

Atem der Berge

ATEMLUFT.

HANDOUT ZUM ATEMPROGRAMM.

Es gibt ein paar wenige **Grundregeln**, die bei jeder Atemübung bedacht werden sollten.

- Die wichtigste davon ist, bewusst zu atmen, um den natürlichen Bezug zur Atmung, zum Körper und zu unserem Bewusstsein herzustellen!
- Übertreiben Sie keine Übung und zwingen Sie sich zu nichts. Die Bedürfnisse des Körpers sollten nie unterdrückt werden.
- Wenn Ängste oder Unbehagen auftreten, brechen Sie die Übung unmittelbar ab.
- Haben Sie Geduld - nicht jede Übung funktioniert und wirkt gleich beim ersten Mal.
- Tragen Sie keine beengenden Kleidungsstücke oder Schmuck.
- Die Wirbelsäule sollte gerade gehalten werden, daher sind die Übungen am Anfang im Liegen oder Stehen zu empfehlen.
- Und es sollte zwischen der letzten Mahlzeit etwas Zeit vergangen sein.

Die vorgestellten Atemübungen/-techniken sollen keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen und werden immer auf eigene Verantwortung durchgeführt.

Vorbereitung.

ATEMBEWEGUNGEN SPÜREN.

Gerne kann diese Übung auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Die Atmung erfolgt durch die Nase und kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.



Legen Sie eine Hand deutlich spürbar unterhalb des Bauchnabels auf den **Unterbauch**. Sammeln Sie sich dorthin. Nehmen Sie wahr, wie die Atembewegung unter die Hand in den Unterbauch und das Becken kommt.



Legen Sie nun eine Hand deutlich spürbar unterhalb des Schlüsselbeins auf den **Brustkorb**. Sammeln Sie sich dorthin. Nehmen Sie wahr, wie die Atembewegung unter die Hand in den Brustkorb kommt.



Legen Sie nun eine Hand deutlich spürbar mit dem Handrücken oder den Handinnenflächen auf die Mitte des **Rückens**. Sammeln Sie sich dorthin. Nehmen Sie wahr, wie die Atembewegung unter die Hand in den Rücken kommt.



Legen Sie eine Hand wieder deutlich spürbar vorne auf den **Oberbauch**. Sammeln Sie sich dorthin. Nehmen Sie wahr, wie die Atembewegung unter die Hand in den Oberbauch kommt.

ZWERCHFELL AKTIVIEREN - „SCHNÜFFELN“.

Legen Sie beide Hände deutlich spürbar auf den Oberbauch und schließen Sie die Augen.



Atmen Sie **mehrmals hintereinander** durch die Nase **ein**.



Dann **atmen** Sie langsam und **kontinuierlich** über den Mund **aus**.



Erlauben Sie sich nun, wenn möglich, eine kurze **Atempause**.

Warten Sie, bis der Impuls für das nächste Einatmen von selbst kommt, und atmen Sie wieder mehrmals schnüffelnd ein.

Achten Sie darauf, was Sie an Bewegung unter den Händen während des gesamten Ablaufs wahrnehmen können.

Wie oft Sie schnüffeln hängt von der Länge des einzelnen Schnüffeln und der Länge Ihres Atems ab. Wiederholen Sie den Ablauf drei bis viermal, wenn es Ihnen leichtfällt auch öfters - es sollte Ihnen aber nicht schwindelig werden!

Kurze Atemübungen.

5ER ATEM.

Der 5er Atem besteht aus einem Set mit 5 Zyklen. Der Atem kommt und geht dabei ausschließlich durch die Nase. Die Einatmung sollte dabei eher kräftig sein, die Ausatmung hingegen ganz entspannt, vom Körper gesteuert. Die Atemgeschwindigkeit ergibt sich von selbst. Zwischen der Ein- und Ausatmung sollte keine Pause entstehen, die Zyklen sollen sich „rund“ anfühlen.

Die ersten **4 Zyklen** eines Sets erfolgen **kurz** und der **5. Zyklus lang** und tief - die Lungen sollen sich bei diesem letzten Zyklus bis obenhin füllen.



4 Mal kurz ein- und ausatmen



1 Mal lange ein- und ausatmen

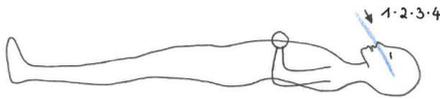
Bereits 4 Sets aus den 5 Zyklen bringen Sie in tiefere Verbindung mit Ihrem Körper und feineren Ebenen Ihres Bewusstseins.

4 - 7 - 8 ATMUNG.

Legen oder setzen Sie sich hin.

Atmen Sie ruhig durch die Nase **ein**. Zählen sie dabei bis **4**.

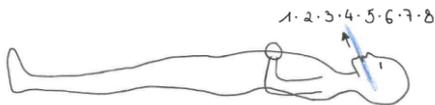
Drücken Sie währenddessen ihre Zunge leicht an den Gaumen.



Halten Sie den **Atem an** und zählen Sie dabei bis **7**. Der Atem sollte nicht krampfhaft angehalten werden, sondern sanft in das Ausatmen übergehen.



Atmen Sie mit leicht geöffnetem Mund **aus** und zählen Sie bis **8**. Dabei sollte die Lunge vollkommen geleert werden. Die Ausatmung darf ruhig auch geräuschvoll sein.



