

DAS WUNDER DER ATMUNG

Die unterschätzte Atemkraft

Obwohl unersetzlich, wird sie leider unterschätzt: die Atmung. Sie ist unser kostbares Bindeglied zwischen unserer inneren und äusseren Welt. Mit dem Tod bricht diese Verbindung ganz ab. Dazwischen jedoch schenkt sie uns Leben, Kraft und Gesundheit.

Unser Geist ist ein unerschöpflicher Kraftspeicher und steht mit der Atmung in enger Verbindung. Je mehr Konzentration wir anwenden, desto flacher und langsamer wird unsere Atmung. Der Geist erhält mehr Energie zur Verfügung und erfährt eine Erweiterung. Je unregelmäßiger die Atmung, desto ruhloser der Geist. Was zur Folge hat, dass der Mensch unter Stress und Druck leidet. Woraus wiederum Angst, Versagen, Ideenlosigkeit, Minderwertigkeit, Krankheit, Depressionen oder Unbehagen entstehen können. Menschen, die über einen weiten und grossartigen Geist verfügen, beherrschen willentlich oder unbewusst ihre Atmung und Energie. Leider sind sich nur wenige Menschen darüber bewusst, welcher grosser Gewinn mit einer Atemdisziplin einhergeht. Unsere Atmung ist ein Kraftreservoir an spezieller Energie ! Atemdisziplin ist eine Wissenschaft der Praxis.

Wir sind halbe Atmer

Wenn wir singen, wird die Lunge vollständig von verbrauchter Luft befreit. Der Mensch kann nicht singen, ohne auszuatmen. Dabei werden Unreinheiten ausgeschieden, die Lungen geleert und frei gemacht für den nächsten unwillkürlichen Atemzug. Während des Sprechens aber kommt es vor, dass wir immer einatmen, aber nie richtig ausatmen, was zur Atemnot führen kann oder zu einem beengenden Gefühl von Sauerstoffmangel. Ist die Ausatmung ungenügend, bleiben in der Lunge Unreinheiten und Giftstoffe zurück. Was sich wiederum auf das ganze Körpersystem und unsere Psyche auswirkt.

Wahre Atemkontrolle bedeutet richtig ausatmen zu lernen und nicht einatmen. Die Energie wird durch die normale Befreiung des Atems erneuert und nicht durch gewaltsames Vollpumpen der Lungen mit Luft.

Testen Sie dies zum Beispiel bei grosser physischer Anstrengung - wie dem Tragen von schweren Gegenständen, schnellem Gehen, Treppensteigen, jäten im Garten, putzen. Konzentrieren Sie sich auf das langsame, erholsame Ausströmen der Luft von den Lungen.

Machen Sie einen weiteren Test unter der kalten Dusche. Für gewöhnlich japsen wir sofort nach Luft und spannen zugleich die Muskeln an. Damit verschlimmern wir aber nur die Quälerei. Entspannen Sie sich und atmen sie langsam und tief aus. Sie werden staunen, wie

wenig das kalte Wasser Ihnen ausmacht. Richtige Ausatmung hilft dem Körper, sich stetig anzupassen. Gleiches gilt für draussen bei winterlicher Kälte.

Stress und innere Anspannung, Wut und Ängste, Depressionen, Unsicherheiten hinterlassen in unserem Körper giftige Spuren. Damit geht ein Verlust an wertvoller Energie einher, Sorgfältige Atemkontrolle hilft uns immer, bei Stress oder innerer Anspannung zu entspannen. Die meisten von uns sind halbe Atmer. Wir atmen ein, weil wir anders gar nicht können. Atmen aber nicht vollständig aus. Dabei sollte die Ausatmung immer um einen Drittel länger sein als die Einatmung. Der Körper versucht sich dabei mit Seufzen oder Gähnen zu behelfen. Sind wir innerlich angespannt, ist sogar dies nicht möglich. Es ist erwiesen, dass jegliche Art der Atemstörung Kummer erzeugen kann. Aus diesem Grunde ist eine richtig geregelte Atmung von äusserster Wichtigkeit. Die Atmung ist heilend und hat die Fähigkeit unser Leben zu erhellen.

Richtige Atmung sollte zur Gewohnheit werden, darum atmen Sie immer vollständig aus, bevor Sie etwas Neues beginnen ! Kultivieren Sie diese Kraft. Mit der Zeit werden Sie das Geheimnis der Atmung verstehen lernen und diese unschätzbare Energie nutzen können.

Tipps

Achten Sie immer auf eine gerade Körperhaltung. Nehmen Sie die Schulterblätter zurück. Schaffen Sie sich Erleichterung von dem Gewicht und Druck der gesamten Bauchregion, Niemand braucht vornübergebeugt zu gehen. Richtige Atmung bringt eine gesunde Körperhaltung mit sich. Gekrümmte Haltung behindert eine günstige Ausatmung. Gerade Haltung und richtige Ausatmung schaffen ein Gefühl der Leichtigkeit und Beschwingtheit.

Ausschnitte aus dem Begleitkompendium "Atmung, Körper, Bewusst-sein in Balance"
(AKB-Balance)
von **Sibylle Dapp** Basel