

Zur Atmung

Allgemeines, kleines Atemwissen

- > Sauerstoff nimmt in der Medizin den wichtigsten Platz ein (Erythropoetin)
- > ein langsamer tiefer Atemzug bringt bis zu zehnmal mehr Luft als die normale flache Atmung
- > 80 % des eingeatmeten Sauerstoffs gehen ans Gehirn
- > bewusstes und richtiges Atmen beschleunigt den Reinigungsprozeß des Lymphsystems bis um den Faktor 10
- > das Zwerchfell ist der größte Muskel im Körper
- > von den 750 Mio. Lungenbläschen benutzen wir im Schnitt nur jedes zwanzigste
- > 70% aller Abfallstoffe des Körpers werden über den Atem ausgeschieden, 20 % über die Haut und nur 10% über die Ausscheidungen des Verdauungstraktes

Warum Richtiges Atmen so gut tut

- ☺ Der Blutkreislauf funktioniert besser und damit der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff
- ☺ Die Lymphtätigkeit wird angeregt, d.h. der Abtransport von Gift und Schlackestoffen bessert sich
- ☺ immer wieder täglich eine tiefe Bauchatmung zu machen
- ☺ harmonisiert den gesamten Stoffwechsel in unserem Körper
- ☺ sorgt für tieferen Schlaf
- ☺ entlastet das Herz

Atmen hat Auswirkung auf Seele, (aufrechte) Körperhaltung, Energie und umgekehrt

Unser Atem kann große Energie freisetzen und auf körperlicher, seelischer Ebene vieles bewirken. Deshalb sollten die Atemübungen nicht unterschätzt werden. Durch die richtige Atemschule steht ein ganzes Universum von Möglichkeiten zur Verfügung. Stimmungen, Gedanken, Gefühle können verändert werden. Demnach ist es sinnvoll und notwendig, die Atemübungen bewusst, gezielt und sicher einzusetzen.

Vorraussetzungen für die Atemübungen

- nicht übertreiben
- Übung abbrechen, wenn sich Unbehagen einstellt
- niemals direkt nach der Mahlzeit (2 std. Zeit dazwischen)
- möglichst bequeme, nicht einengende Kleidung
- dem Bedürfnis des Körpers nachgehen, nicht zwanghaft schnell atmen, wenn der Körper nach Langsamkeit verlangt und umgekehrt