



MENTALMOV GBMH

KEVIN BEIN

Es gibt keine festen Regeln dafür, wann oder wie oft man Atemübungen machen sollte. Aus eigener Erfahrung kann ich jedoch sagen, dass es am besten ist, einen Plan zu erstellen und sich daran zu halten. Erfolg erfordert nun mal ein gewisses Maß an Fokus und Disziplin.

Atemübungen sind wie alles im Leben: Man muss dabei sein, um die Vorteile zu spüren. Einmal hier und da eine Übung zu machen, mag für den Moment entspannend sein, aber es wird wahrscheinlich nicht das gesamte Leben verändern.

Ich persönlich habe festgestellt, dass schon der kleinste Einsatz bei Atemübungen enorme Ergebnisse bringen kann, und ich bin überzeugt, dass jeder davon profitieren kann. Die einzige Hürde ist oft das mangelnde Bewusstsein dafür.

Für mich persönlich kam die wirkliche Veränderung erst durch tägliches Üben. Es mag für andere anders sein, aber ich empfehle, so oft wie möglich zu üben, bis man in die "Erhaltungsphase" eintritt.

Als ich vor 4 Jahren bewusstes, verbundenes Atmen entdeckte, war ich skeptisch. Aber die Ergebnisse waren sofort spürbar und überzeugend.

Zuhause angekommen, wollte ich herausfinden, ob ich dieselben Ergebnisse auch ohne eine Gruppenstunde erzielen könnte. Und siehe da, es funktionierte sogar noch besser.

Also begann ich, jeden Tag verbundenes Atmen zu praktizieren. War es leicht? Keineswegs - besonders am Anfang.

Verbundenes Atmen erfordert, durch den Mund ein- und auszuatmen. Es gibt verschiedene Techniken, aber insgesamt kann es körperlich und emotional intensiv sein.

Wichtig ist zu beachten, dass man normalerweise durch die Nase atmen sollte. Verbundenes Atmen ist eine Ausnahme, ebenso wie bei sehr intensivem Training.

Wenn ich Leuten erzähle, dass ich ein Jahr lang jeden Tag diese Atemtechnik praktiziert habe, sind sie oft erstaunt. Aber wenn man bedenkt, dass es nur etwa 28 Minuten täglich sind, ist es vergleichbar mit anderen Übungen. Es ist eher eine mentale Herausforderung, denn das Gehirn ist oft dagegen.

Auch ich musste mit Hindernissen kämpfen, besonders in den ersten Wochen. Aber ich fand Wege, mein Gehirn zu überlisten.