

Leseprobe aus: Die 7 Minuten von Lee Holden. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



TEIL 1

7 Minuten, die Ihr Leben verändern

Im modernen Alltag sind wir ständiger Hektik ausgesetzt. Inmitten der Anforderungen von Beruf und Finanzen, Familie und Freunden bleibt uns oft nur wenig Zeit, etwas für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu tun. *Sieben Minuten* ist ein Geist-Körper-Übungsprogramm, das speziell für viel beschäftigte Menschen entwickelt wurde. Dieses Fitnessprogramm lässt sich auch in einen hektischen, dicht gedrängten Tagesablauf integrieren und bewirkt mit sehr geringem Zeitaufwand eine dramatische Verbesserung der Lebensqualität.

Wie lange sind Sieben Minuten? Die meisten von uns verbringen sieben bis acht Stunden schlafend, zwei bis drei Stunden mit dem Zubereiten und Verzehren von Mahlzeiten, drei bis vier Stunden vor dem Fernseher, und acht oder mehr Stunden arbeiten wir. Lohnt es sich nicht, davon sieben Minuten für ein kurzes Trainingsprogramm zu opfern, wenn uns das zu mehr Energie verhilft und Stress abbaut? Ist es wirklich so schwer, sich sieben Minuten Zeit dafür zu nehmen, Geist und Körper zu verjüngen, zu regenerieren und zu kräftigen? Betrachten Sie es einmal so: In einer halbstündigen Fernseh-Seifenoper dauern die Werbeblöcke sieben Minuten. Wenn es nicht anders geht, können Sie also Ihre *Sieben Minuten*-Übungen in zwei- bis dreiminütigen Ein-

heiten ausführen, wenn im Fernsehen gerade Werbepause ist. Das ist zwar nicht ideal, wird aber dennoch funktionieren. Wer dieses Buch gelesen hat, kann sich nicht mehr damit herausreden, nicht genug Zeit zu haben, etwas für Gesundheit und Fitness zu tun.

Um ein ausgewogenes Leben zu führen, benötigen Sie zwei Arten von Energie – eine, die Sie morgens in Schwung bringt, und eine, die Ihnen abends hilft, wieder zur Ruhe zu kommen. Das moderne Leben scheint uns unendlich viel Energie abzuverlangen. Und viel zu oft fühlen wir uns überfordert und erschöpft. Fast jeder braucht heute dringend Energie, aber die meisten Menschen haben vergessen, wie sie sich Zugang zu dieser Energie verschaffen können. *Sieben Minuten* zeigt Ihnen, wie Sie die Energie in Ihrem Körper aufwecken und zugleich zusätzliche Energie aus der Welt um Sie herum beziehen können.

Energie ist wahre Magie

Damit ist nicht gemeint, Kaninchen aus dem Hut zu ziehen oder Zaubersprüche aufzusagen. Vielmehr sprechen Leute, die die hier beschriebenen Körperübungen regelmäßig praktizieren, gerne von »Magie«, wenn sie die körperlichen und seelischen Auswirkungen beschreiben – »wie durch Zauberei« verfügen sie nach kurzer Zeit über mehr Energie, eine deutlich verbesserte Gesundheit und sind den täglichen Anforderungen besser gewachsen. Lassen Sie mich nun erklären, wie diese wahrhaft magische Verwandlung zustande kommt.

In jedem Menschen gibt es einen Ort voller Energie, Gesundheit und Glück. Das ist unser natürlicher Zustand, aber in unserem hektischen, an Ablenkungen reichen Leben verlieren wir oft unsere Verbindung zu diesem inneren Kraftzentrum. Wenn wir nun täglich unseren Ort inne-

rer Vitalität und Harmonie aufsuchen, und sei es auch nur für kurze sieben Minuten, erhalten wir Zugang zu einem höheren Energielevel, stärken unser Immunsystem und verändern Denk- und Verhaltensmuster, die unseren Körper und unser Bewusstsein einengen. Indem wir jeden Tag körperlichen und mentalen Stress abbauen, gelangt der Körper in einen natürlichen Gleichgewichtszustand. Stress schwächt unser Immunsystem. Körperübungen, tiefe Atmung und fließende Bewegungen stärken es.

