

G

GOLDMANN

**GRENZWISSENSCHAFTEN
ESOTERIK**

Leonard

O R R

KONRAD HALBIG

Bewußtes Atmen

Rebirthing



Rebirthing ist bewußtes Atmen.

im Verlauf des Rebirthing-Prozesses werden Erinnerungen an die eigene Geburt wach. Diese Bewußtwerdung ist die Voraussetzung für die Auflösung solch unbewußter Traumata. Die vorher in Blockaden und Spannungen gebundene Energie wird frei und kann sich wieder in Kreativität entfalten. Die Atmung entwickelt ihr volles Potential und führt damit zur Entspannung. Durch die in diesem Buch ausführlich beschriebenen Übungen lassen sich bessere Gesundheit und ein gesteigertes körperliches Wohlbefinden erreichen.

„Der Atem ist der Schlüssel zu persönlichem Wachstum.“

Leonard Orr

ISBN N 3-442-12162-0 DM +012.80

T 3-10-00



01280



OS 99,50

9 783442 121625

Vorwort

Erst zehn Jahre nach Abschluß meines Studiums lernte ich zu atmen. Welche Schande, daß in unserem Erziehungssystem ein Mensch ein Universitätsstudium abschließen kann, ohne zu wissen, wie man atmet, und ohne zu wissen, daß Gedanken kreativ sind.

Geist und Atem sind die Könige des menschlichen Bewußtseins, die zwei wichtigsten menschlichen Handlungen. Es bedarf enormer Konzentration und Mühe, um eines von beiden anzuhalten. Sie sind den ganzen Tag lang aktiv – freiwillig oder unfreiwillig.

Atem ist Geisteskraft. Atem ist die Quelle all unserer Kraft in diesem physischen Universum. Wenn ein Mensch auch nur wenige Minuten nicht atmet, stirbt er – es sei denn, es handelt sich um einen Yoga-Meister. Der Atem ist der größte Heiler unseres Körpers. Atem heilt mehr als alles andere auf dieser Welt. Atmen ist so einfach, so offensichtlich, daß niemand sich seiner ungeheuren Macht bewußt wird.

Wußtest du, daß siebzig Prozent der Ausscheidungen des Körpers durch den Atem geschehen? Als nächstes folgt Schwitzen und dann erst Darmentleerung und Wasserlassen. Ohne den Atem würde der menschliche Organismus ersticken und vergiftet werden.

Mir geht es hier nur um die offensichtlichen körperlichen Folgen, die man fühlen und von denen man jeden Tag profitieren kann.

Im Sportunterricht lernt man unbewußtes Atmen. Dabei ist es möglich, auf ganz einfache Art bewußt zu atmen, so daß Körper

und Geist erfrischt werden. Bewusstes Einatmen neuer Lebensenergie reinigt das Nerven- und Kreislaufsystem, vermehrt die Zellen, stärkt die Organe, klärt die menschliche Aura und bringt sie ins Gleichgewicht.

Die Aura ist der Energiekörper und wird auch als der emotionale Körper beschrieben. Man spricht manchmal vom Regenbogenkörper, weil die Aura in den Farben dieses Spektrums erscheint. In unserer Zeit, in der die Kirlean-Fotografie ein populäres Phänomen geworden ist, wird die Existenz der menschlichen Aura nicht länger in Frage gestellt. Es ist allgemein bekannt, daß die Aura durch Veränderung der Gedanken und durch den Atem beeinflusst wird. Die Aura wird als ein sich ständig bewegendes Energiefeld bezeichnet, das den menschlichen Körper durchdringt und umgibt.

Die beiden wichtigsten Aufgaben des Menschen sind, richtig atmen zu lernen und die Kraft der Gedanken zu seinen eigenen Gunsten einzusetzen. Daher müßte dies Ziel im Mittelpunkt eines jeden Erziehungssystems stehen, das irgendeinen praktischen Wert besitzen soll. Das Lehren von Atembewußtsein ist von so großer Bedeutung, daß es das wichtigste Thema aller Schulen sein könnte.

Letzten Endes kann man nur durch den Atem selbst atmen lernen. Atmen ist also eine Übung, nicht nur Bewußtsein. Diesem Buch liegt eine einfache Atemübung zugrunde. Sie dauert nur dreißig Sekunden. Man kann sie zu Beginn und zum Abschluß jeder Unterrichtsstunde machen. Die Schulen, die diese Übung einführen, werden fähigere Schüler hervorbringen. Man wird nicht nur bessere Schul- und Sportergebnisse erreichen, sondern alle in der Schule werden zufriedener sein. Denn der Atem ist die Quelle der Lebensfreude.

Ich selbst entdeckte die Kraft und den Geist des Atmens im Jahre 1975. Zehn Jahre lang hatte ich vereinzelt Atmen gelernt, doch erst 1975 wurde es mir wirklich bewußt. Dies geschah, während ich anderen Menschen beibrachte, wie man atmet. Dieses Buch soll eine kurze, praktische Anleitung sein. Wenn du übst, wird dir der Atem selbst seine Geheimnisse verraten.

