

Eine gute Haltung für die Zukunft

Hast du mal darüber nachgedacht, wie bedeutend eine lotgerechte bzw. gerade Körperhaltung und eine vertiefte langsame Atmung für deine Kraft und Schutz sind? Wie weit sind sie wesentlich für deine körperliche und geistige Gesundheit, Konzentration und Lebenskraft?

Falsche Atmung und Haltung ist weit verbreitet und werden von den Betroffenen oft nicht mehr wahrgenommen. Durch eine falsche Haltung werden die inneren Organe (Herz, Magen, Gedärme usw.) zusammengedrückt und die Betroffenen atmen auf Sparflamme. Damit setzen sie den Körper und sich selber unter dauerhaften Stress. Sie erkennen dabei nicht, dass hierdurch gesundheitliche Beschwerden entstehen können. Hierzu zählen Kopf- Rücken- und Gelenkschmerzen, Verdauungs-, und Herzprobleme, schlechte Laune, Müdigkeit, Nervosität, Unaufmerksamkeit und Antriebslosigkeit. Körperliche und seelische Stressfaktoren beeinflussen sich gegenseitig.

Eine lotgerechte (aufrechte) Körperhaltung streckt die Wirbelsäule, entkrampft die Muskulatur, gibt den inneren Organen genug Raum zu arbeiten, unterstützt die Atmung und beruhigt das Nervensystem. Sie schenkt ein Gefühl von Sicherheit, führt zu innerer Entspannung und macht flexibler. Unser Körper ist auf eine aufrechte und entspannte Haltung programmiert. Wer richtig geht, sitzt und steht, dem geht es gut. Bei aufrechter Haltung können Herz, Lunge, Leber, Magen, Milz, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Nieren frei arbeiten. Der Kopf ruht, ohne die Nackenmuskeln zu verspannen, auf dem oberen Halswirbel. Eine gerade Haltung dient nicht nur der seelischen und physischen Gesundheit, sie macht auch unser Erscheinungsbild attraktiver und selbstbewusster.

Tipp:

Lasse dich in einem Badeanzug im Sitzen und im Stehen von einer jeden Körperseite fotografieren. Nehme dabei die für dich übliche Haltung ein (sei ehrlich). So kannst du sehen, wo eine Korrektur notwendig ist.

Lotgerechte Haltung (LGH) im Sitzen

Komme in den Schneidersitz oder setze dich auf den vorderen Rand eines Stuhls und stelle dabei beide Füße parallel und flach auf den Boden.

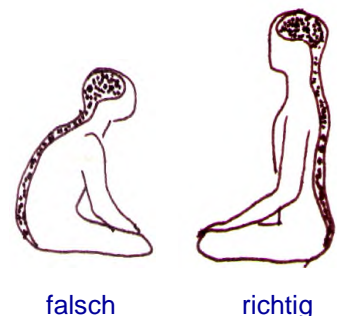
Vorbereitung:

Schiebe die Hände* mit den Handflächen nach oben zwischen Po und Sitzfläche. Bewege dein Becken nach vorne und nach hinten. Finde eine Position, in der das Gewicht des Oberkörpers in deinen Handflächen liegt. Du sollst die Sitzbeinhöcker spüren.

Ausführung von LGH:

Ziehe das Brustbein leicht nach vorne und oben, den Hinterkopf und damit gleichzeitig den ganzen Rücken, hoch (Kinn Richtung Kehlkopf). Ziehe die Schultern leicht nach außen und nach hinten. Stell dir vor, dass du mit einer goldenen Schnur nach oben gezogen wirst. Dein Zwerchfell soll sich beim Einatmen nach unten in den Bauchraum ausdehnen können, während sich der Bauch nach vorne und gleichzeitig leicht nach unten bewegt.

*Beim weiteren Ausüben von LGH lege die Hände auf den Knien oder so wie in den jeweiligen Beschreibung angegeben ist.



Die innere Haltung bewirkt die äußere Haltung. Darum achte auf deine „psychische Nahrung“, wie Lektüre, Radio, Fernsehen, Gespräche. Alles wirkt sich auf unser Befinden aus. Auch wenn wir diese Informationen aus unser bewussten Wahrnehmung verdrängen, wirkt sie sich weiter in unserem Unbewussten und in unserem Körper aus. Achte darauf, was in dir ein Gefühl von Leichtigkeit, Freude, Entspannung, Vertrauen und was Ängste, Spannung, Stress und Unlust hervorruft. Denke daran, dass du oft auswählen kannst, worauf du dich einlässt. Hierin liegt deine Selbstverantwortung für dein Leben.

Kraftquelle Atem

Deine Haltung beeinflusst deine Atmung!

Bei guter Haltung mit gerader Wirbelsäule hat das Zwerchfell genügend Bewegungsspielraum, um der Lunge das Luftholen und das Rauspressen der Luft zu erleichtern.

Eine Menge Probleme innerhalb der Familie und sonstiger sozialer Beziehungen existieren, weil du keine Kontrolle über deinen Atem hast. Die Schönheit des Lebens basiert auf dem Atem. Er ist die Verbindung zwischen dir und Gott, und der Atem macht dich empfindsam für deine Umgebung. Yoga Bhajan

Wie wir atmen, entscheidet über die Qualität unseres Lebens. Ob wir dem Leben eher entspannt und genussorientiert gegenüberstehen oder unter Anspannung und Nervosität leiden, wird durch die Atmung bestimmt.

