

Richtig atmen heisst, Energien zum Fließen zu bringen und neue Kräfte zu spüren Innere Blockaden, Engpässe und Barrieren wegatmen

Atmen bildet die Grundlage aller Lebensprozesse. Der mit dem Atem verbundene Gasaustausch (Sauerstoff - Kohlendioxid) belebt die verschiedensten physiologischen Vorgänge und ist auf allen Ebenen Voraussetzung für Wachstum und Veränderung, gleichgültig, ob man eine einzelne Zelle oder ganze Gewebe und Organe betrachtet. Menschen, Tiere, Pflanzen und der ganze Planet sind auf den Fluss der Lebenskraft angewiesen. Jede einzelne Zelle des menschlichen Körpers nimmt Sauerstoff auf, verbrennt ihn, um Energie zu gewinnen und scheidet Kohlendioxid aus.

Dieses Abfallprodukt des Atemprozesses wird von den Pflanzen aufgenommen und mittels Photosynthese erneut zu Sauerstoff transformiert.



Über den Sauerstoff entstehen auch alle klimatischen Kreisläufe. Analogien zwischen den Problemen der Menschen und der Erde zeigen, wie eng diese Verbindung ist.

Der Lebensbaum in uns

Der Baum, der auch den lebensnotwendigen Sauerstoff produziert, gilt seit jeher als Symbol ursprünglicher Lebenskraft. Seine Wurzeln geben ihm Halt und holen die Nahrung aus der Erde. Er ist der Schutzpatron des Lebens, und der Lebensbaum symbolisiert die allem Lebendigen innewohnenden Prozesse des Werdens und Sterbens. Er symbolisiert auch unseren Stand im Leben: stehen wir mit beiden Beinen auf der Erde, sind wir gut verwurzelt oder bläst uns ein leichter Hauch schon um?

Der Bronchialbaum in unserer Brust gleicht einem umgekehrten Baum. Der Stamm entspricht unserer Luftröhre, unsere Wurzeln liegen jedoch im Himmel, aus der wir unsere Atemluft beziehen. Die Bronchialgefäße verästeln sich in immer kleiner werdenden Zweigen, an denen die Lungenbläschen wie Blätter hängen.

Die Funktion der Blätter und Lungenbläschen ist die gleiche, Sauerstoff an ihre Umgebung, in diesem Fall das Blut, abzugeben und Kohlendioxid aufzunehmen, um es schließlich in die Umwelt auszuatmen. Die Atmungsorgane sind ein per-

fektes Abbild unserer äußeren, natürlichen Umgebung. Diese Übereinstimmung ist sowohl anatomisch als auch in der physiologischen Funktion gegeben.

Atmen als Feedback

Unser Atem verbindet uns in jedem Augenblick mit dem Wechselspiel des Lebens, und kann uns gleichzeitig von den Ketten materieller Existenz befreien. Eine faszinierende Erfahrung, die schon viele bei einer Atemtherapie erleben konnten. Wer sich dem Atem hingibt, findet mit dem Ende aller Anstrengungen häufig tiefen inneren Frieden.

Beim eigentlichen Atemprozess wird voll und bewusst geatmet bis beispielsweise aus einem flachen Atem ein runder voller wird. Beginnt die Energie zu fließen, können Blockaden - Engpässe und Barrieren in Körper und Seele - überwunden werden.

Geht man bewusst durch die Enge, kann man danach die Früchte der Anstrengung ernten und genießen, die eigenen Energien und einen Überfluss von Lebenskraft spüren. Im Idealfall geschieht das Atmen wie von selbst und Erfahrungen von Grenzenlosigkeit, Weite und Leichtigkeit werden zuteil.

Mehr dazu unter

► <http://www.energiemasseur.at>

TIPP DES MONATS VON ENERGIEMASSEUR HARALD WALLY

Amen ist Leben. Menschen atmen individuell sehr unterschiedlich. Wie empfinden Sie Ihre Atmung? Ist sie flach, unregelmäßig, ruhig? Es ist zwar nicht egal, wie Sie atmen - die Hauptsache ist, da Sie atmen leben Sie noch. Jedoch, je nachdem wie sie atmen, leben Sie auch.

Hier eine Atemübung, die Ihr Leben verändert: Atmen Sie ab heute viel mehr aus als ein - ein Drittel gehört dem Einatmen, zwei Drittel dem Ausatmen.

Eine weitere Atemübung, die Sie

probieren sollten: Atmen Sie innerhalb von 15 Minuten insgesamt nur 75 mal ein und aus. Pro Minute sind das nur fünf Atemzüge. Auch wenn Ihnen das unmöglich vorkommt, probieren Sie es. Es mag schwierig sein, aber es bringt viel. Es verändert sich das gesamte Lungenvolumen und mehr Sauerstoff fließt ein. Dadurch werden auch Hustenreize ausgelöst, Schleim löst sich, durch mehr Sauerstoff in der Lunge kann es auch zu einem leichten Schwindelgefühl kommen.

