



ATEMÜBUNG

Nimm dir die Zeit zum atmen. Der Sauerstoff ist die Quelle deiner Lebenskraft. Der Sauerstoff ist die wichtigste Nahrung für die Zellen. Wenn du Stress hast, auch selbstgemachten Stress, ist die Atmung sehr oberflächlich. Bei der oberflächlichen Atmung reicht der Sauerstoff gerade um das Leben aufrechtzuerhalten.

Beim tiefen atmen heben und senken sich die Schultern NICHT.

Der Trick bei dieser Atemübung ist das Zwerchfell zu senken. Damit saugt man den Sauerstoff bis in die untersten Teile der Lunge.

Wie senkt man das Zwerchfell:

Das Harazentrum (Sitz von Wille und Kraft) liegt etwa drei Zentimeter unter dem Nabel. Es liegt allerdings nicht an der Körperoberfläche sondern in etwa zwischen der Bauchdecke und dem Rücken.

Man sammelt sein Bewusstsein in diesem Teil des Körpers und atmet in diesen Punkt hinein, indem man sich darauf konzentriert. Dadurch senkt sich automatisch das Zwerchfell und man füllt die Lungen bis in die Tiefe.

Atemübung:

Man sitzt mit geradem Rücken, so kann die Luft bis in die Spitzen der Lungen gelangen. Es ist wichtig den Rücken mühelos aufrechtzuhalten ohne zu verkrampfen. Ellenbogen im rechten Winkel anwinkeln und die Hände falten: Man faltet die Hände so als ob man einen kleinen Ball umfassen würde. Dabei bildet die linke Hand eine lockere Faust, die Finger der anderen kommen darauf zu liegen, und die Daumen liegen übereinander.

Atemtechnik

Einatmen – Atem anhalten- ausatmen – kurzer Atemzug (25mal)

- a) Man atmet still durch die Nase ein, bis tief in die Lungen hinein. Wenn man normal atmet, atmet man nur in den oberen Teil der Lunge ein, doch indem man sich darauf konzentriert tief in den Unterbauch, in das Hara zu atmen, füllt man die Lungen vollständig mit Luft. Die Bauchatmung wird mit fortschreitender Übung immer leichter und natürlicher.
- b) Atem anhalten (Atem anhalten und Kraft in den Unterleib fließen lassen) Die reichlich eingeatmete Luft wird durch das vollständige Senken des Zwerchfelles bis in den Unterleib gebracht und dieses angespannt während man den Atem anhält. Des Weiteren sollte man nicht vergessen, den After fest zu verschließen. Man hält die Luft einige Sekunden – bis zu zehn Sekunden – an so lange wie es bequem ist.
- c) Ausatmen – man atmet still durch die Nase aus. Man entspannt den Bauch so, dass er einfällt und atmet möglichst vollständig aus.
- d) Kurzer Atemzug. Man atmet einmal normal ein und aus.
- e) Nachdem man den Zyklus 25x wiederholt hat, atmet man still. Langsam und tief zehn Mal normal weiter. Kranke können sich vorstellen dass ihre Krankheit bereits geheilt ist. Es ist auch Möglich eine eigene Affirmation zu kreieren- z. B. mein Zorn ist verflogen.