

## Die Kraft unseres Atems und Entspannung



Der Atem ist das, was uns am tiefsten mit dem Leben verbindet:

„Wer atmet, der lebt“

Kein anderer Vorgang im menschlichen Körper ist näher mit dem (Über-)Leben verbunden, als die Atmung. Atmen ist unser wichtigstes Lebenselixier. Ohne Nahrung können wir 4-6 Wochen überleben, ohne Trinken überleben wir 4-5 Tage, ohne Atem überleben wir keine fünf Minuten.

Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben und mit dem letzten Atemzug endet es. Und dazwischen findet unser ganzes Leben, mit all seinem Geben und Nehmen, Höhen und Tiefen, Zulassen und Weglassen, Licht und Dunkelheit, Aussaat und Ernte, Anspannung und Entspannung.....

.....**Einatmen und ausatmen**.....

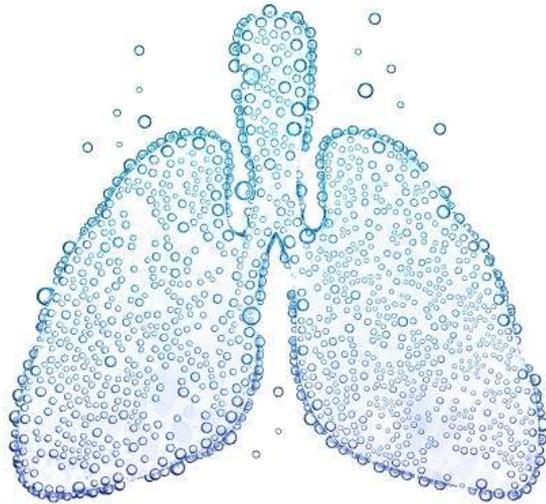


*Durch einen gelösten Atem zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden, zu Kraft, Wachheit und Lebendigkeit*

Atmen ist weit mehr als nur die Versorgung mit Sauerstoff – er ist unsere Verbindung zu unserer Lebendigkeit. Atem ist unsere Lebensenergie.

Die Atmung versorgt unseren Organismus mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff, was wiederum dazu führt, dass Giftstoffe abtransportiert werden. Wir fühlen uns vitaler, wenn wir richtig atmen, weil dadurch die Sauerstoffzufuhr erhöht wird.

**Der bewusste Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist hilft uns Anspannungen loszulassen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden.**



**Mögest Du immer  
Luft zum Atmen,  
Feuer zum Wärmen,  
Wasser zum Trinken  
und Erde zum Leben haben**

**So lautet eine Weisheit aus Lateinamerika. Während wir diese Zeilen lesen, sind schon wieder einige Atemzüge vergangen. Unser Körper hat keine Möglichkeit, Sauerstoff zu speichern, deswegen sind wir auf eine regelmäßige funktionierende Atmung angewiesen. Unsere Atmung läuft im Normalfall automatisch ab, dass wir sie gar nicht bemerken. Erst wenn sie gestört ist, durch einen grippalen Infekt, durch belastete Atemluft, wenn Lebenssituationen uns außer Atem bringen, uns den Atem rauben oder gar einschnüren oder durch eine Grunderkrankung der Atemwege, spüren wir wie wichtig unser Atem ist.**

**Ein erwachsener Mensch atmet ungefähr zwölf bis sechzehn Mal pro Minute. Doch die Art und Weise, WIE er ein- und ausatmet, beeinflusst seine Gesundheit entscheidend. Viele Beschwerden können gelindert werden, wenn das Bewusstsein auf eine gesunde Atmung gerichtet wird.**

**Wenn Angst und Stress uns förmlich "die Luft abschnüren" oder uns "vor Schreck der Atem stockt", erkennen wir, wie hoch der Einfluss äußerer Umstände auf unsere Atmung ist.**

Unsere Atmung wird ermöglicht durch die großen, starken Muskeln des Zwerchfells, des Bauches und der Muskeln, die zwischen den Rippen liegen. Unterstützt wird sie durch die kleineren Hilfsmuskeln des Nackens, der Schultern und der oberen Rippen. Wenn wir aufgewühlt, ängstlich oder gestresst sind, spannt sich der Bauch an und verhindert, dass die großen primären Muskeln ihren Job machen. So müssen die kleineren Muskeln die gesamte Arbeit übernehmen. Da sie jedoch nur dazu da sind, 20 Prozent der Last zu schultern, werden sie strapaziert. Wenn das anhält, verspannen sich Nacken und Schultern, es kann zu Kopfschmerzen und Erschöpfung kommen, und die Atmung wird flacher. Dabei ist es so leicht, ... man muss nur atmen ...

