

40 Karten mit Anleitung

Markus Schirner

Atem- TECHNIKEN

Atemübungen zur Selbstheilung,
Verjüngung und Harmonisierung

 Schirner
Verlag

Atem fühlen

The background features a stylized landscape with blue and purple mountains under a light blue sky. A large, semi-transparent white circle is centered in the background. In the top right corner, two birds are flying. At the bottom, there is a dark blue silhouette of a field with small red flowers and butterflies.

Einfach mal
ENTSPANNEN,
sich selbst spüren und alle
seelischen Anspannungen
loslassen

Halte deine Hände im Schoß, sodass die gegenüberliegenden Fingerspitzen einander berühren. Dein Atem fließt ruhig und entspannt durch deine Nase. Der Unterbauch wölbt sich beim Einatmen leicht nach vorn, beim Ausatmen zieht er sich leicht zusammen. Spüre dich zuerst in deine Fingerspitzen hinein, und nimm jeden Finger bewusst wahr. Lasse dir dafür ruhig ein paar Minuten Zeit. Erspüre nun deine Bauchdecke, und fühle, wie der Atem sie bewegt. Beobachte nur dieses Gefühl. Dann folge deinem Atem bewusst, ohne ihn zu beeinflussen. Fühle dich in das Innere deines Bauches ein. Wenn du mit deinem Atemrhythmus eins geworden bist, gehe mit deiner Aufmerksamkeit wieder für ein paar Minuten in deine Fingerspitzen, bevor du dem Atem in deinem Bauch nachspürst.

Wiederhole diesen Wechsel, solange du willst.

WAS ES FÜR DICH TUT:

Es stärkt deine Konzentration, fördert deine Geisteskräfte und unterstützt dein Gedächtnis.

Kühlender Atem



Eine kleine
ERFRISCHUNG,
nicht nur für heiße Tage



Atme durch den Mund ein und durch die Nase aus. Rolle deine Zunge ein, sodass sie eine Art Röhre bildet, durch die du die Luft einsaugst. Nach dem Ausatmen schließt du den Mund, um vorhandenen Speichel herunterzuschlucken. Dann drückst du die Zunge wieder leicht an den Gaumen, um sie neu zu befeuchten, damit sie nicht austrocknet. Während des Ausatmens kannst du ab und zu mit der Zunge über die Lippen fahren, um auch sie feucht zu halten. Solltest du deine Zunge nicht rollen können, öffne deine Lippen leicht, lege deine Zungenspitze zwischen die Zähne, und ziehe die Luft langsam über die Zunge ein.

Atemmenge und -länge darfst du selbst bestimmen.

WAS ES FÜR DICH TUT:

Es erfrischt deine Lunge und deine Kehle, schützt vor Erkältung, reinigt das Blut und reduziert Hunger- und Durstgefühl.
Es sorgt für samtige Haut und hilft bei Hautverletzungen.

Vokalatmung »i«



Der kleine
STIMMUNGSHEBER:
von aufgewühltem Gemüt zu
entspannter Gelassenheit



Dein gesamter Körper ist locker, und dein Stimmapparat ist entspannt. Denke an ein »i«, und nimm es durch das Einatmen gedanklich in dich auf.

Das Ausatmen erfolgt mit breiter Lippenstellung und freudigem Gesicht.

Die Zungenspitze ist dabei an die unteren Schneidezähne gedrückt.

Dabei bildest du lang und hörbar den Ton »iiiiiii«. Halte ihn so lange wie möglich, und achte darauf, dass er klar und deutlich ist. Richte beim Ausatmen deine Gedanken auf den gesamten Kopfbereich. Je genauer und plastischer du dir den Bereich oder eine Zone davon vorstellst, desto besser kann das Blut das Prana zu dieser Stelle führen.

Übe 3 bis 5 Minuten.

WAS ES FÜR DICH TUT:

Es hat eine günstige Wirkung bei Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden, hilft bei Ohrensausen und Erkältungen.

Es hebt die Stimmung bei schlechter Gemütsverfassung bis hin zu Aggressionen.

Piko-Piko-Atmung

Die innere
QUELLE DER KRAFT



Atme im Stehen entspannt durch die Nase aus und ein. Gehe dabei bewusst in die Bauchatmung, und spüre, wie sich deine Bauchdecke leicht hebt und wieder senkt. Wenn du dich entspannt fühlst, lenke deine Aufmerksamkeit auf den Scheitel deines Kopfes (du kannst auch eine Hand darauflegen), und atme durch den Scheitel in den Bauch herein (du kannst die zweite Hand auf den Bereich unterhalb des Bauchnabels legen). Atme nun mehrfach durch den Nabel ein und durch die Fußsohlen aus. Zum Abschluss der Übung atme ein paarmal durch den Nabel ein und aus.

Übe so lange, bis du dich ruhig, entspannt und gekräftigt fühlst.

WAS ES FÜR DICH TUT:

Es baut Stress ab und schult Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.
Es löst Verspannungen und Energieblockaden und lindert Schmerzen.