Wahre Magie ist kein äußeres Phänomen. Es handelt sich um eine innere Transformation und Alchemie. Sie werden lernen, den bleiernen, lethargischen energetischen Mangelzustand zu überwinden, der so vielen Menschen zu schaffen macht. Sie werden einen goldenen, energiegeladenen Powerzustand erreichen, den alle für sich herbeisehnen, als Voraussetzung für echtes Wohlbefinden.

Unsere Gewohnheiten formen unser Leben, auf der geistigen ebenso wie auf der körperlichen Ebene. Um ein gesünderes, glücklicheres Leben zu führen, brauchen wir tägliche Übungen, die uns beim Erreichen dieses Zieles unterstützen. Wie alles in der Natur wächst auch unser Körper von innen nach außen. Um ein höheres Energie- und Kraftniveau zu erreichen, muss der Körper sich beständig in diese Richtung entwickeln. Jeden Tag ein bisschen zu üben, sieben Minuten, ist viel besser, als in unregelmäßigen Abständen sehr intensiv zu trainieren, was leicht zu Überforderung führen kann.

Die Sieben ist eine wirklich »magische« Zahl. Die moderne Psychologie hat nachgewiesen, dass die meisten Menschen sich maximal sieben einzelne Elemente zusammen einprägen können – aus diesem Grund sind Telefonnummern in der Regel maximal siebenstellig. Sowohl die Morgenübungen wie auch die Abendübungen der *Sieben Minuten* setzen sich aus sieben Einzelübungen zusammen, die sich jeder merken kann und die für Menschen jedes Alters und Fitnesslevels

geeignet sind. Es handelt sich um »fließende« Übungen. Damit ist gemeint, dass die Bewegungen an Wellen im Wasser erinnern, von denen eine harmonisch in die nächste übergeht.

Sieben Minuten müssen Sie täglich mindestens üben, um eine den ganzen Tag über anhaltende positive Wirkung auf Geist und Körper zu erreichen. Denken Sie an kochendes Wasser. Es ist ein bestimmter Zeitaufwand nötig, um eine Veränderung des Zustandes herbeizuführen – beispielsweise flüssiges Wasser in Dampf umzuwandeln. Für unseren Körper und Geist liegt der Zeitaufwand, um in einen neuen und gesünderen Zustand zu gelangen, bei täglich sieben Minuten. Wenn wir während sieben Minuten sieben der in diesem Buch beschriebenen Übungen ausführen, können wir deren positiven Effekte auf unseren Körper und Geist effektiv absorbieren und nutzen.

Sieben Minuten stützt sich auf die Prinzipien und Praktiken uralter Geist-Körper-Traditionen, präsentiert diese aber in einer flüssigen und sehr effizienten Übungspraxis, bei der Sie mit minimalem Zeitaufwand maximalen Nutzen erzielen. Wie Sie im folgenden Kapitel sehen werden, sind sowohl die Morgenübungen wie die Abendübungen optimal auf die Rhythmen unseres Körpers und die Rhythmen der Natur abgestimmt.

Ein Blitzstrahl der Vitalität für Ihren Tagesbeginn

Der Morgen ist eine besonders wichtige Zeit. Wie Sie Ihren Tag beginnen, ist von entscheidender Bedeutung. Ihre morgendliche Stimmung und Geisteshaltung ist tonangebend für den gesamten weiteren Tagesverlauf. Die Morgenübungen in diesem Buch helfen Ihnen dabei, die erhebenden Energien des Morgens anzuzapfen und zu nutzen. Sie werden in die Lage versetzt, Ihren inneren Rhythmus mit dem größeren

Rhythmus der Natur zu synchronisieren, was Ihnen für den Rest des Tages mehr Energie, Begeisterungsfähigkeit und Konzentration verleiht.

