

TAG 8
DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Die Basis - Unser Atem



Alle körperlichen Achtsamkeitsübungen beziehen den Atem mit ein. Warum?
Unser Atem ist das natürlichste und schnellste Werkzeug, was uns täglich zur Verfügung steht. Unser Atem ist das, was uns lebendig hält.

Er ist Zentrum allen Lebens.

Wenn unser Körper und unsere Lungen intakt sind, fließt der Atem ganz automatisch ohne unser Zutun. Er steht uns ständig zur Verfügung.

In der yogischen Lehre spricht man auch von Prana-Yama.

Prana – Leben ; Yama – Energie.

Der Atem ist also gleich zu setzen mit unserer Lebensenergie.

In der alltäglichen Praxis unserer Atmung, atmen wir meistens zu flach.

Dies führt dazu, dass unsere Organe und unsere Zellen nicht vollständig mit frischem Sauerstoff versorgt werden.

Langfristig führt das zu Störungen in unserem Lebensapparat.

Lungenentzündungen, Kopfschmerzen, Rückschmerzen, Magenschmerzen etc.

Richtige Atmung kann trainiert werden und sollte trainiert werden.

Am einfachsten lässt sich hier die Bauchatmung anwenden.

Bei der Bauchatmung fokussiert man sich darauf bei der Einatmung den Bauch zu füllen, so dass sich die Bauchdecke nach außen wölbt.

Mit der Ausatmung leert sich der Bauch wieder vollständig, so dass die Bauchdecke nach innen fällt.

Dies kannst Du ebenfalls am Anfang 10 mal wiederholen.

Normalerweise bewegt sich die Bauchdecke immer beim atmen.

Die meisten Menschen haben nur leider verlernt darauf zu achten bzw. durch das zu flache atmen, wird nie so tief eingeatmet als das sich die Bauchdecke wirklich vollständig nach außen und innen bewegen kann.

Probiere es.

Unter Umständen kann es sich anfangs noch ein wenig anstrengend anfühlen und vielleicht hast Du auch nach den ersten Malen Muskelkater :-)

Das ist gut so.

Dann kannst Du Dir sicher sein, das Du tief und gleichmäßig geatmet hast.

sayaa - entspannt & leicht durch's Leben

