
Hallo, und einen wunderschönen Tag! :-)

André hier, heute mit einem Tipp, der Dich wirklich aufbauen wird. Bist Du bereit? Super! ;-)

Vielleicht kennst Du das ja auch, der Tag ist erst in der Mitte angekommen und es gibt noch eine Menge zu tun, doch am Allerliebsten würdest Du jetzt sofort ins Bett fallen und einfach schlafen... Du hast das Gefühl, Dein ganzer Körper ist müde und Du willst Dich jetzt am Liebsten nur noch hinlegen.

Wäre es nicht genial, eine Methode zu haben, mit der man sich in 5-10 Minuten wieder topfit fühlt?

Früher hatte ich auch diese Mittagstiefs – und die nicht nur mittags... ;-) Häufig habe ich mich nur noch durch den Tag gequält... Doch ich habe viel gelernt in den letzten Jahren, viele Methoden kennengelernt und dann verfeinert, mit denen ich mich leicht wieder mit Energie auftanken kann.

Deswegen teile ich heute ein grosses Geheimnis mit Dir. Die Atemübung, die ich Dir gleich in allen Einzelheiten beschreiben werde, wird normalerweise in den höheren Stufen der japanischen Kampfkunst gelehrt. Sie ist wirklich sehr kraftvoll und hat die Power, Dir jetzt gleich wieder viel Energie zu geben. Bist Du bereit? Allrighty, dann geht's los! ;-)

Regel No.2: Die geheime Atemübung

Setz oder stell Dich bitte grade hin. Im Stehen ist die Übung sogar noch etwas einfacher, aber wenn Du Dich zu schlapp fühlst zum stehen, dann kannst Du diese Übung auch im Sitzen machen. Funktioniert genau so, nur das bewegen ist ein bisschen anstrengender...

Vielleicht kannst Du Dir auch mal vorstellen, an Deiner Kopfschmittle ist eine unsichtbare Schnur befestigt... und jetzt zieht jemand an dieser unsichtbaren Schnur und Du kannst merken, wie sich Dein Körper wie von ganz alleine aufrichten kann... ja, so ist es super.

Schritt 1: Einatmen und Energie / Sauerstoff aufnehmen

Beim Einatmen nimmst Du gleich langsam Deinen Kopf in den Nacken (wenn Du da noch Probleme hast, natürlich nur so weit, wie es geht!), bis Deine Stirn zur Decke / zum Himmel zeigt. Also einfach ganz langsam nach hinten bewegen und dann entspannt auf den Nackenmuskeln ablegen.

So weit klar?! Gut. Geht nämlich noch weiter: Gleichzeitig stellst Du Dir beim Einatmen vor, Du würdest den Sauerstoff und die Energie über Deine Stirn einatmen - natürlich atmest Du über die Nase ein, aber stell Dir einfach mal vor, Du würdest über die Stirn einatmen... Dann atmest Du über die Stirn ein und stellst Dir dabei vor, wie Du den Sauerstoff und die Energie beim Einatmen durch die Stirn bis zu Deinem Brustbein runterziehst.. Es gibt eine Stelle in Deinem Körper (das sogenannte Herz-Zentrum oder

-chakra), die liegt genau in der Mitte zwischen Deinen beiden Brustwarzen. Stell Dir einfach eine Linie zwischen Deinen beiden Brustwarzen vor - und genau auf der Mitte dieser Linie liegt Dein Herzzentrum. Du atmest also langsam ein, legst Deinen Kopf sanft in den Nacken (es kann auch sehr hilfreich sein, dazu die Schulterblätter zusammenzuziehen!), stellst Dir vor, Du würdest über die Stirn Sauerstoff und Energie einatmen und diese bis zum Herzzentrum herunterziehen...

Du hast jetzt also die Energie / den Sauerstoff über die Stirn bis zu Deinem Herzzentrum eingeatmet.

Schritt 2: Luft anhalten und Energie / Sauerstoff kreisen lassen

Jetzt hältst Du die Luft an für 9 Sekunden. Du kannst ja zählen 1 mississippi 2 mississippi... ;-) In diesen 9 Sekunden, wo Du die Luft anhältst kannst Du Dir jetzt vorstellen, die Energie und der Sauerstoff würden jetzt 9 mal in Deinem Herzzentrum kreisen... und zwar wenn Du an Dir herunterschauen würdest, links am Körper runter und rechts wieder rauf. Einfach neunmal kreisen lassen...

Jetzt hast Du 9 Sekunden die Luft angehalten und die Energie und den Sauerstoff neunmal in Deinem Herzzentrum kreisen lassen.

Schritt 3: Ausatmen und die Energie speichern

Du kannst jetzt bei der Ausatmung den Kopf wieder langsam in eine normale Position zurückbewegen (also aus dem Nacken wieder nach vorne, so dass Du geradeaus schaust.) Und während der Ausatmung kannst Du Dir vorstellen, wie die Energie und der Sauerstoff, die Du in Deinem Herzzentrum hast kreisen lassen, jetzt dort in Deinem Herzzentrum gespeichert werden.

Damit ist ein Durchlauf beendet. Am besten machst Du 9 Durchläufe hintereinander, dann kannst Du danach merken, wie Dein Energielevel um einiges gestiegen ist und Deine Mittagsmüdigkeit einfach verschwunden sein kann...

Zusammenfassung

- Beim Einatmen den Kopf in den Nacken legen
- dabei vorstellen, über die Stirn bis hinunter zum Herzzentrum einzuatmen
- die Luft für 9 Sekunden anhalten und die Energie und den Sauerstoff 9 mal in Deinem Herzzentrum kreisen lassen
- dann beim Ausatmen den Kopf langsam wieder in eine normale Position bringen und die Energie / den Sauerstoff im Herzzentrum speichern.
- diese ganze Übung neun mal machen

Vielleicht klingt das jetzt zu einfach...Und Du denkst: was? Davon sollen meine Tiefs weg gehen?! Doch wenn Du die Übung wirklich neunmal hintereinander gemacht hast (und am besten noch 9 mal am Tag! :-), dann kannst Du merken, wie sich einiges verändert. Natürlich nur, wenn Du die Übung auch wirklich machst. Denn Du weisst ja: Wenn Du nichts tust, dann tut sich auch nix! ;-)

Wenn Du wieder so viel Energie und Power in Deinem Leben haben willst, dass Du

- Dich so um Deine Familie kümmern kannst, wie Du es willst - auch nach einem langen Arbeitstag. Du wirst wieder Zeit und Lust für romantische Abende haben... und auch genügend Power, um mit Deinen Kindern zu spielen und zu toben!
- die Lebenslust in Deinem Körper und in Deinem Geist wieder spüren kannst und die Begeisterung für Dein eigenes Leben wiederentdecken kannst
- wieder so frisch und strahlend aussehen kannst, dass Deine Umgebung Dich auf Dein strahlendes und irgendwie jüngerer Aussehen ansprechen wird :-)

dann klick jetzt hier: [Jeden Tag wieder voll Energie und Power sein](#)

Für mehr Energie in Deinem Leben!

Dein André