Damit der Tag gut für Sie anfängt, müssen zwei Faktoren vorhanden sein. Erstens: richtige Bewegung. Nach einer langen Zeit nächtlicher Inaktivität müssen Sie den Körper mit neuer Energie erfüllen, sich, wie es die alten Meister nannten, einen »Blitzstrahl der Vitalität« gönnen. Die *Sieben Minuten*-Morgenübungen sind eigens dafür entwickelt, Ihnen diese belebenden, verjüngenden Energieschub zu verabreichen.

Der zweite entscheidende Faktor ist die richtige Absicht. Wenn wir Körper und Geist in Harmonie bringen, beginnen wir unseren Tag zentriert und mit innerer Klarheit. Das erreichen wir durch eine kurze Visualisierungsübung, kombiniert mit einer speziellen Körperhaltung, die »Bambus im Wind« genannt wird. Bei den Morgenübungen laden wir zunächst unseren Körper mit Energie auf und nutzen dann diese besondere Übung, um unsere Absicht zu fokussieren. So nutzen wir die neu gewonnene Energie dafür, unseren Tag gemäß unseren Wünschen zu gestalten.

Den Tag mit Entspannung und einem gesunden Nachtschlaf krönen

Am Abend, der für unser Wohlbefinden genauso wichtig ist, benötigen wir eine ganz andere Art von Energie. Nun gilt es, uns von den Alltagsaktivitäten zu lösen und Ruhe zu finden. Hierbei helfen uns die Abendübungen, denn wenn wir sie praktizieren, fallen Stress und Anspannung von uns ab.

Diese Übungen werden Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu regenerieren, ganz gleich, ob Sie sich am Abend um Ihre Kinder küm-

mern, Essen kochen oder sich anderen Aktivitäten widmen. Oft finden wir abends keine Zeit für ein Schaumbad und eine Massage, aber sieben Minuten für die Abendübungen kann jeder und jede von uns erübrigen. Sie werden uns innere Ruhe und Ausgeglichenheit schenken, sodass wir den Abend genießen können.

Ehe Sie mit dem Lernen der Übungen beginnen, möchte ich, dass Sie noch etwas mehr über die vielen Traditionen und Methoden erfahren, die in die *Sieben Minuten*-Übungen eingeflossen sind. Und ich möchte Ihnen erzählen, wie diese Traditionen mein Leben verändert haben. Dann werden Sie verstehen, wie sich hierbei Ost und West, alte asiatische Traditionen und modernes westliches Fitnesstraining, zu einem wirkungsvollen und mächtigen Übungssystem vereinen. Ich hoffe, dass diese Hintergrundinformationen Ihre Übungspraxis bereichern und Ihnen helfen werden, die vielen Ebenen zu verstehen – Körper, Bewusstsein und Geist –, auf denen diese Übungen Ihr Leben positiv verwandeln werden. Doch wenn Sie heute nur sieben Minuten Zeit haben, können Sie selbstverständlich auch sofort zum Beginn der eigentlichen Übungen weiterblättern!

Meine Geschichte: Alte Geheimnisse – neu entdeckt für das moderne Leben

Während meines Hochschulstudiums waren nicht die Professoren meine größten Lehrer. Meine wichtigsten Lektionen lernte ich nicht im Klassenzimmer. Die Universität von Kalifornien in Berkeley, an der ich studierte, zählte zwanzig Nobelpreisgewinner zu ihrem Lehrkörper, hatte einen erstklassigen wissenschaftlichen Ruf und galt als landesweit angesehenste staatliche Universität. Doch die Weisheit, die ich für mich entdeckte, kam von Lehrern ohne Dokortitel, die in einem kleinen