

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Text: Claudia Engler Fotos: Micha Neugebauer

Hier ein Meeting mit Kollegen, da ein Termin mit den Geschäftspartnern, zwischendurch schnell Mails checken und beantworten, ein Telefonat führen und die Fragen der Mitarbeiter beantworten. Zwischendurch kurz was gegessen, um den nächsten Termin pünktlich wahrzunehmen. Der Kopf brummt und der Nacken schmerzt – aber irgendwie muss es ja weitergehen. Ein Szenario, das sich heutzutage in vielen Unternehmen abspielt. Multitasking – also das Erledigen

mehrerer Aufgaben gleichzeitig – war lange Zeit im Trend. Aber geht so etwas über einen längeren Zeitraum gut? Dass es den Begriff „Managerkrankheit“ überhaupt gibt, legt nahe, dass es langfristig nicht gesund ist. Die oftmals im Sitzen ausgeführten beruflichen Tätigkeiten, Tagesabläufe, die völlig gegen die innere Uhr sind, und eine oft nährstoffarme Ernährung sorgen häufig für Probleme und zunehmenden körperlichen und psychischen Stress.

Inzwischen ist ein Gegentrend entstanden und bahnt sich unter der Bezeichnung „Achtsamkeit“ den Weg in unsere Wahrnehmung. Der Medizinprofessor Jon-Kabat Zinn entwickelte aus buddhistischen Meditationen ein systematisches Programm zur Stressbewältigung, das unter dem Namen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) bekannt ist. Die Verbindung zum Buddhismus ist nicht zufällig. Einer Legende nach wurde ein Zenmeister eines Tages von einem Schüler gefragt, woran er einen Erleuchteten erkenne. „Er isst, wenn er isst, er geht, wenn er geht, und er schläft, wenn er schläft“, soll der Zenmeister geantwortet haben. Er war also auf den Augenblick fokussiert. Und genau da setzt Achtsamkeit an: bei der Fähigkeit, in einem Augenblick ganz präsent zu sein und

einen Moment wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen. Zu erspüren, was eigene Bedürfnisse und Wünsche sind. Damit ist Achtsamkeit eine wichtige Möglichkeit, Überforderung oder Schmerzen rechtzeitig wahrzunehmen und entsprechend gegensteuern zu können. Druck und Stress von außen können kompensiert werden. Gleichzeitig werden Konzentration und mentale Stärke gefördert.

Übungen für Achtsamkeit klingen häufig ganz leicht. Zu Anfang ist es allerdings sehr ungewohnt, vertraute Rituale ganz bewusst und ohne Ablenkung durchzuführen, ohne sofort die Gedanken um andere Dinge kreisen zu lassen. Wer hat sich beispielsweise im Büro schon mal nur auf das Trinken seines morgendlichen Kaffees oder Tees konzen-

triert? Auf den Geruch, den Geschmack, die Wärme der Tasse, ohne nebenbei E-Mails abzurufen oder den neuesten Blogbeitrag zu lesen? Diese kleinen Unterbrechungen im Alltag können bereits eine große Wirkung auf das Gesamtsystem „Körper“ haben. Wer einmal das Grundprinzip verinnerlicht hat, kann bereits mit wenigen Minuten am Tag deutlich zur Entspannung beitragen.

Auch eine geschulte Körperwahrnehmung, wie sie oft bei geübten Sportlern zu finden ist, unterstützt die Achtsamkeit. Eine gute Möglichkeit, die Körperwahrnehmung zu schulen, sind die heutigen modernen, ganzheitlich ausgerichteten Bewegungsmethoden, die auf jahrhundertealten Konzepten basieren und an die heutigen Bedürfnisse angepasst wurden. >



## MOVING BONES

Im Januar 2016 eröffneten die drei Inhaber Michaela Busch, Duncan Lee und Claudia Engler (v. l.) das Studio für ganzheitlich ausgerichtete Körper-, Bewegungs- und Energiearbeit, die in Form von Gruppenkursen, Einzeltrainings, Wochenendworkshops und Ausbildungsmodulen angeboten wird.



