



Kate Kolbe

Creative life & healthy concepts

www.kate-kolbe.de

Atmen = Leben und Lebens-Kraft

Wir beginnen unser Leben auf dieser Welt mit dem ersten Atemzug und wir verabschieden uns von ihr mit dem letzten Atemzug.

Der Rhythmus unserer Atmung verbindet uns mit unserem Lebensrhythmus. Wenn wir nicht darüber nachdenken wird unser Atem ganz automatisch von dem vegetativen Nervensystem gesteuert, doch wenn wir ganz bewusst atmen, dann können wir selber steuern, mit wieviel Energie (= Sauerstoff) unser Körpersystem versorgt wird.

Die bewusste Atmung ist ein wichtiges Instrument unserer Selbstheilungsmechanismen und der erste Schritt zur Gesundheitsvorsorge oder Gesundwerdung!

Rein funktionell betrachtet bedeutet Atmung = Sauerstoff-Aufnahme bei der Einatmung und Kohlenstoffdioxid-Abgabe bei der Ausatmung. Die Hauptarbeit macht hier das ZWERCHFELL = Atemmuskel und die Zwischenrippenmuskulatur hilft dabei etwas mit. Unser wichtiges Organ LUNGE ist für den Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlendioxid zuständig; d.h. im inneren der Lunge in den Lungenbläschen wird das verbrauchte, sauerstoffarme Blut wieder vom Kohlendioxid „gereinigt“ und dem Körpersystem wird über das Organ HERZ bzw. durch den Herzmuskel wieder sauerstoffreiches Blut zugeführt. Damit alle Stoffwechselfvorgänge (Versorgung von Gehirn, Zellen, Organen, Muskulatur, etc.) inklusive Entgiftung und Abtransport von Schlackestoffe optimal ablaufen können, brauchen wir viel Sauerstoff!

Dafür ist die Art und Weise unserer ATMUNG sehr entscheidend. Je bewusster und tiefer wir atmen, desto besser wird unser System versorgt und desto stabiler ist auch unser Immunabwehr in Bezug auf Keime, Infekte, aber auch Stress.

Doch durch eine hektische, leistungsorientierte Lebensweise, wie es unserer Gesellschaftsform vorrangig ist, bleibt wenig Raum für Ruhephasen und unser Alltag ist geprägt aus Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Dies erzeugt inneren Druck und langfristigen Stress, den das Körpersystem mit Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol aus der Nebenniere beantwortet. Stress führt auch zu flacher und schnellerer Atmung, was die Sauerstoffaufnahme reduziert, aber das Kohlendioxidlevel dazu ansteigen lässt. Langfristig kann dies auch zur Übersäuerung führen, was ein Risikofaktor für Muskelverspannungen, Stoffwechselstörungen, Infektanfälligkeit und Krankheiten darstellt.

Jeder von uns hat es selber in der Hand wie wir unseren Körper versorgen und uns um ihn kümmern!

Jeder von uns hat die Möglichkeit aktiv für die eigene körperliche – seelische und geistige Gesundheit zu (vorzu)sorgen ☺

Durch ein bewusstes, tieferes Atmen können wir aktiv und positiv unsere körperliche- geistig-seelische Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern:

- **wir können positiv auf unsere Vital/Stoffwechselfunktionen einwirken,**
- **unsere Selbstheilungs-Mechanismen stärken, dadurch unser Immunsystem stabilisieren und unsere Resilienz verbessern**

- die Fascien und Muskulatur entspannen
- aber auch unseren Geist zur Ruhe bringen und auch unsere Emotionen im Gleichgewicht halten
- Herausforderungen können wir mit mehr innerer Stärke begegnen
- und Entscheidungen fürs Leben mit Klarheit treffen

**Was „kostet“ uns dieses besondere „Heilmittel“?
Es kostet kein Geld!**

Es braucht nur (D)eine Entscheidung und Wertschätzung, sich diese ZEIT zu nehmen:

Anleitung zur bewussten ATMUNG

Am Anfang reichen ein paar Minuten z.B. abends vor dem Schlafengehen.

