und beruhigt den Geist. Die kräftige, kurze Ausatmung über die Nase aktiviert das Zwerchfell und regt die Durchblutung an. Die Übung hilft Müdigkeit, Trägheit und mentale Spannungen sanft zu lösen. Ideal für einen kurzen Energieschub zwischendurch.

