



ATEM – das Lebens-Elixier

Als Fluss des Lebens ist die Atmung stets mit der ewigen Quelle geeint.

Ohne sie gibt es kein Leben – vom ersten bis zum letzten Atemzug. Alles, was existiert, ist in seiner Form mit der Atmosphäre im Gasaustausch, atmet auf seine Weise.

Besonders die letzten Jahren wurde bewusst, wie wichtig und erstrebenswert eine gesunde und tiefe Atmung ist. Als erfrischender Nektar des Lebens steht er jederzeit zur Verfügung.

Die Atmung wirkt bekanntlich stark, ja gar grundlegend, wesentlich und essentiell auf die gesamte Gesundheit und das Wohlbefinden.

Das begrenzt sich jedoch nicht alleine auf den Körper, sondern wirkt besonders auch psychisch und mental.

1*1 Richtig atmen hält & macht gesund

Da zuerst einmal das Gehirn von der Atmung genährt wird, und jeder Überschuss wieder dahin geht, macht die Atmung tatsächlich auch intelligent. Somit steigert sich die Konzentration, Aufnahmefähigkeit und Verarbeitung der Sinneseindrücke.

Mit der Intelligenz ist jedoch nicht nur der analytische Verstand gemeint, sondern vielmehr die noch mächtigeren Gefühle und Emotionen, die den Menschen bewegen.

Zusammen bilden sie das Gemüt, dass sich normalerweise direkt in der Atmung ausdrückt:

Bei akuter Angst und Unsicherheit (latent immer vorhanden), stockt die Atmung und ihr natürlicher Fluss wird gehemmt, oder 'schnürt gar den Hals zu'.

Das gilt besonders auch bei Schmerzen, verstärkt durch die Angst vor den Schmerzen, welche jedoch die Ursache selbst verstärkt, was eine Heilung sehr schwierig macht.

Bei Erregung wird es gar zu einer schnellen und heftigen Atmung, die unbewusst und nicht gelenkt, eine Form von Hyperventilieren gleich kommt; was dann den alles bestimmenden Geist oder Bewusstsein komplett verwirrt - und das ist jetzt sehr freundlich ausgedrückt... Und:

1*1 Der Geist ist stets schöpferisch...

Im gesunden Schlaf jedoch, geht die Atmung tief und ruhig – und genau deshalb ist er so erholsam!

Denn der Körper schläft ja nicht wirklich – alle Funktionen arbeiten weiter, teilweise sogar vermehrt.

Doch für den physischen Körper bedarf es die Regeneration, die durch die Entspannung der Muskeln geschieht. Und wenn der Körper genug Lebens-Energie, Prana, bekommt, stellt sich unwillkürlich eine tiefe Entspannung ein!

Zudem nimmt dabei entsprechend das Gesicht, wie bei einem Baby, weiche und freundliche Züge an – was wiederum bedeutet: richtig atmen macht auch (noch) schöner ☺



*Die meisten Menschen haben jedoch eine ausgeprägte Flachatmung – und die Tendenz ist stark zunehmend.

Deshalb ist schon, sich einen Augenblick herausnehmen, um tief durch zu atmen, ein Geschenk, dass man nicht verachten sollte.

1*1 Jeder ist höchstens einen Atemzug von sich entfernt

Man kommt wortwörtlich zu sich selbst und somit in sein Herz; gleichsam ins Hier und Jetzt – und mehr kann man gar nicht erreichen!

Da es oft gerade dann, wenn notwendig, gar nicht in den Sinn kommt, gleicht einem 'Teufels-Kreis': umso mehr Stress, umso flacher wird geatmet.

In diesem Zustand tief atmen 'zu wollen', ist einfach gar nicht möglich! Und die Ursache von noch mehr Stress und vielen Krankheiten ist, wie Herzkrankheiten und die zunehmenden Allergien, allem voran Asthma.

Denn wie auch Letztere ist dies ein Problem mit der Ausatmung. Denn der grösste Teil der Lunge ist angefüllt mit alter, abgestandener Restluft. Wenn also tief geatmet werden will, bedarf es auch zuerst einer richtigen und bewussten Ausatmung.

Anmerkung: Die Yogis atmen ausschliesslich durch die Nase.

Im Yoga ist das Hauptaugenmerk ein Erlernen der richtigen tiefen Atmung!

Das ganze Hatha-Yoga, wo der Körper mit einbezogen wird, steht die Atmung von Prana, im Mittelpunkt – was viel mehr als Sauerstoff ist.

Die Atem-Übungen, Pranayamas, sind darin das Allerwichtigste. All die Körper-Übungen bewirken, dass die Atmung verbessert, optimiert und flüssiger wird.

Gesteuert von dem entsprechenden Nervensystem, werden dabei zwei Arten wesentlich unterschieden: der willentliche und das natürlich fließende Atmen.

Alle Atmungs-Übungen sind äusserst ausgeklügelt und subtil in ihrer mächtigen Wirkung. So bedarf es, besonders bei den willkürlichen Atmungsübungen, eine grosse Achtsamkeit und einen sehr konzentrierten Geist. Es heisst bei den Yogis, dass ein 'Pranayama wie eine OP am offenen Gehirn ist'... Deshalb können sie alleine von einer fachkundigen Lehrperson gelernt werden, wie das im ganzen Yoga unerlässlich ist.

Die natürlich tiefe Atmung ist der Mittelpunkt der Arbeit, wie es in meiner Tradition von TRIKA gelehrt wird: Mit physisch einfachen Körper-Übungen wird jeder, automatisch und gar unausweichlich, in eine tiefe Atmung geführt.

Das ist das höchste Ziel: den natürlichen Fluss der Atmung, und somit des Lebens, wieder zu erlangen, was in alle Bereiche und Ebenen segenreich wirkt.

Und so das Geschenk des Lebens, dass sich mit jedem Atemzug selbst schenkt, wahrhaft von Herzen willkommen zu heissen!