

Atem - Den Atem verstehen

Atem ist Lebenskraft - ES atmet uns vom ersten bis zum letzten Atemzug. Mit der Atmung versorgen wir alle unsere Zellen, unsere Organe und unser Gehirn mit Sauerstoff. Täglich 24 Stunden lang.

Atem ist Variabilität - Unser Atem reagiert flexibel auf veränderte Lebenssituationen: der Atem geht schneller, wenn wir rennen oder wenn wir Angst empfinden und er wird ruhig, wenn wir schlafen. Unser Atem reagiert direkt auf unsere Befindlichkeit und gibt somit Auskunft, ist Indikator unserer Befindlichkeit. Atem und Psyche sind ein untrennbares Paar. Befinden wir uns wohl, ob ruhig, allein, in Gesellschaft, körperlich aktiv oder ruhend, unser gesunder Atem bewegt sich immer situationsangepasst, variabel.

Atem ist Geist - Unser Atem öffnet die heiligen Räume. Der Atem verbindet unser Bewusstsein mit unserem Unbewussten. Der Atem verbindet Sichtbares mit Unsichtbarem, Stoffliches mit Ätherischem.

Ist Atem Seele? Laut den alten Griechen handelt es sich beim Zwerchfell, unserem Haupt-Atemmuskel, um den Sitz der Seele. Ist Seele und Wesen dasselbe? Ich weiss es nicht. Was ich aber aus Erfahrung weiss, ist, dass das Atemverhalten das Wesens-Verhalten spiegelt. Der Atem reagiert unmittelbar. Der Atem reagiert auf Berührung, auf Geruch, ja, auf alle unsere Sinne. Der Atem reagiert auf Einflüsse aus der Umwelt, Sauerstoffknappheit z.B. Unser Atem reagiert direkt auf Bedrohung. Die Vielfältigkeit unserer Atemreaktion wird erklärt durch die mehrfache Steuerung unsers Zwerchfells.

Atem ist Stimme – Unser Atem bringt unser Inneres zum Ausdruck. Atem verbindet innen und aussen.

Atem ist Verbindung – Durch die Atemluft sind wir verbunden mit unserer Umwelt, unseren Mitmenschen.