In Rückenlage kann die Kontaktatmung angewendet werden:

1. Schritt:

- Die linke Hand liegt auf dem Herz-Brust Bereich, die rechte Hand oberhalb vom Bauchnabel
- Tiefe EINATMUNG und AUSATMUNG durch die Nase- 3x
- Danach atmen Sie ganz entspannt durch die Nase weiter und lenken Ihre Aufmerksamkeit in Ihre beiden Hände. Beobachten Sie, wie die Atmung in Ihren Händen ankommt und sich der Brustkorb nach vorne, hinten und zur Seite ausdehnt und sich die Bauchdecke hebt und bei der Ausatmung sich alles wieder senkt...

Diese Wahrnehmungsübung können Sie beliebig lange machen, bis Sie für weitere bereit sind

2. Schritt:

- Im nächsten Schritt beginnen Sie die **Ausatmung zu verlängern** und zählen langsam bei der Einatmung bis 6 und bei der Ausatmung bis 8 oder 10- eine **verlängerte Ausatmung begünstigt die Entgiftung und hat eine beruhigende, ausgleichende Funktion auf unser Nervensystem (= Aktivierung unseres Ruhenervs = N. Vagus)**; nach einiger Zeit des Übens, können Sie auch versuchen die Einatmung bis 8/10 zu verlängern und die Ausatmung bis 12/14
- Sie beobachten weiterhin, wie die Einatemluft durch die Nase einströmt und durch die Nase oder Mund verlässt

Auch diesen Ablauf können Sie beliebig lange ausüben, bis Sie für den nächsten Schritt bereit sind.

3. Schritt:

- Hier geht es schon mehr um die geistige Ruhe, Regeneration und Bewusstwerdung über den Aspekt der Atmung
- Neben der Kontaktatmung, bei der die Aufmerksamkeit auf Ihren beiden Händen weilt, das Verlängern der Ausatmung stellen Sie sich jetzt bitte folgendes vor:
- Mit der Einatmung nehmen Sie ganz viel LICHT, KRAFT, RUHE und ENTSPANNUNG in sich auf und mit der Ausatmung geben Sie alles ab was Spannung macht, jede Art von Stress, Sorgen, Ängste, negative Gedanken- hierbei kann es hilfreich sein, wirklich alles über den Mund heraus zu pusten- jederzeit können Sie diese Aspekte ergänzen; z.B. bei der Einatmung: **FREUDE, LIEBE, ZUVERSICHT, HOFFNUNG, VERTRAUEN, GESUNDHEIT, ENERGIE...**

Je öfter und regelmäßiger Sie diese Übungen machen, oder auch nur den 1. Schritt, desto mehr wird die bewusste Atmung in Ihr Körpersystem, besonders aber im Gehirn integriert. Da unser Gehirn ca. 200 Tausend Wiederholungen benötigt, um etwas als automatisch abzuspeichern, braucht es am Anfang etwas Geduld und Selbstdisziplin, sich die Zeit für die Wahrnehmungsübungen zu nehmen. Irgendwann wird es so selbstverständlich und wir müssen nicht mehr darüber nachdenken. An diesem Punkt haben wir dann unseren Atmungsrythmus umprogrammiert und auch ein wichtiges „Werkzeug“ in der Hand, wenn wir Situation oder Herausforderungen im Leben begegnen, die uns Angst machen, in Bedrängnis bringen, in denen wir schnell entscheiden oder handeln müssen. Hier können wir auf das bewusste, tiefe ATMEN zurückgreifen. Falls möglich, ziehen Sie sich kurz zurück, z.B. einfach auf Toilette gehen und sich auf die Kontaktatmung konzentrieren.

***Du bist der/die Regisseur*in Deines Lebens und
hast das Steuerrad in der Hand!***

***"Der Atem ist die Brücke,
die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet,
die Brücke, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet.
wann immer dein Geist zerstreut ist,
benutze Deinen Atem,
um die Verbindung wiederherzustellen."***

Thich Nhat Hanh

Alle Angaben ohne Gewähr- alle Angaben ersetzen keinen Arztbesuch

***Ich wünsche Dir dabei von Herzen viel Freude, Kreativität und
Leichtigkeit***

Deine K.K.A Kolbe