



Der heilende Atem

Atem ist Leben - alle Formen biologischen Lebens von den Einzellern bis zum Menschen benötigen zum Erhalt des Lebens die Atmung. Es ist möglich, ohne Nahrung oder Wasser einige Tage zu überleben aber ohne Atmung ist es für den normal Sterblichen nur eine Frage von Minuten, bis der Tod einsetzt. Atem setzt mit Beginn des eigenständigen Lebens durch die Geburt auf dieser Erde ein und endet mit dem letzten Hauch im Tod.

Der Atem ist eine körperliche Funktion, die sowohl automatisch als auch willentlich abläuft. Im Ein- und Ausatmen nehmen wir und geben wir, oder - im übertragenen Sinne - gebären wir uns selbst und sterben. In jedem Atemzug zeigt sich der Rhythmus vom Werden und Vergehen.

Dabei spielt der Atem nicht alleine auf der materiellen Ebene sondern auch auf den feinstofflichen und geistigen Ebenen eine entscheidende Rolle. Alle Eindrücke, die wir von unserem ersten Atemzuge an erhalten, finden ihren Abdruck auch in der Art und Weise, wie wir atmen. Jeder Schreck lässt unseren Atem stocken, jedes Trauma unterbricht den natürlichen Atemfluss, jedes Glücksgefühl lässt uns tiefer atmen. Unser Atem passt sich den äußeren Gegebenheiten an, der Rhythmus ändert sich beim Schlafen, Laufen, Ruhen, bei Schmerzen, Ängsten, beim Lieben....

Jeder Mensch hat sein individuelles Atemmuster entwickelt aus all den Faktoren, die ihm in seinem Leben begegnen. Bewusstes Atmen beinhaltet demzufolge auch ein Einwirken auf das Atem-/Lebensmuster des Individuums.

Auf der physischen Ebene ist der Atemzuständig für die *Sauerstoffzufuhr* und die *Abgabe von Kohlendioxid und anderen Rückständen aus dem Zellstoffwechsel*. Der Sauerstoff gelangt mit der Atemluft durch die Atemwege (Nase, Luftröhre, Lunge) in die Alveolen (Lungenbläschen) und diffundiert von hier aus ins Blut. Die Alveolen haben eine Gesamtoberfläche von ca. 100 qm und diese Oberfläche wird pro Tag von ungefähr 7000 l Blut durchspült. Das Kohlendioxid nimmt den umgekehrten Weg: vom Blut diffundiert es durch die Alveolarwand in die Atemwege; von hier aus wird es in die Luft abgegeben. Ein Großteil der körperlichen Entgiftung, nämlich ca. 70%, findet über die Atmung statt. Giftstoffe aus den Zellen werden über die Ausatmung abtransportiert. Die unvollständige Atmung, die bei normalen Mitteleuropäern nur ca. 30% des möglichen Volumens beträgt, führt zu einer langsamen und stetigen Vergiftung und Verschlackung im Körper.



Der vollständige und freie Atemzyklus ist somit eine wichtige Quelle der physischen Gesundheit. Krankheiten können im wahrsten Sinne des Wortes weggeatmet werden. Das Blut mit dem frischen Sauerstoff wird von den Arterien aus der linken Herzkammer zu den Zellen bis in den letzten Winkel des Körpers transportiert. Die Abfallstoffe der Zellen, vor allem das Kohlendioxid, werden über die venösen Blutbahnen der rechten Herzkammer zu den Lungen transportiert, und über die Alveolen an die Ausatmung abgegeben. Um richtig atmen zu können bedarf es des Zusammenspiels aller wichtigen Körperteile: Des Kontrollzentrums – *Nervensystems*-, der Lungen, der *Pumpe-Herz*-, Des Leitungssystems- *Arterien und Venen*-, und des Antriebsmotors-*Brustkorb und Zwerchfell*.

Die Atmung wird sowohl vom autonomen Nervensystem gesteuert, als auch vom willentlichen. Wir können ganz bewusst tief oder flach atmen und uns in der Nacht dem Atem hingeben. Damit nimmt die Atmung eine Sonderstellung bei den Lebensfunktionen ein. Das **Atmen verbindet Bewusstes mit Unbewusstem** und ist in beidem zu Hause. Im Atem zeigt sich die Polarität des Lebens: im Einatmen das Yang, das männliche Prinzip- im Ausatmen das Yin, das weibliche Prinzip. Oben und Unten werden über das Zwerchfell miteinander verbunden, Innen und Außen über das Ein und Ausströmen der Luft.

Verbundes tiefes Atmen dient auf der körperlichen Ebene der Gesundheitsprophylaxe und

- fördert die Sauerstoffzufuhr und die Verbrennung schädlicher Substanzen im Körper,
- unterstützt die Schweißsekretion über die Haut und damit den Abtransport von Giftstoffen über die Haut
- neutralisiert Milchsäure, die oft für Ermüdungserscheinungen verantwortlich ist
- regt die Sekretion der Leber und Galle an
- unterstütz alle Verdauungsvorgänge
- stärkt die Spannkraft
- bringt den Säure- Basen Haushalt ins Gleichgewicht
- stärkt Nerven, Gehirn, Rückenmark und Herzmuskel
- stärkt das Immunsystem und Drüsensystem.
- reinigt die Nadis (Energiekanäle aus der vedischen Medizin)
- stärkt Wahrnehmungsvermögen und Gedächtnis
- schafft Verbindung

Auf der feinstofflichen, energetischen Ebene ist der Atem der **Träger der Lebensenergie** auch „Prana“ oder „Ki“ genannt. Atemtechniken sind in allen alten Kulturen wichtiger Bestandteil des spirituellen Weges und der Atem ist in vielen traditionellen Kulturen gleichbedeutend mit Seele oder Geist. Atman bedeutet gleichsam Seele und Atem Mahatma der große Atem, die große Seele. Die Psyche im griechischen meint gleichermaßen Seele und Hauch. Im Buddhismus und Yoga, in indianische Initiationen werden unterschiedlichste Atemtechniken gelehrt.



