

Liebe Freunde,

ich möchte einen neuen Zweig der Erforschung und Heilung unseres Inneren mit einer speziellen Art von Atem-Meditation eröffnen. Angeregt von einer 'kleinen' tibetischen Methode habe ich vor etwa 2-3 Monaten begonnen, mir täglich die Zeit zu nehmen, eine zeitlang gleichzeitig durch Mund und Nase zu atmen und habe dabei regelmäßig Erstaunliches erlebt. Jetzt bin ich richtig neugierig darauf geworden, wie das bei anderen wirkt.

Es gibt ein kleines Buch über eine tibetische Form der Selbstheilung und Meditation mit Namen Kum Ney (), in der neben vielen anderen Übungen angeregt wird, gleichzeitig durch Mund und Nase zu atmen.

Ich habe das seit vielen Jahren bereits immer wieder mal angewendet, weil es als erste große Wirkung auf so angenehme Art und Weise das **gesamte** Zwerchfell aktiviert und ein vollständiges und tiefes räumliches Atmen hervorruft. Ich finde, das ist schon eine ganze Menge für eine so kleine Maßnahme.

„Wie geht das?“ ... Du atmest erst einmal sehr bewußt durch die beiden einzelnen Atemwege: nur durch die Nase atmend, spür mal genau wie die Luft durch die Nase einströmt und merke dir diese spezielle Empfindung. Dann atmest du eine Weile nur durch den Mund, spürst den Luftstrom an den Zähnen vorbei in den Mundraum und Gaumen einströmen und merkst dir auch diese Empfindung. Und dann benutzt du einfach beide Wege gleichzeitig (es geht...) und regulierst mit Mundöffnung, Zähnen und/oder Zunge den unteren Luftstrom solange und so subtil, daß sich die Atemluft möglichst gleichmäßig auf beide Wege verteilt. Das ist alles ... fast alles, denn jetzt geht es noch darum, das beizubehalten und sich mit dem Rest deiner Aufmerksamkeit auf die sich einstellenden Wirkungen einzulassen.

Es gibt noch einiges dazu zu sagen, aber das ist erst einmal die Methode.

Die Wirkung davon ist erstaunlich. Die meisten Menschen erleben als erstes meist eine schnell einsetzende Öffnung und räumliche Vertiefung der Zwerchfellatmung, was wiederum für viele recht ungewohnt ist. Wegen der anatomischen Verbindungen vom Zwerchfell zu den Organen im Oberbauch (Leber, Magen, Nieren, etc) regt die tiefe räumliche Vollständigkeit der Zwerchfellatmung bald auch die Wahrnehmung an, sich genauer mit der Freiheit oder den Einschränkungen der Oberbauchorgane zu beschäftigen ... mit jedem Atemzug werden sie ständig mehr oder weniger mitgenommen und bewegt.

Ständig? Nein, denn nach einer eine Weile des Atmens wird deutlich, daß es einen recht wichtigen Zusatz zu der Anweisung geben sollte: ... *achte auf die natürlichen Veränderungen deines Atemvolumens und sei sehr offen dafür, daß dich eigentlich etwas ganz anderes atmen läßt als dein Wille, du wirst eigentlich gar nicht gebraucht bzw. „du“ wirst für etwas ganz anderes gebraucht ... „du“ bist die Wahrnehmung.*

Hier setzt jetzt die Forschung ein, die ich anregen möchte.

Die These lautet: „In der Freiheit und Selbstständigkeit einer vollständigen Atmung gibt es eine Potency oder Kraft zur Transformation, die eigenständig den Weg kennt, sich aus körperlichen und seelischen Verstrickungen zu befreien.“ Man muß den Weg nur gehen ...

Zu den bereits erprobten Wirkungen gehören:

- seelische Schmerzen lassen stark nach,
- größere Handlungsfähigkeit durch intensiven Gegenwartsbezug ... der Fokus der Aufmerksamkeit verlagert sich vom Ungelösten hin zur gespürten Qualität von Gesundheit,
- das wird zu einer starken Resource.
- Die Wirkung arbeitet sich konsequent Schicht um Schicht durch grundlegende Haltungsmuster in den Faszien des Körpers bis hin zur Dura und dem Membransystem im Kopf.
- Es kommt zu keinem Hyperventilieren auch bei längerem Atmen
- Durch die spannenden eigenständigen und subtilen Veränderungen innerhalb der Atembewegungen fällt es leicht, den Beobachter innerhalb der sich verändernden Wahrnehmungen und Erfahrungen zu entwickeln oder zu stabilisieren.
- Keine 2 Atem-Meditationen sind gleich auch wenn es eine Weile dauern kann, bis sich eine bestimmte Schicht auflöst
- Diese Entwicklung folgt einem natürlichen inneren Heilungsplan, der die sinnvolle Reihenfolge und Vorgehensweise kennt, in der sich einzelne Spannungen auflösen lassen

Ich spreche gerne mit jedem, den es interessiert, über die Vorgehensweise oder die Wirkungen, die durch diese vertiefte Zwerchfellatmung entstehen. Ruft mich an oder schreibt ein e-mail:

Tel. 07054-94204

oder

info@stillpunkt.de

Was mich am meisten interessiert ist, welche Wirkungen erlebt ihr tatsächlich durch die Anwendung der Mund-und-Nasen-Atmung? Was sind eure Erfahrungen dabei?

Ich habe vor, diese Erfahrungen zu sammeln und sie - mit eurem Einverständnis - auf meiner Webseite zu veröffentlichen. Mehr Infos über die tiefe Zwerchfell-Atmung auf meiner Homepage unter www.stillpunkt.de/atmung/zwerchfellatmung.html