

Atmet es bei Ihnen auch ganz von allein?

Immer häufiger lesen wir über Themen wie Stress, Burnout, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten etc. Stresserkrankungen nehmen zu und das Bedürfnis nach Entspannung ist gross. Atemtherapie hilft, die Batterien nach dem Stress wieder aufzuladen. Wer zufrieden und ausgeglichen ist, bleibt gesund und kann seine Ressourcen besser nutzen.

Weit mehr als 2000 Jahre reicht das Wissen über die vielen Möglichkeiten des Atems in der Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung zurück. Schon im Altertum wurden bei den Griechen, Ägyptern und den östlichen Kulturen Atem- und Bewegungslehren entwickelt. Für die Gesundheitspflege und vielfach auch verbunden mit Meditationspraktiken wie zB. in Japan mit der Zen-Meditation oder in China mit Tai Chi oder Qi Gong. Die ganzheitliche Bedeutung des Atems stand in aller Welt, im Osten und Westen, im Zentrum. Dass sowohl die körperlichen als auch die seelischen-geistigen Kräfte des Menschen mit dem Atem untrennbar verbunden sind, wussten damals schon alle.

Der Atem ist ein Geschenk und verbindende Kraft

Die Atmung zählt zu den grössten Wundern des Lebens. Ein lebenserhaltender Stoffwechselprozess, auch vitale Atmung genannt. Der Ursprung des Atems liegt nicht darin, dass wir ihn tun, sondern dass „es“ zu atmen beginnt. Genau damit ist uns Leben geschenkt. Mit dem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt, mit unserem letzten Atemzug verlassen wir sie wieder. Wir dürfen das Geschenk annehmen, sorgsam damit umgehen, pflegen und diese Kraft sogar kreativ nutzen. Der Atem ist Urbewegung und schafft im Leiblichen Ausdruck und Gleichgewicht. Er hilft uns, die Eindrücke von innen und aussen wandelbar und machen. Er verbindet den Menschen mit der Aussenwelt und das Aussen mit der Innenwelt. Den Atem zu erfahren bedeutet, in neuer Weise zu leben. Atem ist seelischer Ausdruck, eine geistige Haltung und Repräsentant der inneren Befindlichkeit. Ganz einfach das Tor in Hier und Jetzt, zur Wirklichkeit.

Woher kommt eigentlich das Wort Atem

Der mitteldeutsche Begriff „Odem“ bedeutet Atem, Hauch, Seele und Geist (Gottes). Im Lateinischen heisst „spirare“ atmen und „spiritus“ der Geist. Im Griechischen bedeutet „pneuma“ Hauch, ätherisches Feuer, Lebensgeist und Seele. Auch das hebräische Wort „ruach“ wird übersetzt mit verschiedenen Bedeutungen wie Atem, Wind, Hauch und Geist. „Prana“ wird in der hinduistischen Lehre als Leben, Lebenskraft oder die universelle Lebensenergie angesehen. In China steht das Wort „Chi“ für Lebenskraft und auch für Atem. Das Wort „Atem“ selbst stammt vom Wort „Atman“ aus dem altindischen Sanskrit und heisst dort so viel wie „das in uns wirksame Göttliche“. (Norbert Faller, Atem und Bewegung)

Die Atempflege – nutzen der Kraftquelle

Durch die Vertiefung und Verbesserung der natürlichen Atmung gelingt es, Verspannungen und Blockaden, die wir uns im Laufe unseres Lebens durch Erfahrungen und Erlebnisse zugezogen haben, zu lösen und damit unser körperliches Wohlbefinden zu steigern. Auf diesem Weg gelangen wir zu einem besseren Selbstverständnis, zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Vertrauen in die eigene Lebenskraft.

Die einfachste Möglichkeit, den Atem zu beeinflussen und aus den gefertigten Mustern zu befreien, bietet Bewegung. Sie kann unseren Atem verändern, ohne dass wir willentlich eingreifen müssen. Es ist möglich in Achtsamkeit und Bewusstheit die Bewegung zu begleiten und es wird einem gewahr, dass der Atem darauf reagiert. Voraussetzung ist, dass der Atem nicht willentlich gesteuert wird und zugelassen werden kann. Durch die Bewegung kann der Körper in eine Wohlspannung kommen, was die Voraussetzung für die Entfaltung der Atembewegung ist. Es können unterschiedliche Körperregionen und –räume angesprochen werden, was je nachdem unterschiedliche Themen anspricht und andere Kräfte mobilisiert. Den individuellen Atemrhythmus nehmen wir über die verschiedenen Phasen von Ein-, Ausatem und Atempause, wahr und macht erfahrbar, wie er ist. Dieses Arbeiten erfasst unser ganzes Wesen und unseren Leib, womit die Ressourcen und das Bewusstsein gestärkt und Veränderung und Entwicklung entstehen kann.

Probieren Sie es aus...

Wichtig, geben Sie ihrem Körper immer wieder die Möglichkeit, Stress abzubauen. ZB. durch diese kraftvolle und einfache Entspannungstechnik. Die Boxatmung kann helfen den Geist zu klären, den Körper zu entspannen und die Konzentration zu verbessern.

- Setzen Sie sich entspannt auf einen bequemen Stuhl. Ihre Füsse stehen parallel gut auf dem Boden. Schliessen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase tief ein und zählen langsam auf vier. Sie nehmen wahr, wie die Luft in die Lungen strömt.
- Halten Sie die Luft an und zählen Sie wiederum auf vier.

- Dann atmen Sie langsam wieder aus und zählen auf vier.
- Wenn Sie ganz ausgeatmet haben machen Sie erneut eine Pause und zählen auf vier.

Sollte es Ihnen zu Beginn noch nicht gelingen, auf vier zu zählen, weil Ihre Atemfrequenz zu schnell ist, dann beginnen Sie die Übung mit drei. Mit etwas Übung können Sie später auch auf fünf oder sechs zählen. Machen Sie die Übung ca. 4-5 Minuten, bis Sie wahrnehmen, dass Sie ruhiger werden und ihr Herzschlag langsamer wird.

Haben sie gewusst:

- dass wir bis zum 21. Lebensjahr umgerechnet etwa 3.5 Millionen Luftballons einatmen?
- dass wir zwischen 10-18mal pro Minute atmen, bei tiefer Entspannung 6-10mal?
- dass etwa 80% aller Menschen nur durch ein Nasenloch atmen. Mal links, mal rechts?
- dass es in der Regel 5-10 Minuten dauert, bis infolge von Sauerstoffmangel lebenswichtige Organe irreparabel geschädigt sind.
- dass Niesen ein Schutz- und Reinigungsreflex ist? Man katapultiert Viren und Bakterien heraus.
- dass das Lungenvolumen beim Menschen ca. 6 Liter und bei einer Maus 1 Milliliter umfasst?
- dass der spanische Freitaucher Aleix Segura 2016 den Weltrekord holte? Er konnte 24:03 Minuten die Luft anhalten.
- dass die Einatemluft aus 78% Stickstoff, 21% Sauerstoff, 0.03% Kohlendioxid und 1% Edelgasen besteht?
- dass unsere 0,2 Millimeter grossen Lungenbläschen ausgebreitet mit 196m² einen ganzen Tennisplatz füllen würden?

Mehr unter www.spirare.ch