Atem durchdringt alle Ebenen des menschlichen Seins und mit bewusstem Atem werden wir dieser Ebenen gewahr. Alle Beeinträchtigungen des Atemflusses sind Eindrücke nicht verarbeiteter **Emotionen und Traumas**. Wenn wir sehr emotional sind, wird unser Atem tiefer, Angst und Furcht lässt den Atem stocken. Auch in unserer Sprache zeigt sich die enge Verbindung von Atem und Seele:

- Luft anhalten – Schreck
- Tief durchatmen – Entspannung
- Langen Atem haben – geduldig und erfolgreich sein
- Den Atem nehmen – Angst und Selbstwert

Alle Erfahrungen, die wir jemals gemacht haben sind gespeichert in den 4 energetischen Körpern (im physischen -, mentalen -, emotionalen -, und im Geistkörper) des Selbst.

Über den verbundenen, vollständigen Atem sind wir in der Lage, Erfahrungen vom Unterbewusstsein wieder ins Bewusstsein zu holen und damit einschränkende Gedanken, Muster, Traumas im Leben zu wandeln oder aufzulösen.

Atmen befreit die Gefühle

Emotionen kommen durch das tiefe Atmen wieder an die Oberfläche des Bewusstseins und brechen aus den festgehaltenen Strukturen auf. Somit können wir das Selbst über den Atem auch von seelischen Giftstoffen bzw. Müll befreien. Mit dem verbundenen Atem vermögen wir in unsere **Schattenwelt des Unbewussten** einzutauchen, den **Leichen im Keller** der Emotionen, wie **Hass, Zorn, Angst, Trauer, Neid, Eifersucht** etc. zu begegnen und sie anzunehmen. Dadurch entlassen wir sie aus dem Unbewussten und sind nicht mehr durch Reaktionen an sie gebunden.

Jenseits der emotionalen Ebene wird Atem auch mit der spirituellen und geistigen Ebene in Verbindung gebracht. Mit dem Hauch des Lebens wurde **Totes zu Lebendigem**, wurde der **Geist ins Materielle** gegeben. In allen Traditionen, die Erleuchtung als Ziel haben, gibt es eine Atemscheule oder wird besonderes Gewicht auf den Atem gelegt. Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben in der Polarität und endet in der Erleuchtung oder im Tod mit der Aufhebung der Polarität - dann kehrt die Seele zu Gott zurück, zum Ursprung des Seins. Im Zustand der Erleuchtung atmet es das Selbst wird geatmet und ein Gefühl unendlicher Freude und Freiheit stellt sich ein.



Kleine Atemübung

Die **Wahrnehmung des Atems** ist eine einfache Übung um sich zu zentrieren, zu entspannen und störenden Gedanken oder Gefühlen ihre Wichtigkeit zu nehmen. Es ist eine gute Übung um im Hier und Jetzt zu sein.

Setz Dich bequem hin, entweder im Yogasitz oder auf einen Stuhl mit den Beinen parallel neben einander. Wichtig ist, dass der Rücken gerade ist; du kannst dir vorstellen, dass an deinem Hinterkopf ein Band befestigt ist und dich nach oben zieht. Dir Hände liegen entspannt, die Rechte auf der Linken im Schoß. Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte ihn, ohne irgendetwas zu verändern oder darüber zu urteilen. Nimm wahr wie der Atem kommt und geht. Spür dem Rhythmus nach, beobachte das Fließen. Verfolge den

Luftstrom, der durch die Nase über die Luftröhre in die Lungen strömt und sich dort in dem Bronchialbaum ausbreitet. Beobachte das Heben und Senken des Brustraums, des Bauches. Wie fühlt sich dein Atem an: ist er voll, wo spürst Du deinen Atem am meisten? Im Bauchbereich oder im Brustraum. Lass deinen Atem kommen und gehen und bleib ca. 10 Minuten bei deiner Atem – Wahrnehmung. Wenn du abschweifst, kehre immer wieder zu der Atembetrachtung zurück.

Der heilende Atem in der therapeutischen Sitzung

Atemtherapie ist eine körperorientierte Methode durch die Blockaden und einschränkende Muster gelöst werden. Sie ist eine der effektivsten modernen Kurzzeit- Therapiemethoden, die innerhalb kürzester Zeit positive Veränderungen ins Leben bringen. Alte Strukturen können sich auflösen, Ängste und Verletzungen werden in ihrem Ursprung gesehen und können über den Prozess des Annehmens integriert oder losgelassen werden. Atemtherapie befreit seelisch und körperlich und führt unser Selbst wieder mit der Essenz in Kontakt. Tiefe spirituelle Erfahrungen tauchen in Atemsitzungen oftmals ganz spontan auf, wenn der alte „Müll“ aus den Zellen, Gedanken und Gefühlen nicht mehr im Vordergrund unserer Wahrnehmung ist.

Atemsitzungen finden im Liegen statt und dauern in der Regel 60 -90 Minuten.

Ute Schmidt-Hüser