

Die heilsame Kraft des achtsamen Atems

ATEM = Verbindung zu MIR = SuperPower

ENTSPANNUNG ist wesentlich

o PHYSIOLOGIE

Nasen-Atmung = essentiell

Luft strömt über äußere Nase in die Nasen-Nebenhöhlen ein, wo sie gereinigt, erwärmt, befeuchtet und mit Stickstoffmonoxid (=Signalmolekül des Herz-Kreislaufsystems) angereichert wird, fließt dann weiter über den Rachen, in die Luftröhre weiter in 2 Hauptbronchien, die sich nach und nach in immer feinere Äste verzweigen (wie umgedrehter Baum) bis zu den 3-4 Mio feinsten Lungenbläschen/Alveolen. Dort findet der Gasaustausch statt (Sauerstoff ins Blut und CO₂ vom Blut an die Lungen)

Bewegliches Zwerchfell wichtig für Zentrierung/Gleichgewicht, Nervensystem, Solarplexus (Ganglien zum Verdauungssystem, unterstützt Entgiftung über Leber/Nieren, mindert Verspannungen)

Falsche Atemgewohnheiten sind so schädlich wie falsche Essgewohnheiten und wirken sich gesamtsystemisch aus, Folgen der Überatmung sind zB schlechter Schlaf, geminderte Leistungsfähigkeit, beeinträchtigtes Nervensystem, labile Psyche, irritiertes Herz-Kreislaufsystem, eingeschränkte Verdauung → funktionale Atmung lohnt sich ;-)

CO₂ erfüllt lebenswichtige Funktionen, entsteht in unserem eigenen Stoffwechsel, unser Körper benötigt das 200-fache des in der atmosphärischen Luft vorhandenen CO₂, wenn wir zuviel ausatmen, kann es zum CO₂-Mangel (Hypokapnie) kommen, Stress fördert Hypokapnie

5l / Min wäre erstrebenswert, 300l/h

o PSYCHOLOGIE

Unser Atem beeinflusst unsere Emotionen und umgekehrt !!!

Zusammenspiel Körperhaltung - Stimmung

Über den Atem lerne ich mich besser kennen, erweitere ich mein Persönlichkeit

o ALLTAG

Nutzen für Arbeit, Freizeit/Sport (Leistungssteigerung), Konzentration, Beziehungen, mehr Gelassenheit

o SPIRIT

Wachstum an Spiritualität
Geist beruhigt sich
Meditation vertieft sich

ÜBUNGEN

Bewusstes Wahrnehmen der Atmung („wie atme ich gerade JETZT? Wo kann ich den Atem spüren? Bewegt sich mein Zwerchfell und mein Bauch frei?“)

3 AtemRäume („Bauch/Brust/Schlüsselbeine“)

Lösen des Zwerchfells („Vorwärtsbeuge plus Nase verschließen“)

„Haaaaa ...“ durch den Mund ausatmen, auf einen Stuhl gestützt

Brahmeri („Hummelatmung“, brummen wie eine Hummel)

Kiefer lösen: Auf/zu, Li/re, Vor/zurück

Zwerchfell lösen und kräftigen !!

4-7-11- Atmung: 4s Einatmung-7s Ausatmung- 11min lang —> Nervensystem regulieren