



Breathwork & Gesundheit

Der Ursprung einer Vielzahl auch physischer Erkrankungen, liegt in der Psyche. Viele Probleme beginnen im Kopf, man will sein Bestes geben, im Beruf, im Privaten. Viele von uns setzen sich so selbst unter Stress. Dazu kommt dann noch der Stress, der von außen kommt: Abgabefristen im Job, Rush-Hour jeden Morgen vor der Arbeit, unablässige Eindrücke durch Werbung, Lärm, Handy, Telefon etc. Viele dieser Dinge können wir nur schwer abstellen oder ausblenden. Was wir aber alle tun können, ist unseren Geist und somit auch unseren Körper zu stärken. So kannst du besser mit Stress und krankmachenden Umständen umgehen und schlussendlich Krankheiten vermeiden.

Was tust du, wenn du vor einer schweren Entscheidung stehst?

Was tust du, wenn du im Begriff bist, einen Raum zu betreten, in dem du gleich ein Vorstellungsgespräch hast oder eine Präsentation abliefern musst?

Was tust du vor einer Prüfung oder einem wichtigen Sportwettkampf, an dem du teilnimmst?

Genau: du atmest einmal tief ein und aus!

Das Durchatmen ist DER Schlüssel auch und vor allem zur eigenen Gesundheit. Das Atmen ist zugleich aber auch die am meist-unterschätzte, dennoch einfachste und auch noch kostengünstigste Möglichkeit zur Stärkung von Physis und Psyche. Wir können unsere Gesundheit mit gezielten Atemübungen unterstützen aber auch jetzt und sofort damit beginnen, denn, wie gesagt einmal tief durchatmen ist schon eine Atemübung. Eine etwas weitergehende und dennoch kurze und effektive Übung, ist die -Minuten-Übung, die du mit mir [im Vlog "5-Minuten Breathwork"](#) kannst du genau das direkt mit mir üben..

Doch warum soll atmen helfen? Dafür gibt es mehrere Gründe.

Langsames Atmen verlangsamt unseren Puls und Herzschlag, bringt unseren Blutdruck runter und ermöglicht eine bessere geistige Fokussierung. Wir werden also ruhiger und können besser mit „aufregenden“ Situationen umgehen und lassen an uns selbst nicht alles so nah ran. Letzteres hat einen Effekt auf unsere Physis. Sind wir selbst als ruhiger, überträgt sich das auch auf die Menschen in unserer direkten Umgebung.

Durch die schon fast meditativ anmutenden ruhigen Atemübungen gewinnt man Klarheit im Geist. Mit klarem Kopf lässt sich auch zuviel Arbeit, besser organisieren.

Aber auch rein medizinisch hat das langsame Atmen seine Reize: tiefe Atmung mündet in tiefer Entspannung. Dieser Zustand wirkt sich positiv auf die Produktion der weißen Blutkörperchen aus. Weiße Blutkörperchen wiederum bekämpfen bzw. erschweren das Aufkommen von Entzündungen. Entzündungen können Krebs verursachen.

Ruhige Atemübungen fördern den CO₂-Gehalt. Kohlendioxid transportiert den Sauerstoff

in das Zellgewebe, CO₂ ermöglicht eine bessere Öffnung der Blutgefäße, die Bronchien öffnen sich besser. Somit ist eine bessere Versorgung des Körpers mit Sauerstoff möglich! Trainiere ich Sauerstoffmangel durch langsames Atmen oder gar die Luft anzuhalten, wird der Körper auf Sauerstoffmangel trainiert und macht diesen effizienter. Ähnliches machen Sportler z.B. beim Höhentaining.

Dieser kurzzeitige Sauerstoffmangel hat viele Vorteile:

- Verminderung arterieller Erkrankungen
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Harmonisierung des Nervensystems
- Erhöhung des Glukosegehalts
- Hemmung von Entzündungen

Zudem ist das langsame Atmen eine sehr gute Vorbereitung für Meditationen. (siehe [Vlog „Breathwork & Meditation“](#))

Das Bekämpfen von Krankheitserregern beginnt schon beim Einatmen mit der Nase. Kurz hinter den Nasenflügeln, passiert die eingeatmete Luft die Nasenhaare. Diese filtern die größten Schmutzpartikel. Auf dem weiteren Weg des Sauerstoffs durch die oberen Atemwegen wird die Luft schnell erwärmt und trifft auf die Schleimhäute und Mandeln. Diese zerstören Viren und Bakterien. Also schon wieder ein paar Herde weniger, die uns körperlich krank machen können.

Deshalb, immer durch die Nase einatmen!

Bei den energetischen und stärkeren Atemübungen lernen wir richtig zu atmen. Das heißt, wir nutzen bei Ein- & Ausatmung unser Zwerchfell, atmen „bis in den Bauch“ und nutzen unsere komplette Lungenkapazität. Atmen wir zu flach (also nicht in den Bauch, nur im oberen Torsobereich), verhindert wir die Aufnahme eines Gutteils der möglichen Sauerstoffmenge. Zudem hält richtiges Atmen den PH-Wert im Blut auf gesundem Niveau, erhöht den blutfluss durch die Organe, da diese durch das Zwerchfell massiert werden. Dies alles lässt uns nicht nur besser schlafen, sondern reduziert auch Stress und ermöglicht eine höhere Konzentration.

Des weiteren verbrennen bei energetischen Atemübungen Fett und Gifte, die Atemwege werden gereinigt, gestärkt & geöffnet. Zu guter Letzt werden Blockaden physischer, energetischer und emotionaler Art gelöst.

Energetische Atemübungen verursachen Stress....positiven, weil wohl-dosierten Stress. Diese Art Stress baut auf. Wir kennen das z.B. vom Joggen. Positiver Stress ist deshalb positiv, da dieser Zustand eine erhöhte Sauerstoff- und Butmenge im Körper zur Folge hat.

Du siehst also, eine einfache Sache, wie das Atmen kann in jedem Fall helfen, wenn es um die Prävention von Krankheiten geht und wie das eigene Praktizieren gezielter Atemübungen sich auch auf unsere Umwelt auswirkt. Werden Atemübungen kontinuierlich und richtig praktiziert, kommen Körper und Kopf immer wieder in die richtige Balance!

© 2021 andreas grosskopf | sheykah.de

andy@sheykah.com