Konsonantenatmung »m« und »n«



STARKE KNOCHEN
für ein aufrechtes Leben



Dein gesamter Körper ist locker, dein Stimmapparat ist entspannt, und du hast einen neutralen Gesichtsausdruck. Der Mund ist geschlossen, die Lippen liegen leicht aufeinander. Töne nun aus dem Atemfluss heraus die Laute »mmmmmm« und »nnnnnn«. Beim »m« liegt die Zunge im unteren Mundbereich, beim »n« am oberen Gaumen. Lasse einen Dauerton entstehen, wobei die beiden Laute fließend ineinander übergehen. Artikuliere sie nicht stoßend oder gepresst. Das Ziel ist ein angenehmer, leicht massierender Klang.

WAS ES FÜR DICH TUT:

Es wirkt sich günstig auf den gesamten Knochenapparat, besonders von Kopf, Brust und Rücken, aus.

Markus Schirner

Atem- TECHNIKEN

Atemübungen zur Selbstheilung,
Verjüngung und Harmonisierung

Anleitung zu den 40 Karten

 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Kartenset sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9143-3

Markus Schirner

Atemtechniken

Atemübungen zur Selbstheilung, Verjüngung und Harmonisierung

© 2020 Schirner Verlag, Darmstadt

Layout der Box, der Karten & der Anleitung: Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von # 1163254678 (© korarit panmisap) und # 1521181610 (© Jolliolly), www.shutterstock.com

Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Mai 2020

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags

Vorwort

Unser Dasein auf der Erde beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten. Der Atem ist es, was uns mit der Welt, dem Leben und unseren Mitmenschen verbindet. Denn über ihn stehen wir in einem dauerhaften Austausch mit allem, was uns umgibt, bringen es tief in unseren Körper und in jede Zelle. Der Atem kontrolliert unseren Körper und beeinflusst sämtliche Funktionen. Doch wir können die Kontrolle über ihn ergreifen und anfangen, bewusst zu atmen. Dadurch wird er zu einem Helfer in allen Lebenslagen, denn durch den gezielten Einsatz bestimmter Atemtechniken befähigt er uns, unsere Organe zu harmonisieren, heil zu werden, den Geist zu befreien, uns selbst zu erkennen und schließlich sogar, Einheit mit dem Göttlichen zu erleben.



Der Atem

Die Grundlage für körperliche Gesundheit ist ein gut funktionierender Blutkreislauf. Dieser transportiert Nährstoffe und Sauerstoff in jede Zelle unseres Körpers, aber nur, soweit ausreichend Sauerstoff vorhanden ist. Zum Abtransport von Gift- und Schlackestoffen sowie von überschüssigen Flüssigkeiten steht dem Körper ein weiteres, viermal größeres System zur Verfügung – das Lymphsystem. Es wird nicht wie der Blutkreislauf von einer Pumpe angetrieben, sondern zu einem Teil durch die Atmung und zum anderen durch die Muskelbewegung. Mit einer tiefen und bewussten Atmung haben wir also mit Abstand die wirksamste Methode zur Verfügung, um unseren Körper zu reinigen. Unser Körper kümmert sich im Normalfall von allein darum: Ohne dass wir groß darüber nachdenken müssen, wird dieses System durch eine tiefe

und langsame Bauchatmung optimal in Betrieb gehalten.

Es ist traurig, zu beobachten, dass die Menschen in unserer Gesellschaft diese natürliche Atmung kaum noch benutzen. Durch falsche Atmung gelangen wir nämlich in einen Teufelskreis aus Vergiftung und Unterversorgung des Körpers. Das Energieniveau wird auf dem untersten Level gehalten, Seele und Körper werden einem anhaltenden Ungleichgewicht ausgesetzt. Unser fehlender Bezug zum eigenen Atem zeigt sich auch in der Haltung der Menschen, denn Körperhaltung und Atmung bedingen sich gegenseitig. Sie sind aufs Engste miteinander verbunden. Eine aufrechte Haltung gewährleistet meist eine gute und tiefe Atmung – und umgekehrt! Die Körperhaltung spiegelt die seelische Haltung eines Menschen wider. Auch diese wird durch die Atmung stark beeinflusst, und verwirrende oder verstörende Gefühle können durch

eine natürliche Bauchatmung »weggeatmet« werden. Wer immer wieder täglich zehn bis zwanzig Minuten eine tiefe Bauchatmung übt, harmonisiert den gesamten Stoffwechsel seines Körpers. Die Bauchatmung lässt uns auch tiefer schlafen, entlastet das Herz und stärkt ganzheitlich das Ausscheidungssystem. Wenn du diese Tiefenatmung regelmäßig ausführst, wird sie dir bald zu einer unbewussten Gewohnheit.

Am besten, natürlichsten und gesündesten ist die Atmung durch die Nase. Sie führt dem Körper die Atemluft am wirksamsten zu, denn die Luft wird befeuchtet und erwärmt – vor allem aber auch gereinigt. Bei einer gesunden Nasenschleimhaut geraten auf diesem Wege kaum noch Keime oder Staubpartikel in die Lunge. Mundatmer hingegen leiden öfter unter Ansteckungskrankheiten. Während beim Einatmen

durch die Nase der Sauerstoff vorrangig ins Gehirn und zu den inneren Organen gelangt, ist die Mundatmung nur für Notsituationen gedacht. Sie führt den Sauerstoff zu den Muskeln des Bewegungsapparates, um kurzfristig schnell reagieren zu können. Atmen wir dauerhaft durch den Mund, sinken unser Energielevel, das Denkvermögen und unsere psychische Stabilität.

