

# Die Kraft des ATEMS



Janine Ulrich



## Die Kraft des Atems bewusst nutzen

Wann hast du zuletzt bewusst deinen Atem wahrgenommen? Wann hast du zum letzten Mal tief durchgeatmet?

- Wenn du die Antworten auf diese Fragen nicht mehr weißt, dann ist diese Lektüre genau das Richtige für dich.
- Wenn du es zwar weißt, aber noch nach konkreten Atemtechniken suchst, dann bist du hier ebenfalls richtig.

## Die Bedeutung des Atems

Wenn wir nicht auf ihn achten, ist der Atem einfach ein automatisch ablaufender und vom Gehirn gesteuerter Prozess in unserem Körper, der uns mit Sauerstoff versorgt und unser Überleben sichert. BEWUSST eingesetzt, kann der Atem jedoch viel mehr als das:

- Der Atem ist die LEBENSENERGIE, die wir in unserer Essenz sind. Durch die Atmung hauchen wir dem Körper Leben ein und unsere Essenz fließt durch den Körper. Gesund sein und wohl fühlen können wir uns nur, wenn wir jede Zelle unseres Körpers mit unserer Lebensenergie einnehmen und beseelen.
- Wenn wir den Atem BEWUSST nutzen, kann er den Heilprozess auf allen Ebenen unseres Seins unterstützen. Kurz gesagt: Der Atem ist eines der **einfachsten** und **wichtigsten Werkzeuge** für deine **Selbstheilung**.

## Flache Atmung aufgrund von Stress

Aufgrund einer hohen Stressbelastung neigen viele Menschen dazu, nur noch sehr flach und unbewusst zu atmen, weshalb sich unser Gehirn dauerhaft im FLUCHTMODUS befindet und wir in ständiger Alarmbereitschaft sind. Dies führt dazu, dass wir nicht mehr tief durchatmen und uns nicht mehr richtig entspannen können.

Wenn wir nun zusätzlich noch sehr viel sitzen, kann diese Kombination zu einer Verspannung des Zwerchfells führen: Unser größter Atemmuskel wird aufgrund der flachen Atmung nicht mehr richtig bewegt und wir können durch diese Verkrampfung noch weniger tief durchatmen. Oder das hochgezogene Zwerchfell übt sogar Druck auf



das Herz aus, was man Herzspitzenkompression nennt. Dies kann zu Schmerzen im Brustbereich oder anderen Herzproblemen führen.

Insgesamt führen diese Umstände dazu, dass keine oder weniger Heilung stattfinden kann, weil der Atem nicht frei fließt. Heilung kann nur geschehen, wenn wir uns sicher und geborgen fühlen, das heißt, im ENTSPANNUNGSMODUS sind. Dieser Modus kann nur durch einen ruhigen, tiefen und regelmäßigen Atem herbeigeführt werden.

### **Wunderwirkung des Atems**

Wenn du anfängst, wieder BEWUSST und TIEF zu atmen, kann der Atem folgende wunderbare Dinge bei dir bewirken:

- Der Atem ist der beste Anker, um dich ins Hier und Jetzt zu bringen, zu dir selbst, in deinen Körper und nach innen.
- Das langsame und tiefe Ein- und Ausatmen signalisiert deinem Gehirn Sicherheit und dein Körper entspannt sich.
- Die Kraft des Atems kann dein vegetatives Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen, was dazu führt, dass du immer mehr in den Heil- und Entspannungsmodus findest.
- Die Entspannung und ein bewusster Atem helfen dir dabei, tiefer in dein Unterbewusstsein blicken zu können, in welchem du Blockaden aufspüren und auflösen kannst.
- Tiefes und bewusstes Einatmen hilft dir dabei, dich für Neues zu öffnen sowie anzunehmen und zu empfangen.
- Tiefes und bewusstes Ausatmen unterstützt den Prozess des Loslassens auf allen Ebenen.
- Du bringst mehr von deiner Essenz, deiner Seele, in deinen Körper und hier auf die Erde.
- Du kannst Blockaden in deinem Energiesystem und Schmerzen in deinem Körper lösen, indem du hineinatmest.



## Anfangen, bewusst zu atmen

Wenn man anfängt, bewusst mit dem Atem zu arbeiten, reichen bereits ein paar wenige Minuten am Tag. Beginne, bewusst auf deinen Atem zu achten und deine Atemzüge zu vertiefen. Dadurch trainierst du deinen Fokus, deine Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit.

Falls es dir am Anfang noch schwerfällt, habe ich folgende Tipps für dich:

- Sage dir im Stillen vor ‚einatmen – ausatmen‘:
  - ❖ das hilft dir dabei, deinen Fokus zu halten und unerwünschte Gedanken loszulassen
- Achte detailliert auf den Luftstrom an deiner Nase (zum Beispiel ist Luft beim Ausatmen wärmer als beim Einatmen):
  - ❖ auch das bringt deine Aufmerksamkeit sofort zu dir

Wenn du bereits etwas geübt darin bist, bewusst zu atmen, kannst du in stressigen Situationen, die dich überfordern oder dir Angst machen, einfach mit der Aufmerksamkeit weg vom Außen und NACH INNEN zu dir und deinem Atem gehen. So kannst du dich selbst beruhigen und wieder bei dir ankommen, egal was in deiner Außenwelt gerade los ist und dann aus der Ruhe heraus handeln.