Wiederholen Sie die Übung, solange sie möchten.

Die Atemtechnik beruhigt das Nervensystem, senkt den Blutdruck, sorgt für tiefe Entspannung und hilft sehr gut bei Schlafstörungen. Der Sauerstoffgehalt im Blut wird erhöht, Nervosität gesenkt und Stress gelöst. Ängste können gehen und Gelassenheit kehrt ein.

VAGUSNER-ATEM.



Atmen Sie ganz **entspannt**, ohne Druck durch die Nase **ein**, bis Sie das Gefühl haben, dass die Lunge gefüllt ist.

Dann **halten** Sie **kurz** den Atem an, bis das Gefühl entsteht, **ausatmen** zu müssen.



Atmen Sie dann **ganz langsam**, ohne Druck, durch die Nase oder Mund aus. Das Zwerchfell steuert das Atmen, nicht der Kopf.

Halten Sie wieder **kurz** den **Atem an** bis Ihr Körper von ganz allein Luft holt.

Wiederholen Sie dies einige Minuten lang. Wichtig ist, dass Ein- und Ausatmen ganz langsam geschehen und nur vom Körper gesteuert werden. Noch intensiver wirkt die Übung, wenn Sie beim Ausatmen durch den Mund ein stimmloses „f“ bilden oder durch die Nase ausatmen und dabei summen. Die Ausatmung ist dabei länger als die Einatmung. Die Atmung sollte auf keinen Fall mit Druck erfolgen.

Diese Übung beruhigt, bringt Ausgeglichenheit und körperliches Wohlempfinden. Die Selbstheilung im gesamten Körper wird unterstützt.

Längere Atemübungen.

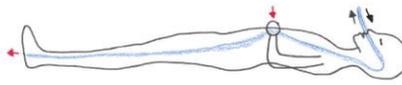
HAWAIIISCHE PIKO-PIKO ATMUNG.

Setzen Sie sich in den Meditationsstz (Lotussitz) oder legen Sie sich hin. Die Atmung erfolgt durch die Nase. Werden Sie sich Ihres Atems bewusst.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Einatmen auf den **Scheitelpunkt** Ihres Kopfes. Zur Unterstützung können Sie an diese Stelle Ihre Hand auflegen. Beim Ausatmen geht die Konzentration nach unten zum Kraftzentrum unterhalb des **Bauchnabels**.



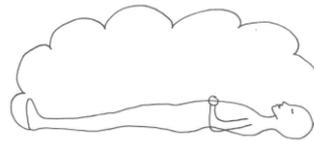
Nach ein paar Minuten atmen Sie mehrfach durch den **Bauchnabel** ein und durch die **Fußsohlen** aus.



Zum Abschluss der Übung atmen Sie ein paar mal durch den **Bauchnabel** ein und aus.



Das Bewusstsein wandert bei jeder Atmung immer von oben nach unten, bis Sie sich entspannt, zentriert und belebt fühlen. Stellen Sie sich nun eine Lichtwolke oder eine Art Energiefeld um sich herum vor. Ihr Atem vergrößert das Feld stetig und füllt es mit Energie, bis Sie sich gestärkt und wohl fühlen. Die Länge der Übung bestimmen Sie selbst.



Die Übung wird zur Konzentration und zur Zentrierung angewendet. Des Weiteren wird sie auf Hawaii praktiziert um dem Körper die nötige Energie zur Selbstheilung zu geben.

Sie können sich zusätzlich in der Lichtwolke auch Farben vorstellen:

GELB	- Heiterkeit, Wärme und Optimismus
ORANGE	- Vertrauen, Lebenslust, Vitalität und Mut
ROT	- Macht, Liebe und Leidenschaft
PINK	- Weiblichkeit, Magie, Würde und Pracht
VIOLETT	- Leidenschaft, Mystik und Fantasie
BLAU	- Ruhe, Vernunft und Sehnsucht
GRÜN	- Glück, Hoffnung, Leben, Natur, Zufriedenheit und Regeneration
SCHWARZ	- Unabhängigkeit aber auch Trauer
WEISS	- Unschuld, Reinheit, Ordnung und Wissen
GRAU	- Sachlichkeit und Nüchternheit

KOHÄRENTES ATMEN.

Legen Sie sich am besten hin und schließen Sie die Augen. Die Atmung ist regelmäßig, wir nehmen uns also für die Ein- und Ausatmung annähernd die gleiche Zeit. Es werden keine Pausen zwischen den Atemzügen gemacht. Die Atmung folgt während der Übungszeit einem beständigen **Rhythmus**.



Empfohlen werden **4,5 - 6 Sekunden** je Ein- und Ausatmung. Die Dauer der Übung sollte ungefähr 8 Minuten betragen. Die Atmung ist durch die Nase und das Zwerchfell sollte sich mitbewegen. Um das Gefühl für die Gleichmäßigkeit der Atmung zu bekommen, ist es sinnvoll, anfangs mit Zeitnehmern zu arbeiten wie z.B. Apps (Paced Breathing oder Breathe+) oder ein Gerät mit Sekundenanzeige. Am besten ist es aber mit Ton, da das Mithören besser der Entspannung dient.

Beim kohärenten Atmen geht es um die Synchronisierung von Atmung, Herzschlag und Blutkreislauf. Diese Übung wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.