Wenn wir durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, erhält der Körper mehr Energie, als er abgibt. Das Energieniveau im Körper steigt schnell an. Atmen wir jedoch durch den Mund ein und durch die Nase aus, so sinkt das Energieniveau.



Vorbereitung

Auf den Karten dieses Sets findest du leichte Übungen, die ohne Vorwissen oder große Vorbereitung durchgeführt werden können. Die meisten Techniken lassen sich gut im Sitzen – im Lotossitz oder einfach auf einem Stuhl – durchführen. Achte darauf, dass deine Oberschenkel parallel zum Boden ruhen. Wenn eine andere Körperhaltung erforderlich ist, steht dies am Beginn der Anleitung. Benutze für Übungen im Liegen eine Yoga- oder Gymnastikmatte oder eine dicke Wolldecke. Lege dir ein kleines Kissen in den Nacken, um die Muskulatur zu entlasten.

Ich empfehle dir, dir einen Rückzugsort zu suchen, an dem du nicht gestört wirst und der dich in eine konzentrierte, achtsame und friedliche Stimmung bringt. Die Temperatur sollte angenehm sein. Wenn es dich unterstützt, kannst du Meditationsmusik auflegen und eine Kerze anzünden. Du solltest dabei aber nicht Räuchern oder ätherische Öle verdunsten. Besser öff-

nest du ein Fenster, um möglichst frische Luft einzuatmen. Natürlich kannst du die Techniken auch im Freien ausführen, z. B. im Garten, einem Park, im Wald oder am Strand. Idealerweise übst du frühestens zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit. Lockere enge Kleidungs- oder Schmuckstücke wie Krawatte, Armbanduhr oder Schuhe. Übertreibe keine Übung, und zwinde dich zu nichts. Hüte dich vor dem Gedanken, zu schnell vorwärtskommen und Ergebnisse im Handumdrehen erzwingen zu wollen. Es kommt nicht auf die Häufigkeit und Intensität des Übens an, sondern auf deine geistige Haltung und das Maß deiner inneren Bewusstheit. Richtiges Atmen ist ein Reifungsprozess, der auch von deinem seelischen und körperlichen Wachstum abhängt. Oft muss der Körper noch einige Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge vollziehen, bevor er auf anderen Ebenen handlungsfähig wird. Treten bei einer Übung Ängste oder Unbehagen auf, brich sie ab. Es kann zur Lösung tief sitzender Blockaden kommen, die eventuell unter Begleitung bearbeitet werden sollten, bevor du weiterübst.

**Wenn
Sie wissen, wie Sie
RICHTIG ATMEN, können Sie
Ihren Atem in allen Lebenslagen nutzen:**

Er ist nicht nur in der Lage, den Körper zu harmonisieren, Kraft zu schenken und Stress abzubauen, sondern auch, uns zu verjüngen oder mit den höheren Ebenen zu verbinden. Die praktischen Arbeitskarten erklären Ihnen Ausführung und Wirkung von 40 einfachen, aber äußerst wirksamen Atemtechniken. Dank dieser können Sie sich jederzeit mit ein paar Atemzügen entspannen, Ihr Bewusstsein erhöhen oder die Selbstheilung aktivieren.

Atem fühlen

Einfach mal
ENTSPANNEN
sich selbst spüren und alle
seelischen Anspannungen
lösen.

**Die Bienenatmung
(Brahmari Pranayama)**

INNERLICHE MASSAGE
mit dem Summen
der Bienen

Vagusnerv-Atem

In der Ruhe
liegt die Kraft der
SELBSTHEILUNG
des Körpers

ISBN 978-3-8434-9143-3



9 783843 491433

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

 **Schirmer
Verlag**

**Bauchatmung
(Zwerchfellatmung)**

Den Stress einfach wegatmen
und sich vollkommen
ENTSPANNEN

Leg dich hin, und ziehe die Beine an. Atme durch die Nase in den Bauch ein und
drehen. Atme die Augen, und entspanne dich nur auf dem Atem.
Deine Einsätze hebe sich deine Bauchmuskeln und ziehe sich beim Ausatmen ein
die Lunge besser erweitert. Verstärke diese Übung, indem du mit der
Lippenbremse arbeitest. Hierbei atmet du durch die Nase ein und durch
den Mund aus. Die Lippen liegen locker aufeinander, sodass beim Ausatmen
eine kleine Ödning entsteht.

WAS ES FÜR DICH TUT:

Es Erhöht Stress ab, massiert die inneren Organe, und fördert die
Verdauung. Die Lungen werden allgemein ein "sauberer" werden.
Es hilft nicht nur den Druck zu senken, sondern auch
die Lungenarterien erweitert die Lungen und verbessert den
Sauerstofftransport zum Herzen und zu den Muskeln.