

Körperübung - Zentrierung

Diese Übung ist eine Schlüsselübung des ‚Leadership Embodiment‘. Es wurde vor über 30 Jahren von Wendy Palmer entwickelt. Die Übung gelassener und selbstbewusster Präsenz führt zu einem Zustand von Vertrauen, Verbundenheit und Klarheit. Praktizierende berichten, dass sich dieser Zustand schnell auf andere übertragen und zum Beispiel positiv auf die Atmosphäre eines Meetings wirken kann.

Wir kennen alle Situationen, die uns aus unserer Komfortzone bringen. Nicht nur während unserer Arbeit finden wir uns in unangenehmen Situationen wieder, die uns stressen, wo wir zum Beispiel unangenehme Anrufe bekommen, schwierige Emails lesen, ein schlechtes Ergebnis rückgemeldet bekommen oder uns mit Teilnahmslosigkeit konfrontiert sehen. Was kann uns aus unserer Mitte werfen?

Die Zentrierungsübung unterstützt darin in stressigen Situationen schneller wieder in Balance zu kommen und bei regelmäßiger Praxis einen ausgeglichenen Gesamtzustand zu haben. Durch Förderung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, wird die Wahrnehmung eigener hindernder Muster und der Umgang mit ihnen, gestärkt.

Die grundlegende Methode: vierteilige Zentrierung - 8 Sekunden bis 2 Minuten - kann mehrmals am Tag angewandt werden.

1 Haltung: Spüre Sie Ihren Körper. Sitzen oder stehen Sie aufrecht und leicht nach vorne, als ob ein Gewicht auf die Schultern gelegt würde, das Sie jedoch mit Leichtigkeit und Anmut zu tragen können. Sie sind zugleich entspannt und bereit für Aktion. Starker Rücken, weiche Vorderseite.

2 Atme: Einatmen und lange ausatmen.

Einatmen – atmen Sie ein entlang Ihrer Wirbelsäule in Richtung Himmel, entlang der Verlängerung Ihres Körpers, Rücken und Nacken.

Ausatmen - lange ausatmen auf Ihrer Vorderseite in Richtung Erdboden, entspannen Sie die Kiefer, die Zunge, die Schultern Richtung Schwerkraft.

3 Balance im Feld: Balancieren Sie sich, Ihre Aufmerksamkeit und Präsenz – Spüren Sie aus Ihrem Körper heraus in den Raum / das Feld um Sie herum. Erweitern und balancieren Sie dieses Gefühl nach links und rechts, vorne und hinten, unten und oben. Dabei können Sie Ihren Körper in diese Richtungen hin und her bewegen, um Ihre Mitte zu finden. Fragen Sie sich: „Was wäre, wenn mein wahrgenommenes Feld auf allen Seiten gleichmäßig und balanciert wäre?“ Spüren Sie die Antwort aus Ihrem Körper.

Jetzt lassen Sie sich nieder in Ihrer hergestellten Mitte. Erlauben Sie nun einem Teil Ihrer Aufmerksamkeit sich wieder nach Außerhalb zu richten und belassen Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit bei Ihrer gerade hergestellten Mitte. Spüren Sie die Harmonisierung von Hüfte, Herz und Kopf.

4. Qualität: Rufen Sie eine Qualität Ihres Seins hervor, indem Sie fragen:

„Wie würde es sein, wenn da noch mehr ... Leichtigkeit, Freude (oder eine andere Qualität) in mir hier und jetzt präsent wäre?“ Horchen Sie auf ein Gefühl zur Antwort Ihres Körpers. Wenn Sie ein Gespür für die Übung bekommen haben, können Sie sie schnell machen. Eine 5 Sekunden Variante wäre dann in Schritten: Einatmen, ausweiten/balancieren und ausatmen, spüren...

(nach ‚Leadership Embodiment‘ by Wendy Palmer in
<http://integrationtraining.co.uk/blog/2012/03/leadership-embodiment.html>)

Weitere Links: Itunes Centering App: <http://itunes.apple.com/us/app/centering-practice-leadership/id469874675?mt=8>

Hintergrundinformationen: Somatics, Neuroscience and Leadership by Amanda Blake, PhD Richard Strozzi Heckler, Staci Haines -
<http://www.strozziinstitute.com/resources/articles/Somatics%2C+Neuroscience%2C+and+Leadership>