Um richtig zu atmen, müssen Sie den Atem loslassen. Geben Sie sich achtsam seinem ganz natürlichen Rhythmus hin. Spüren Sie, wie die Luft in den Körper ein- und ausströmt. Spüren Sie, wie sich die Schultern lockern und entkrampfen.



**Bewusst natürlich atmen!**

**Nach und nach können mit der richtigen Atemweise die Selbstheilungskräfte mobilisiert und ein gesundes Gleichgewicht hergestellt werden.**

**Bestehende Krankheiten wie Asthma und chronische Bronchitis, Verdauungsstörungen, Migräne, Spannungskopfschmerz, Depressionen, Schlafstörungen und Burnout können durch gezielte Atemübungen nachweislich gelindert werden.**

**Wenn wir ruhig atmen, ist es fast unmöglich gleichzeitig in Stress zu geraten!**

**Unsere Atmung geschieht unbewusst, und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Manchmal wird die Luft zum Atmen knapp: Stress oder Angst können zu einer Atemfrequenz führen, die von der Natur als Fluchtreflex angelegt ist.**



**Im Normalfall erfolgt die Luftaufnahme tagsüber als auch Nachts über die Nase. Die Atemluft wird dabei gewärmt, angefeuchtet und gereinigt. Ferner können Gefahren, wie Rauch oder giftige Dämpfe erkannt werden. Andererseits erfolgt auch die Wahrnehmung angenehmer Gerüche ebenso durch die Nase wie ein Großteil des Geschmacksempfindens. Bewusste Nasenatmung, kann unsere Gesundheit verbessern. Entgiftungsprozesse und bestimmte Nerven aktivieren und so unseren Körper fit halten.**

## Die Nasenatmung hat wichtige Aspekte:

- Die Nase reinigt die Atemluft. Die Nasenschleimhaut ist dicht mit Flimmerhärchen besetzt, die sich wellenartig in Richtung der Nasenlöcher bewegen und Fremdkörper abhalten.
- Die Nase wärmt die Atemluft vor und gelangt temperiert in die Lungen.
- Die Nase feuchtet die Atemluft an. Sie gibt pro Tag etwa einen Liter Flüssigkeit an sie ab.
- Die Nase ist Teil der Immunabwehr. In ihrer Schleimhaut befindet sich ein wichtiger Teil des Immunsystems mit Immunzellen, die den Eintritt von Viren und Bakterien verhindern.
- Über die Nase kann Energie direkt ins Gehirn gelangen. Auch die Essenzen in Bädern oder in der Sauna haben einen direkten energetischen Effekt auf das Gehirn. Umgekehrt haben wir alle schon erlebt, dass eine behinderte Nasenatmung (etwa durch Schnupfen) auch das Energiepotenzial in unserem Gehirn schwächt.

## ÜBUNG NASENATMUNG

- Aufrechte Haltung, Wirbelsäule gerade
- Heben sie ihre rechte Hand und verschließen sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch
- Atmen sie tief durch das rechte Nasenloch ein und halten sie etwas inne
- Verschließen sie mit dem Daumen das rechtes Nasenloch und halten sie kurz inne
- Öffnen sie das linke Nasenloch und atmen sie etwas länger aus, je länger desto besser = die Lungen werden dadurch gut entleert.
- Atmen sie nun wieder durch dieses(linke) Nasenloch ein und halten kurz inne
- Schließen sie nun dieses Nasenloch wieder mit dem Ringfinger und halten sie den Atem kurz
- jetzt atmen sie durch das rechte Nasenloch wieder vollständig aus
- dies ist ein vollständiger Atemrhythmus

