DER ATEM

Unser Dasein auf der Erde beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten. Der Atem ist es, was uns mit der Welt, dem Leben und unseren Mitmenschen verbindet. Denn über ihn stehen wir in einem dauerhaften Austausch mit allem, was uns umgibt, bringen es tief in unseren Körper und in jede Zelle. Der Atem kontrolliert unseren Körper und beeinflusst sämtliche Funktionen. Doch wir können die Kontrolle über ihn ergreifen und anfangen, bewusst zu atmen. Dadurch wird er zu einem Helfer in allen Lebenslagen, denn durch den gezielten Einsatz bestimmter Atemtechniken befähigt er uns, unsere Organe zu harmonisieren, heil zu werden, den Geist zu befreien, uns selbst zu erkennen und schließlich sogar, Einheit mit dem Göttlichen zu erleben.

Die Grundlage für körperliche Gesundheit ist ein gut funktionierender Blutkreislauf. Dieser transportiert Nährstoffe und Sauerstoff in jede Zelle unseres Körpers, aber nur, soweit ausreichend Sauerstoff vorhanden ist. Zum Abtransport von Gift- und Schlackestoffen sowie von überschüssigen Flüssigkeiten steht dem Körper ein weiteres, viermal größeres System zur Verfügung - das Lymphsystem. Es wird nicht wie der Blutkreislauf von einer Pumpe angetrieben, sondern zu einem Teil durch die Atmung und zum anderen durch die Muskelbewegung. Mit einer tiefen und bewussten Atmung haben wir also mit Abstand die wirksamste Methode zur Verfügung, um unseren Körper zu reinigen. Unser Körper kümmert sich im Normalfall von allein darum: Ohne dass wir groß darüber nach denken müssen, wird dieses System durch eine tiefe und langsame Bauchatmung optimal in Betrieb gehalten.

Es ist traurig, zu beobachten, dass die Menschen in unserer Gesellschaft diese natürliche Atmung kaum noch benutzen. Durch falsche Atmung gelangen wir nämlich in einen Teufelskreis aus Vergiftung und Unterversorgung des Körpers. Das Energieniveau wird auf dem untersten Level gehalten, Seele und Körper werden einem anhaltenden Ungleichgewicht ausgesetzt. Unser fehlender Bezug zum eigenen Atem zeigt sich auch in der Haltung der Menschen, denn Körperhaltung und Atmung bedingen sich gegenseitig. Sie sind aufs Engste miteinander verbunden. Eine aufrechte Haltung gewährleistet meist eine gute und tiefe Atmung - und umgekehrt! Die Körperhaltung spiegelt die seelische Haltung eines Menschen wider. Auch diese wird durch die Atmung stark beeinflusst, und verwirrende oder verstörende Gefühle können durch eine natürliche Bauchatmung »weggeatmet« werden. Wer immer wieder täglich zehn bis zwanzig Minuten eine tiefe Bauchatmung übt, harmonisiert den gesamten Stoffwechsel seines Körpers. Die Bauchatmung lässt uns auch tiefer schlafen, entlastet das Herz und stärkt ganzheitlich das Ausscheidungssystem. Wenn du diese Tiefenatmung regelmäßig ausführst, wird sie dir bald zu einer unbewussten Gewohnheit.

Am besten, natürlichsten und gesündesten ist die Atmung durch die Nase. Sie führt dem Körper die Atemluft am wirksamsten zu, denn die Luft wird befeuchtet und erwärmt - vor allem aber auch gereinigt.

Aus: Markus Schirner | Atemtechniken

ÜBUNGEN

Gleichmäßiges Atmen – In der Mitte liegt die Balance

Achte darauf, dass das Ein-, das Ausatmen und auch die Atempause dazwischen gleich lang sind. Beginne am besten, indem zu jeweils bis 4 zählst und ruhig und ohne Druck durch die Nase atmest. Erhöhe deinen Zählrhythmus nach eigenem Ermessen. Die Übung soll dich nicht anstrengen. Kommst du bei längerem Zählen in Atemnot, kehre zu dem Zählrhythmus zurück, bei dem du dich wohlfühlst. Führe diese Übung 15 Minuten lang durch.
Was tut es für dich: Es bringt mehr Balance in dein Leben, baut Ängste und Unruhe ab. Die Muskeln im Körper werden entspannt.

Lungenreinigung – Sich mit befreiten Flügeln in den Himmel aufschwingen

Setze dich bequem hin. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zähle beim Einatmen bis 8, beim Ausatmen ebenfalls bis 8. Verharre mit leerer Lunge, und zähle bis 16 Wiederhole die Übung, solange du kannst. (Anfänglich erscheint sie relativ schwer. Lasse dich davon nicht abschrecken, sie ist sehr wirksam.
Was tut es für dich: Es reinigt die Lunge. Giftstoffe und Abgase werden aus den Lungenbläschen gezogen. Eventuell entsteht ein starker Hustenreiz. Dieser zeigt eine starke Entgiftung des Körpers an. Es hilft dabei, sich das Rauchen abzugewöhnen. (Achtung: nicht bei Bluthochdruck anwenden.)

Ujjayi-Atmung – Der Weg nach inne und der Rückzug aller Sinne

Atme ein paarmal tief durch den Mund in deine offene Hand, als wenn due diese erwärmen wolltest. Lasse dabei ein Atemgeräusch entstehen, das tief aus deiner Kehle kommt, nahe am „h“. Lasse dieses Geräusch auch beim Einatmen erklingen. Verinnerliche den Laut und das Gefühl der Verengung, und schließe jetzt den Mund. Atme weiter durch die Nase in langen, tiefen Atemzügen in den Bauch.
Was tut es für dich: Es fördert einen tieferen und bewussteren Atem. Der Körper wird gewärmt, der Geist beruhigt, zentriert und geerdet. Das Lungenvolumen wird erweitert. Es fördert die Verdauung, reguliert den Blutdruck und regt die Schilddrüse an. Die Übung hilft bei Bronchitis und beruhigt das Nervensystem.

„4, 7, 8“ – Einen tiefen Schlaf genießen

Lege oder setze dich hin, und atme ruhig durch die Nase ein. Zähle dabei bis 4. Drücke deine Zunge dabei leicht an den Gaumen. Halte den Atem an, und zähle dabei bis 7. Der Atem sollte nicht krampfhast angehalten werden, sondern sanft in das Ausatmen übergehen. Atme mit leicht geöffnetem Mund aus, und zähle dabei bis 8. Wiederhole die Übung, solange du möchtest oder bis du eingeschlafen bist.
Was tut es für dich: Es beruhigt das Nervensystem, senkt den Blutdruck, sorgt für tiefe Entspannung und hilft bei Schlafstörungen. Der Sauerstoffgehalt im Blur wird erhöht, Nervosität gesenkt und Stress gelöst. Ängste können gehen, und Gelassenheit kehrt ein.

Aus: Markus Schirner | Atemtechniken