

ABLAUF EINER ATEMSITZUNG

Die Atemarbeit mit dem "Verbundenen Atem" (Psychodynamischer Atem oder auch Prozessorientiertes Atmen genannt) zählt zu den alternativen, bzw. komplementären Heilverfahren und ist für alle Menschen, die präventiv unterstützt werden wollen und auch - mit der ärztlichen und therapeutischen Heilung – eine hilfreiche und unterstützende Begleitung.

Ablauf einer Atem-Sitzung

- eine begleitete Atemsitzung dauert max. 2 Stunden, im geschützten und geborgenen Raum
- um sich ganz auf den Atemprozess einzulassen und zu konzentrieren, findet dies auf einer Unterlage liegend statt
- eine Entspannungseinführung hilft den Alltag loszulassen
- anschliessend beginnt das verbundene Atmen von ca. 1 Stunde. Unterstützend ist dabei die passende Musik als Begleitung
- danach folgt eine Ruhe- und Entspannungsphase von ca. 30 Minuten
- Einführendes oder anschliessend Gespräch nach Wunsch und Bedarf

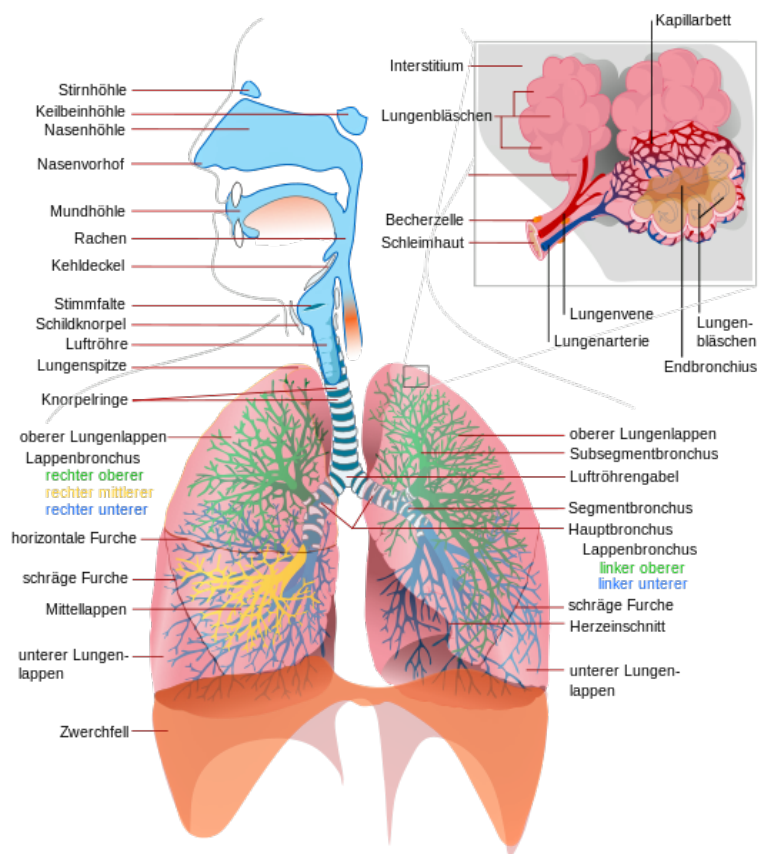
Das Ziel ist, die feinere Körperwelt zu erforschen und wahrzunehmen, die Atmung zu verbessern oder einen Weg zur tiefen Entspannung zu finden. Im bewussten Atmen geschieht das Sich-Aufeinander-Einlassen von Körper und Seele/Geist. Im angeleiteten Atemprozess kann es zu tiefen Erfahrungen und Einsichten kommen. Der Atem, seine Lebens- und Entwicklungskraft wird bewusst in sein ursprüngliches Recht gesetzt

Die aus über 80 Billionen Zellen (= 80'000 Milliarden) bestehende Einheit des Körpers hat eine eigene Intelligenz. Jedes Organ, jede einzelne Zelle verfügt über ein entsprechendes Bewusstsein, welches versucht mit dem Lebensstrom in Verbindung zu bleiben. Durch den verbundenen Atem wird der Austausch von Sauerstoff (Einatmen) und Kohlendioxid (Ausatmen) optimal aktiviert.

Wichtig zu Beachten:

Durch diese Form der Atmung werden viele innere Organe bewegt. Um den Organismus nicht zu sehr zu belasten ist Folgendes zu beachten:

- 2 Stunden vor der Atemsitzung nichts mehr Essen, keinen Kaffee mehr trinken und wenig Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Eventuelle Krankheits-Symptome und Medikamenten-Einnahmen vorherig melden.
- Bequeme, wenn möglich naturbelassene, lockere Kleidung tragen, Baumwoll- oder Wollsocken.





Der Atem als Brücke zum Kosmos

Die zwei Seiten des Atems

Der Atem ist eine Brücke und kann deshalb von zwei Seiten gesehen werden. Der eine Teil ist mit dir verbunden, der andere mit der Existenz, dem Kosmos. Der Atem kann während der Atem-Sitzung oder -Meditation in zwei Richtungen gesehen und verstanden werden. Du kannst die Richtung wählen. Wenn du von deiner Seite her kommst, dann kannst du entscheiden, wie du atmen möchtest, zum Beispiel, tief einzuatmen und wieder tief auszuatmen. Du kannst das entscheiden. Wenn du jede Aktivität sein lässt, dann hört dein Atem jedoch nicht etwa auf. Er fließt weiter. Er ist nicht von deinem Willen abhängig. Das weist auf die andere Seite der Brücke hin.

Der Kosmos, der dich atmet

Die andere Seite ist direkt mit der Existenz verbunden. Du kannst wahrnehmen, dass du derjenige bist, der den Atem einsaugt oder du kannst das Gegenteil wahrnehmen – dass dich der Kosmos atmet. Diese zweite Denkweise solltest du verstehen, denn sie wird dich in eine tiefe Entspannung führen. Nicht du atmest, sondern die Existenz atmet dich. Diese Einsicht verändert völlig die Gestalt deiner Wahrnehmung. Sie geschieht von selbst, du kannst sie nicht tun. Wenn du dich immer weiter entspannst und alles annimmst wie es ist, dich immer tiefer in dich hineinfallen lässt, dann wird dir nach und nach bewusst werden, dass nicht du diese Atemzüge nimmst. Sie kommen und gehen von selbst.. Sie kommen und gehen in würdevoller und anmutiger Weise. In einem harmonischem Rhythmus. Wer macht das alles? Die Existenz atmet dich. Sie kommt in dich hinein und tritt wieder aus dir heraus. Jeder Moment erneuert und erfrischt dich. Jeder Moment macht dich lebendig -- immer und immer wieder, immer und immer wieder...

Atem-Meditation im Alltag

Plötzlich erkennst du, dass Atmen ein Ereignis ist, das nichts mit deinem Einfluss zu tun hat... in der Meditation wird sich dieses Verständnis vertiefen. Du kannst dich dann an die gemachte Erfahrung überall wieder erinnern, selbst im größten Lärm des Alltags. Auch die Geräusche des Marktplatzes sind göttlich. Wenn du ihnen still zuhörst, wirst du auch dort eine bestimmte Harmonie im Lärm erfahren. Lärm wird keine Störung mehr sein. Du kannst viele Dinge sehen, wenn du still bist. – ungeheure Wellen an Energie, die sich überall bewegen. Du wirst etwas Heiliges empfinden, etwas Leuchtendes, etwas Mysteriöses. Wunder geschehen ständig um dich herum..." (Osho)