**Ruhe finden:**

**bequeme Sitzhaltung einnehmen und dabei die Augen schließen. Lockern sie bewusst ihre Arme, schütteln sie den Tag ab.....je lockerer wir werden umso freier wird auch unser Kopf....dann lockern wir die Schultern, erst ziehen wir mit dem einatmen die rechte Schulter nach oben und lockern sie mit dem ausatmen nach unten...dann die linke Schulter und das ein paarmal im Wechsel...nachfühlen, spüren, wie fühlt es sich für mich an....dann beide Schultern beim Einatmen hochziehen und mit der Ausatmung wieder hängen lassen...4-5 Mal...und nachfühlen... Dann atmen wir ein und weiten unseren Brustkorb, indem wir die Schultern nach hinten ziehen....und mit dem ausatmen ziehen wir uns wieder zusammen...ein paarmal wiederholen....und lassen sie den Atem geschehen, unser Zwerchfell übernimmt diese Arbeit....und wenn sich ihr Atemrhythmus durch das loslassen von alleine ändert dann lassen sie es auch geschehen.....**

**Anmerkung: diese Übung ist ideal um Ruhe zu finden, daher auch bei Einschlafstörungen. Sie ist zugleich eine gute Übung zur Konzentration. Nach jeder Aufregung im Alltag können sie damit schnell wieder zur Ruhe kommen=ihre Mitte finden.**



**„ Das Geheimnis des Atmens**

**Das Geheimnis des Atmens liegt darin, den Mut zu haben loszulassen. Loszulassen und dem Atem zu erlauben, sich selbst zu atmen. Und wenn wir das tun, geschieht etwas Wundersames:**

**Das Leben beginnt, durch uns zu leben. „**

**Danny Penman**

## **Seminare - Einzelberatung - Coaching**

**Durch das bewusste Atmen erleben Sie körperlich, geistig und emotional tiefe Entspannung, innere Ruhe, mehr Gelassenheit und Energie für Ihre Lebenssituation.**

**Die leichte Übertragung in den Alltag führt zum Stressabbau, zur Konfliktlösung und wachsender Befreiung. Dies verändert Ihr Lebensgefühl grundlegend.**

**Auf Ihrem Weg zum Wesentlichen begleite ich Sie gerne sowohl in Einzelberatungen als auch in Kursen und Seminaren.**

**In meinen Seminaren erleben und lernen Sie:**

- **Wie Sie aus einer typischen Stressatmung aussteigen können**
- **Wie Sie in Stresssituationen Ruhe bewahren**
- **Wie die natürliche tiefe Atmung für innere Ruhe, Gelassenheit und kraftvolles Handeln sorgt**
- **Erfahrung der Zusammenhänge von alltäglichen Verspannungen des Rückens, Schulter-/Nackensbereichs sowie der Kiefermuskulatur auf die Atmung und deren Lösung und Befreiung des Atems**
- **Wie Sie bewusst abschalten können**
- **Wie Sie mit einer bewusst verlangsamten Atmung 1. Hilfe bei aufkommenden Ängsten erhalten**
- **Wie Sie mit der richtigen Atmung einen klaren Kopf behalten und geistig fit und präsent bleiben**
- **Wie Sie durch richtiges Atmen den Puls steuern können**
- **Wie Sie die natürliche Atmung wieder erlernen**
- **Mit dem bewussten Atmen verfügen Sie über eine Stressbewältigungstechnik, die Sie überall und jeder Zeit einsetzen können**
- **wie Sie Ihren Atem für einen erholsamen Schlaf einsetzen können**

**Nebeneffekte**

- **Körperliche Verspannungen lösen sich**
- **Die Körperhaltung verbessert sich**
- **„Ungute“ Gefühle mildern sich durch den gezielten Einsatz des bewussten Atmens**
- **Das Gefühl „sich besser im Griff zu haben“ entsteht**
- **Körperwahrnehmungen werden intensiver**
- **Selbstvertrauen wächst**