## WAS VERBIRGT SICH HINTER DEN EINZELNEN TRAININGSANGEBOTEN?



### GYROKINESIS®

Das moderne, ganzheitliche Bewegungs-, Therapie- und Trainingssystem nach Juliu Horvath vereint traditionelle Erkenntnisse aus der asiatischen Medizin, dem Yoga und dem Thai Chi mit Bewegungselementen aus dem Tanz, Schwimmen, Turnen und Rudern auf einzigartige Weise. Gefördert werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination, der Körper wird gestärkt und ins Gleichgewicht gebracht. Trainiert wird ohne Unterstützung von Geräten, nur mit den körpereigenen Möglichkeiten und Ressourcen.



### TRILOCHI®

Das zeitgemäße und moderne MindBody-Konzept umfasst verschiedene Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen, und verbindet neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sportmedizin, Physiotherapie, Biomechanik und Quantenlehre mit bewährten Elementen aus der Tradition des Yoga und des Daoismus. Drei Segmente umfasst das Konzept: bewegtes und stilles ChiFlowMotion® (Tai Ji, Qi Gong inspirierte Übungen und Entspannungseinheiten), PowerChi® (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf-Anregung) und ChiYoga® (Yoga- und Pilates-Übungen, Beckenboden- und Rückenübungen).



### SLING® TRAINING

SLING® Training kräftigt gezielt die Muskelgruppen, die im Alltag kaum angesprochen werden, dem Körper jedoch zu mehr Stabilität und einer gesunden Haltung verhelfen. Dieser Effekt wird durch Schlingen erreicht, in die man Hände, Arme oder Beine während der Übungen einhängt. Bei jeder Bewegung „zittern“ die Schlingen und der Körper muss diese Impulse ausgleichen. Dafür aktiviert er kleine, gelenknahe Muskeln, die lokalen Stabilisatoren. Speziell der Rumpf, der bei herkömmlichem Krafttraining nur wenig angesprochen wird, erfährt so eine deutliche Stärkung.



### GYROTONIC®

Diese dem GYROKINESIS® entsprungene Trainingsmethode verwendet ein spezielles Gerät, durch dessen Widerstand, ähnlich dem des Wassers, die Muskulatur gleichzeitig gedehnt, gekräftigt und entspannt wird. Fließende Bewegungsabläufe beugen, drehen und strecken die Wirbelsäule sanft in alle Richtungen und werden gleichzeitig von entsprechenden Atemtechniken unterstützt.



### AERIAL YOGA

Aerial Yoga kombiniert Yoga-Elemente mit Figuren aus der Luftakrobatik zu einer ganz neuen Yoga-Praxis und einem ausgewogenen Körpertraining. Aerial Yoga bedeutet die wunderbare Erfahrung, in einem Tuch zu hängen, kopfüber oder kopfunter, und einmal alles loslassen zu können, sich federleicht zu fühlen. Beim Aerial Yoga geht es um den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft, dabei werden Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit gefördert.

Es gibt inzwischen viele Yogaschulen und Bewegungsstudios, die sich bewusst von herkömmlichen Fitnessstudios abgrenzen. Hier stehen nicht nur Muskelaufbau und Reduzierung des Körperfetts im Mittelpunkt, sondern ein ganzheitlicher Umgang mit dem eigenen Körper und seiner Wahrnehmung. Bei Moving Bones in Hannover Linden stehen beispielsweise Bewegungsmethoden wie Chiyoga®, Aerial Yoga, Gyrokinesis®, TriloChi®, Gyrotonic® oder Sling Training auf dem Programm.

Profisportler sind von dem Training ebenso begeistert wie Menschen mit körperlichen Problemen. Für alle Bewegungsformen benötigt man keinerlei Vorkenntnisse. Das war auch für Regina Müller wichtig, als sie mit großen Schmerzen nach ihrem Bandscheibenvorfall zu Moving Bones kam. „Ich habe durch das Training viel mehr Sicherheit im Alltag bekommen, weil ich meinen Körper bewusster wahrnehme und Bewegungen besser einschätzen kann. Nach zehn Sitzungen bin ich fast schmerzfrei und habe keine Angst mehr vor Bewegung.“ //

[www.movingbones.de](http://www.movingbones.de)