Falsches Atmen ist ein weit verbreiteter und unterschätzter Stressfaktor. Es vermindert die Sauerstoffaufnahme und das Abtransportieren des Kohlendioxids, wodurch sich Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit zeigen. Auch hier setzt sich der Betroffene den Körper und somit sich selber unter dauerhaften Stress. Ärzte sind nicht darin geschult, eine falsche Atmung und Haltung, die vielen Krankheiten zu Grunde liegt, bei der Diagnose in Betracht zu ziehen. - Es ist so simpel aber so bedeutend.

Der Atem ist Grundlage deiner Lebensqualität. Je langsamer und tiefer du atmest, umso mehr verbindest du dich mit deiner Mitte und mit deinem Selbst. Es fällt dir dann leichter mit deinen Emotionen bewusst umzugehen. Vollständiger und tiefer Atem wirkt sich wohltuend auf dein körperliches und seelisches Wohlbefinden aus.

Eine **vertiefte langsame Atmung** verbessert die Tätigkeit des Gehirns, wirkt entspannend und beruhigend, aktiviert und kräftigt die Nerven, unterstützt die Reinigung des Körpers, hilft Schmerzen zu reduzieren, stimuliert im Gehirn die Produktion von Depressionshemmenden Substanzen, gibt Klarheit, einen kühlen Kopf und eine lebensbejahende Einstellung. Eine vertiefte Atmung stärkt den Zugang zum inneren Wesen und damit auch zur Intuition. Auch psychische Komponenten wie Zufriedenheit und Selbstvertrauen werden gefördert und verbessern.

Langer tiefer Atem (LTA)

Komme in die Rückenlage (→S.34). Lege die Hände auf den Bauch. Konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre die Bewegung des Oberkörpers beim Einatmen und beim Ausatmen.

Atme aus (AA) - lasse zuerst langsam die Luft aus dem oberen Lungenbereich herausströmen. Wenn die Rippen anfangen sich nach innen zu bewegen, ziehe langsam die Bauchmuskulatur an. Das Zwerchfell wölbt sich in den Brustraum.

Atme ein (EA) – lasse die Luft langsam durch die Nase einströmen. Hierbei bewegen sich die Rippen nach außen und das Zwerchfell nach unten, in den Bauchraum um die Luft einsaugen zu können.

Atme langsam aus (AA), bis alle Luft aus deinen Lungen ausgeatmet heraus ist, dann lasse ganz langsam und fast von allein der Luft in deine Lunge wieder einströmen zurückfließen (EA). Spüre, wie sich dabei die Bauchdecke nach oben wölbt und sich schließlich der Brustkorb auch ein wenig hebt. Lasse dich atmen. Fühle, wie du mit jedem AA alte, verbrauchte Energie abgibst und mit jedem EA neue Energie in deinen Körper aufnimmst.

Führe diesen Vorgang für 8 bis 15 Atemzüge aus. Verändere dabei die Lage der Hände. Lege sie seitlich auf die Rippen (Finger zum Brustbein gerichtet) und spüre, ob und wie weit sich die Rippen unter den Händen dehnen und wieder einziehen. Dann lege die Hände knapp unter das Schlüsselbein und spüre die Bewegung des Brustkorbes in diesem Bereich.

Feueratem (FA)

Ist eine schnelle, rhythmische und Blasebalg ähnliche Zwerchfellatmung.

AA und EA sind gleich kräftig; der Rhythmus ist ca. 2-mal pro Sekunde.

Ein einfacher Trick, den FA auf natürliche Weise zu erfahren, ist das Hecheln*.

ⓘ Nicht ausführen bei: akuten Bluthochdruck, schwachem Herz oder Herzfehler, Epilepsie, Schwangerschaft, während der Menstruation und bei Fehlattung – dann LTA!!!!

Nehmen LGH (→S.16) an, denke ans Anziehen des Kinns, um ein optimale Energiefluss zu erreichen.

Lege eine Hand auf den Bauch, die andere oben auf den Brustbein.

EA und halte dann die Brust leicht angehoben.

Fange an mit offenem Mund wie ein Hund zu hecheln*.

Probiere es mit verschiedenen Atemgeschwindigkeiten aus.

Beobachte dabei dein Zwerchfell.

Dann schließe den Mund und „hechle“ durch die Nase.

Lass den Zwerchfell arbeiten, lass es flattern.

Der Bewegungsimpuls kommt vom dem Zwerchfell, die Bauchdecke bewegt sich mit.

Feuer Atem hilft in kurzer Zeit Stress abzubauen. Bei häufiger Anwendung wird die Lungenkapazität vergrößert, die Blutzirkulation verbessert und das Nervensystem gestärkt. Er erhöht das Spannungspotential des Nervensystems und die physische Ausdauer. Der Feueratem hilft den Körper zu entgiften. Er kann das Blut in drei Minuten reinigen. Er hilft die Stoffwechselschlacken und Ablagerungen aus der Lunge, den Schleimhäuten, den Blutgefäßen und den Zellen zu lösen und auszuatmen. Er hilft Süchte zu überwinden und von deren negativen Auswirkungen zu reinigen. Durch diese Atemtechnik wird der Nabelpunkt (ein Energiezentrum drei Fingerbreit unter den Nabel) gestärkt. Ein starker Nabelpunkt bedeutet eine klare Identität, eine gesunde ausgeprägte Selbstsicherheit und ein gesundes Selbstvertrauen.

Eine lange und tiefe Atmung bzw. der Feueratem laden das elektromagnetische Feld (→S.10) auf. Diese Stärkung schützt vor Krankheiten, Unfällen, negativen Einflüssen und hilft in einer Stresssituation die Kontrolle zu behalten.

* Das Hecheln durch den Mund ist eine Hilfe, um den Feuer Atem besser zu begreifen.

Normalerweise machst du Feuer Atem durch die Nase, wenn nicht anders angeleitet wird.