

# Trainieren mit ANNA



## Fit im Kopf und in den Beinen

---

### Eine Atemübung im **APRIL**

#### Die Pustebblume

Wo?	drin und draußen
Wie lange?	1 Minute
Warum?	Ruhe; Runterkommen; Vorbereitung auf eine schwierige oder unangenehme Situation (direkt vorher!)
Gewinn:	eine extra Portion Sauerstoff fürs Gehirn
Einschränkungen:	keine



Sind Sie Raucher\*in? Oder waren es mal? Aber Sie kennen welche? Gut! Denn dann kennen Sie das, was wir hier üben werden schon. Nur machen wir es jetzt mal ein klein wenig anders. OK?!

Los geht's

Gehen Sie für diese kleine Atemübung – wenn möglich – an die frische Luft. Zum Briefkasten, den Müll rausbringen oder auf den Balkon. Ihnen wird schon etwas einfallen. Und wenn Sie gerade nicht raus können, dann lehnen Sie sich zumindest ganz entspannt zurück und stellen sich vor, Sie hätten soeben die erste Pustebblume von einer schönen Blütenwiese gepflückt. (Eventuell hilft es am Anfang die Augen dabei zu schließen.) Spüren Sie die Sonne auf Ihrem Gesicht? Endlich ist sie da und die Wärme tut so gut auf dem Gesicht. Auf der Wiese blühen seit einigen Tagen die ersten Gänseblümchen und dazwischen strahlen überall die sonnengelben Blüten des Löwenzahns. Und nun ist sie da, die erste Blüte voller Samenstände. Die erste Pustebblume des Jahres!

(Die, die wir als Kind so gern auf Nachbars Wiese gepustet haben, aber das ist eine andere Geschichte ...)

Alle Liebhaber eines gepflegten englischen Rasens mögen es dem Kind in mir verzeihen, aber diese kleinen Schirmchen schreien doch geradezu danach in den Frühlingstag geblasen zu werden. Nicht wild und kräftig, sondern ganz langsam und voller Genuss. So als habe man sich gerade eine Zigarette angezündet, würde nun einen tiefen Zug nehmen und dann den Rauch in kleinen Wölkchen in den Frühlingshimmel pusten. Ja, ja, das ist nur ein Bild. Jetzt nicht mit dem Rauchen anfangen! Aber mal ehrlich, wir wissen jetzt doch alle – Raucher oder Nichtraucher – ganz genau, was gemeint ist. Also bitte! Pusten Sie also nun die Samenschirmchen oder die Rauchwölkchen ganz sanft und genüsslich in die Luft und schauen Ihrem Werk dabei hinterher. Und noch einmal. Und noch einmal. Ganz langsam einatmen und ganz langsam ausatmen.

Kaum zu glauben, was? Aber auf diese Weise findet man ein wenig Ruhe, nimmt sich eine kleine Auszeit und spendiert seinem Gehirn auch noch – mal eben so – eine schöne Extraportion Sauerstoff.

Gut gemacht! (Das können Sie – wenn Sie mögen – gern mehrmals täglich machen)