

Atmung

Ein mächtiges und effizientes Werkzeug

Richtig eingesetzt fördert die Atmung unsere
Gesundheit und ein langes Leben

Einleitung

08.07.2020

Ohne Sauerstoff ist nach kurzer Zeit kein menschliches Leben mehr möglich. Unsere Atmung ist nicht nur lebenserhaltend sondern sie fördert sogar Gesundheit und dadurch ein längeres Leben.

In östlichen Traditionen wird die Atmung für die Erweiterung unseres Bewusstseins verwendet. Auch bei den Griechen war die Atmung weit mehr als das, was wir heute normalerweise in unserer westlichen Welt darunter verstehen.

Es gibt viele Bücher über dieses Thema und auch im Internet wie im Youtube finden sich viele entsprechende Seiten wie Videos. Wie überall bringt eine Anwendung Erfahrung und somit ein Verständnis der Inhalte, welches nur durch Lesen nicht erreicht wird.

Die Übungsdauer ist variabel gestaltbar, von vielleicht drei Minuten täglich bis vielleicht eine Stunde täglich. Durch ein regelmässiges Üben wird die alltägliche Atmung stark beeinflusst, das heisst, sie wird tief und ruhig. Durch eine tiefe Atmung wird zum Beispiel das Zwerchfell nach unten bewegt und alle unsere Organe positiv aktiviert. Auch ist es mit einer ruhigen tiefen Atmung fast nicht möglich in Stress zu kommen. Auch die Gedanken kommen mit einer solchen Atmung zur Ruhe, was sich in allen Bereichen positiv auswirkt.

Viele Menschen atmen nur oberflächlich in die Brust und nicht in den Bauch und somit wird die eigentliche Grösse der Lunge nicht verwendet, welche nur einen Drittel der ganzen Grösse im oberen Brustbereich umfasst. Der eingeatmete Sauerstoff wird vier Fingerbreit unterhalb des Nabels in Energie transformiert; atmet man nur oberflächlich ist es verständlich, dass die Lebensenergie noch Potential zur Optimierung aufweist.

Bei der ersten Übung füllt man die ganze Lunge mal richtig mit Sauerstoff, bei der zweiten Übung werden angestaute Blockaden aufgelöst und bei der dritten Übung wird die Atmung tief und ruhig. Auch aktiviert die dritte Übung den Parasympathikus positiv und eine Entspannung wird fühlbar. Ebenfalls stellt sich mit der Zeit ein Gefühl von innerem Frieden ein, was sich sehr auf unser Erleben im Alltag ausdehnen wird. Die vierte Übung im Liegen aktiviert den gesamten Stoffwechsel, was über die Nacht sehr sinnvoll ist, denn dann finden viele unzählige Funktionen statt.

Ich empfehle, die ersten drei Übungen direkt hintereinander durchzuführen; wobei wir die Einleitung und den Schluss nur einmal ausüben:

Einleitung - Die grosse Acht - Reinigung - Halten - Abschluss

Mögen alle Wesen gesund und glücklich sein

Atemübung "Die grosse Acht"

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein - Rücken, Bauch, Schultern, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen berühren sich leicht.

Wir halten die rechte offene Hand über der linken Hand und die Daumen berühren sich leicht. Die Daumen halten wir auf der Höhe des Nabels und die Finger ca. 4 Fingerbreit unterhalb des Nabels.

Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und atmen ein paar Mal tief durch. Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder des Bauches.

Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies ganz einfach zur Kenntnis und kehren zu unserem Atem zurück. Mit einer inneren Stimme können wir, wenn wir dies wollen, auch Gedanken oder abgeschweift sagen. Dies solange ausüben, bis der Geist etwas ruhiger geworden ist.

(Atem beobachten)

Und unsere Gedanken kommen und gehen, spielen in Vergangenheit und Zukunft. Wir nehmen dies einfach zur Kenntnis und unsere Aufmerksamkeit kehrt zum Atem zurück. Wir atmen ein und aus, unser Bauch füllt und leert sich mit Atemluft.

Nun atmen wir durch beide Nasenlöcher normal tief und eher rasch ein und bringen den Atem zum Nabel hinunter und dehnen den Bauch nach aussen. Wenn die Dehnung nicht mehr weiter geht, dann atmen wir in die Brust und dehnen die Brust nach aussen ... so weit es geht.

Beim Ausatmen drücken wir zuerst mit dem Bauch den Atem aus dem Mund und ziehen dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und ca. nach der Hälfte drücken wir mit dem Brustkorb die restliche Atemluft nach aussen.

Dies wiederholen wir mind. 5 mal.

Danach machen wir wie folgt weiter:

(Atem beobachten)

Unser Geist kennt das Abgelenktsein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück, lassen die Ablenkung los ... einatmen, ausatmen

(Atem beobachten)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen die Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation. Wir wünschen, dass all das Gute hinausstrahlt und allen Glück bringt. Danach gehen wir frisch in den Tag hinein.

Atemübung "Reinigung"

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein - Rücken, Bauch, Schultern, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen berühren sich leicht.

Wir halten die rechte offene Hand über der linken Hand und die Daumen berühren sich leicht. Die Daumen halten wir auf der Höhe des Nabels und die Finger ca. 4 Fingerbreit unterhalb des Nabels.

Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und atmen ein paar Mal tief durch. Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder des Bauches.

Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies ganz einfach zur Kenntnis und kehren zu unserem Atem zurück. Mit einer inneren Stimme können wir, wenn wir dies wollen, auch Gedanken oder abgeschweift sagen.