## Hilfreiche Atemtechniken

Nun möchte ich dir ein paar hilfreiche Atemübungen vorstellen. Ich erkläre dir genau, wie sie funktionieren, für was genau sie dir dienlich sein können und welche positiven Effekte sie haben. Diese Atemtechniken habe ich auf meinem spirituellen Weg erlernen dürfen oder mir selbst angeeignet sowie ihre heilsame Wirkung für mich erprobt. Ich wende sie selber regelmäßig an und empfehle sie dir von Herzen:

- den Atem verlängern
  - ❖ zähle beim Ein- und Ausatmen zum Beispiel bis 6 (oder sogar bis 10)
  - ❖ synchronisiert dein Gehirn mit deinem Herzen
  - ❖ beruhigt dich und vermittelt deinem Körper, dass du sicher und geborgen bist



- durch die Nase ein und durch den Mund aus
  - ❖ reinigender Atem
  - ❖ fördert das Loslassen
  - ❖ transportiert unerwünschte und niedringschwingende Energien aus deinem System heraus
- Wechselatmung
  - ❖ halte mit einem Finger das linke Nasenloch zu, während du durch das rechte einatmest, dann wechselst du und hältst das rechte Nasenloch zu, während du durch das linke ausatmest und umgekehrt, dann immer weiter im Wechsel
  - ❖ ausgleichend, harmonisierend, beruhigend
  - ❖ synchronisiert beide Gehirnhälften miteinander
  - ❖ bringt deine beiden Körperhälften sowie deine weiblichen und männlichen Qualitäten in den Ausgleich
- Atempause
  - ❖ halte nach dem Ausatmen (oder auch Einatmen) kurz die Luft an, bevor du weiteratmest
  - ❖ in dieser Lücke bist du frei von Gedanken
  - ❖ diese Lücke erleichtert dir den Zugang zu deinem Unterbewusstsein
- mit dem Körper atmen
  - ❖ atme durch gewisse Körperbereiche ein und aus
  - ❖ um Energiestau in den betreffenden Körperregionen aufzulösen und den Energiefluss anzuregen
  - ❖ kann Schmerzen lösen, denn diese beruhen auf angestauter Energie
- mit Affirmationen atmen
  - ❖ das Ein- und Ausatmen mit Affirmationen verbinden, die du im Geiste sprichst
  - ❖ verbindet die Kraft der Worte mit deiner Lebensenergie
  - ❖ zum Beispiel beim Einatmen ‚Ich öffne mich für das Neue‘ und beim Ausatmen ‚Ich lasse alles Alte los‘; oder auch nur mit einem Wort arbeiten: ‚annehmen‘ (beim Einatmen) und ‚loslassen‘ (beim Ausatmen)



- mit dem Herz atmen
  - ❖ durch das Herz ein- und ausatmen
  - ❖ um dich in deinem Herzen und in dir selbst zu zentrieren
  - ❖ reinigt und öffnet dein Herzchakra
  - ❖ verbindet deine oberen und unteren Chakren miteinander (Aufgabe des Herzchakras), harmonisiert deine geistig-seelische Ebene mit deinem Körper
  
- mit einem Chakra atmen
  - ❖ durch ein gewisses Chakra ein- und ausatmen
  - ❖ um dieses zu reinigen und zu öffnen
  - ❖ um die Qualitäten dieses Chakras in dir zu stärken, zum Beispiel die Erdung und das Vertrauen beim Wurzelchakra
  
- mit deiner Hauptenergiebahn atmen
  - ❖ durch deine Hauptenergiebahn (vom Steißbein bis zum Scheitel) hoch und runter atmen; zum Beispiel beim Einatmen von unten nach oben und beim Ausatmen von oben nach unten
  - ❖ um deine gesamte Energie in den Fluss zu bringen
  - ❖ nach unten und oben verlängern, um dich mit Mutter Erde und dem Kosmos zu verbinden

Praktiziere die jeweilige Atemtechnik so lange, wie es sich für dich richtig anfühlt, wie es dir gut tut oder bis du dich beruhigt und entspannt hast. Du kannst natürlich auch verschiedene Übungen nacheinander anwenden oder du suchst dir bei Bedarf die für dich und deine Situation passende Atemtechnik aus.

Du kannst diese Übungen zum Beispiel auch vor der Meditation machen, um dich dann gut darauf einlassen zu können, tief in die Entspannung zu sinken. Diese Atemübungen helfen dir dabei, dich zu zentrieren und bei dir selbst anzukommen, was dich gut auf eine Meditation vorbereitet.

Wenn du mehr zum Thema Meditation erfahren möchtest oder du vielleicht Schwierigkeiten damit hast, dich wirklich zu entspannen oder tief in die Meditation einzutauchen, dann lies auch gerne meinen Blogartikel [„Jeder kann meditieren – was ist Meditation und wie geht das?“](#).



Auch wenn du nicht konkret meditieren möchtest, sondern dich aus irgendwelchen Gründen gestresst, ängstlich, unruhig und nervös oder nicht richtig mit dir selbst verbunden fühlst, wende eine dieser Atemtechniken an und ich bin mir sicher, du wirst dich schnell besser fühlen.

- Je geübter du im **bewussten Atmen** wirst, umso schneller kannst du dadurch wieder **in deine Mitte** finden.
- Ich spreche aus eigener Erfahrung!

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Entdecken und Stärken deiner **LEBENSENERGIE** durch die bewusste Arbeit mit deinem Atem. Nimm deine Gesundheit, Vitalität und dein Wohlbefinden selbst in die Hand, indem du wieder anfängst, **BEWUSST ZU ATMEN**. Es wird sich für dich lohnen und sich positiv auf alle deine Lebensbereiche auswirken.

