

# Atemtherapie

## Der heilende Atem

Atem ist Leben, alle Formen tierischen Lebens von den Einzellern bis zum Menschen benötigen zur Erhaltung 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 auf dieser Erde ein und endet mit dem Letzten Hauch.

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 von 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 einem im Leben begegnen. **Bewusstes Atmen beinhaltet demzufolge auch ein Einwirken auf das Atem-/Lebensmuster des Individuums.**

**Auf der physischen, materiellen Ebene** ist der Atem zuständig 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. 100qm und diese Oberfläche wird pro Tag von ungefähr 7000l 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 wird.

**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*.

# Atemtherapie

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 im Ein das Yang das männliche, im Aus das Yin das weibliche, oben und unten werden über das Zwerchfell mit einander verbunden, Innen und Außen über das Ein- und Ausströmen der Luft.

## **Verbundes tiefes Atmen dient auf der körperlichen Ebene der Gesundheitsprophylaxe**

- fördert die Sauerstoffzufuhr und 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
- unterstützt alle Verdauungsvorgänge
- stärkt die Spannkraft
- bringt den Säure- Basenhaushalt 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. Denn der Atem durchdringt alle Ebenen des menschlichen Seins und mit dem Bewussten 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 energetischen Körpern (physischen, mentalen, Emotionalen-, 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.** Emotionen kommen

# Atemtherapie

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 die Erleuchtung als Ziel haben gibt es eine Atemschnule 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.

## Atemübung

### Atem – Wahrnehmung

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.*

# Atemtherapie

## **Der heilende Atem in der therapeutischen Sitzung**

Atemtherapie ist eine körperorientierte Methode in der Blockaden und einschränkende Muster gelöst werden. Sie ist eine der effektivsten modernen Kurzzeit- Therapiemethoden, die innerhalb kürzester Zeit positive Veränderungen im Leben bringt. 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 uns seelisch und körperlich und bringt uns mit der Essenz unseres Selbst wieder 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.

Weitere Fragen zur Atemtherapie erhalten Sie bei

Ute Schmidt-Hüser

Telefon 05561-71815 oder

Email [ute.hueser@huldersun.de](mailto:ute.hueser@huldersun.de)