Wir drücken mit dem Daumen auf die Ringfingerwurzel und strecken den Zeigefinger. Wer kann drückt die Arme und Hände in die Leiste und streckt die Arme.

Nun schliessen wir mit dem linken Zeigefinger die linke Nasenöffnung. Wir atmen tief mit dem rechten Nasenloch ein. Dabei stellen wir uns vor, dass wir weisses Licht einatmen. Wir atmen einfach natürlich tief ein, am Besten bis unter den Nabel und halten den Atem dort kurz an.

Beim Ausatmen stellen wir uns vor, dass alles Negative, Blockierende, als grauer Rauch aus dem rechten Nasenloch ausströmt.

Dies wiederholen wir dreimal.

Danach schliessen wir mit dem rechten Zeigefinger die rechte Nasenöffnung und atmen durch das linke Nasenloch auch dreimal entsprechend der Beschreibung oben. Danach das Gleiche dreimal durch beide Nasenöffnungen.

Nach dieser Reinigungsatmung atmen wir ruhig weiter und konzentrieren uns auf den Atem der an der Nasenspitze kommt und geht.

(Atem beobachten)

Und unsere Gedanken kommen und gehen, spielen in Vergangenheit und Zukunft. Wir nehmen dies einfach zur Kenntnis und unsere Aufmerksamkeit kehrt zum Atem zurück. Wir atmen ein und aus, unser Bauch füllt und leert sich mit Atemluft.

Unser Geist kennt das Abgelenktsein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück, lassen die Ablenkung los... einatmen, ausatmen

(Atem beobachten)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen die Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation. Wir wünschen, dass all das Gute hinausstrahlt und allen Glück bringt. Danach gehen wir frisch in den Tag hinein.

Atemübung "Halten"

(Diese Übung aktiviert auch in grossem Masse den Parasympathikus)

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein - Rücken, Bauch, Schultern, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen berühren sich leicht.

Wir halten die rechte offene Hand über der linken Hand und die Daumen berühren sich leicht. Die Daumen halten wir auf der Höhe des Nabels und die Finger ca. 4 Fingerbreit unterhalb des Nabels.

Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht, und atmen ein paar Mal tief durch. Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder des Bauches.

Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies ganz einfach zur Kenntnis und kehren zu unserem Atem zurück. Mit einer inneren Stimme können wir, wenn wir dies wollen, auch "Gedanken" oder "abgeschweift" sagen. Dies solange ausüben, bis der Geist etwas ruhiger geworden ist.

(Atem beobachten)

Und unsere Gedanken kommen und gehen, spielen in Vergangenheit und Zukunft. Wir nehmen dies einfach zur Kenntnis und unsere Aufmerksamkeit kehrt zum Atem zurück. Wir atmen ein und aus, unser Bauch füllt und leert sich mit Atemluft.

Nun atmen wir durch beide Nasenlöcher langsam tief ein (ca. 5 Sek) und bringen den Atem ca. 4 Fingerbreit unterhalb des Nabels. Gleichzeitig ziehen wir den Beckenboden hoch und drücken somit leicht von oben und unten den Atem in dieser Stelle zusammen. Hier halten wir den Atem ca. 5 Sekunden an. Dabei können wir uns vorstellen, wie weisses Licht in uns strömt. Ebenso stellen wir uns vor, dass der Körper voller Gesundheit ist und alle Energie hat, die wir brauchen.

Wir atmen dann wieder langsam aus und entspannen den Beckenboden. Das Ausatmen sollte etwas länger als das Einatmen sein.

Wir wiederholen diese Übung mindestens 5 bis maximal 25 mal.

Danach machen wir wie folgt weiter:

(Atem beobachten)

Unser Geist kennt das Abgelenktsein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück, lassen die Ablenkung los ... einatmen, ausatmen

(Atem beobachten)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen die Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation. Wir wünschen, dass all das Gute hinausstrahlt und allen Glück bringt. Danach gehen wir frisch in den Tag hinein.

Atemübung "Tiefes Atmen im Liegen"

Diese Atemübung machen wir im Liegen, am Besten vor dem Schlafen. Hier wird der grösstmögliche Anteil an Sauerstoff in unseren Organismus gebracht. Das wirkt sich positiv auf viele gesundheitliche Themen aus, wie zB Bluthochdruck.

Ebenso entsteht die Gewohnheit auch im Alltag ganz normal tief zu atmen, was sich auf die innere Entspannung vorteilhaft auswirkt.

Man legt sich flach auf den Rücken, die Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen am Körper und man versucht, den Körper wie den Geist zu entspannen.

Man atmet durch die Nase tief ein und bringt den Atem in den Bauch, indem man den Bauch hebt, wie wenn sich ein Luftballon füllt. Es soll der Bauch nach oben gehen und nicht die Brust.

Wenn der Bauch voll ausgedehnt ist (ohne zu festen Druck), dann atmet man wieder aus und zwar durch den Mund. Der Bauch soll nun in sich zusammenfallen wie bei einem Luftballon, bei dem die Luft rausgeht. Man zieht den Bauch dann so weit wie möglich zur Wirbelsäule hin.

Das wiederholt man ca. 5 – 10 Minuten.

Wenn es schwierig ist, den Bauch mit Atem zu füllen, kann es nützlich sein, die Hand auf den Bauch zu legen oder man legt einen Gegenstand auf den Bauch (1 – 2 Kg) und versucht dann, die Hand oder den Gegenstand mit dem Bauch in die Höhe zu bringen.