Zwanzig verbundene Atemzüge

Wir beginnen mit dem Wichtigsten. Dieses Buch basiert auf einer einfachen Übung, die ich »zwanzig verbundene Atemzüge« nenne. Sie dauert nur dreißig Sekunden, und man kann sie immer und überall machen. Diese dreißig Sekunden bewußter Atmung bringen neue Lebensenergie in Geist und Körper. Es handelt sich um vier mal fünf Atemzüge:

-
1. Vier kurze Atemzüge.
 2. Nach den vier kurzen Atemzügen einen ganz langen.
 3. Du sollst durch die Nase ein- und ausatmen.
 4. Vier kurze und einen langen Atemzug, viermal hintereinander, ohne anzuhalten.
-

Ich werde es dir weiter erklären, aber versuche die Übung erst, bevor du weiterliest.

Ein- und Ausatmen geschehen in einem ununterbrochenen Kreis. Ein- und Ausatmen sind in einem Atemzug hintereinander verbunden. Alle zwanzig Atemzüge sollten auf diese Weise verbunden sein, so daß es sich um eine zusammenhängende Serie von Atemzügen handelt.

Die kurzen Atemzüge betonen die Verbindung und das Verschmelzen des Ein- und Ausatmens in ungebrochenen Kreisen. Während der langen Atemzüge füllst du dich so weit auf, wie du kannst und läßt beim Ausatmen völlig los.

Bevor du weiterliest, mache fünf verbundene Atemzüge, vier kurze und einen langen.

Fünf verbundene Atemzüge sind wie ein einziger Atem.

1. Das Tempo stimmt, wenn du weder drängst noch zurückhältst.
 2. Dein Atem sollte frei fließen. Zwinge ihn nicht, kontrolliere ihn nicht.
 3. Bleibe in einem gleichmäßigen Rhythmus.
 4. Wenn du richtig atmest, fühlst du mit der Luft auch Energie in deinen Körper dringen.
-

Dies nennen wir bewußte Energieatmung. Es ist möglich, den Energiefluß zu bremsen, während man Luft einatmet. Und ebenso ist es möglich, die Luftzufuhr einzudämmen, während man Energie einatmet.

Es mag sein, daß du die Energie des Atems bereits beim ersten Mal spürst. Du wirst merken, daß dein vierter langer Atemzug voller und größer ist als dein erster langer Atemzug.

Mache diese einfache Übung täglich, wenn du jemand bist, der gerne lebt. Sie ist völlig harmlos. Sie ist gut für deine Gesundheit. Wenn du vorhast, weiterzuleben, wirst du auch weiter atmen müssen. Ist dir aufgefallen, wie angenehm diese Übung war? Wenn du jeden Tag übst, wird dein ganzes Leben angenehmer sein.

Spürtest du irgend etwas im Körper?

Einigen Menschen wird schwindlig, oder ihre Hände, ihr Magen und andere Körperteile kribbeln. Menschen, die falsche Atemgewohnheiten haben, werden seltsame und ungewöhnliche Dinge spüren, wenn sie richtig atmen.

Wenn du diese Übung der »zwanzig verbundenen Atemzüge« regelmäßig machst, fühlst du möglicherweise jedesmal etwas anderes. Das bedeutet, daß du lernst und daß du Nutzen daraus ziehst.

Ich rate dir, diese Übung in der ersten Woche nur einmal täglich durchzuführen. Wenn du zuvor nicht richtig geatmet hast, so ist

dein Körper möglicherweise nach Sauerstoff ausgehungert. Einmal am Tag reicht dann.

Und noch etwas, was du wissen solltest:

1. Atmen ist völlig harmlos, aber dein Geist* ist es nicht.
 2. Alles, was du beim Atmen spürst, wird verschwinden, wenn du weiteratmest.
 3. Atmen entspannt.
 4. Entspannung löst Anspannungen.
 5. Anspannung verursacht Sinneseindrücke.
 6. Weder der Atem noch die Entspannung erwecken Sinneseindrücke. Diese werden durch angesammelte Anspannungen und Verunreinigungen des »Geistes« und Körpers hervorgerufen. Atme weiter, und du wirst keine Spannungen oder Sinneseindrücke mehr haben. Du wirst ruhig und in Frieden sein.
 7. Bei jedem Ein- und jedem Ausatmen entspannst du dich unwillkürlich.
 8. Atmen ist völlig sicher und lebensspendend.
 9. Wenn du dich zu sehr entspannst, weil du zu lange atmest, wirst du vielleicht Dinge spüren, die dich erschrecken.
 10. Deshalb empfehle ich dir, in den ersten sieben Tagen nur einmal die »zwanzig verbundenen Atemzüge« zu machen.
 11. Diese Empfehlung ist dazu da, damit du nicht gleich zuviel spürst und davor erschrickst.
 12. Atmen ist sehr einfach und sehr machtvoll.
 13. Eile nicht.
-

* Im Englischen steht hier das Wort »mind«. Die deutsche Übersetzung durch »Geist« erfaßt jedoch nicht die gesamte Bedeutung des englischen Begriffs. »Mind« ist die Gesamtheit der bewußten und unbewußten Tätigkeiten, die mentale Persönlichkeit (Ich) des Menschen, mit den beobachtenden Fähigkeiten (Intellekt, Vernunft), wodurch sich ein Individuum von einem anderen unterscheidet. (Anmerkung des Übersetzers.)