



Berlin, März 2018

Ein Brief für dich ...
zum Aufatmen.

Es gibt etwas, das tun wir alle. Wirklich ALLE. Täglich, stündlich, jede Minute. Wir atmen. Scheint ja auch eine einfache Sache zu sein - einatmen, ausatmen, fertig. Tut der Körper ja von selbst. Naja - es ist wie mit den meisten Themen: Sobald wir anfangen, uns mit einer Sache näher zu befassen, fallen uns eine ganze Menge neuer Details auf. Und plötzlich kann Atmen ganz schön vielseitig sein. Nicht ohne Grund wird Atmen auch als Therapie eingesetzt und galt im alten Ägypten sogar als der Königsweg der Heilung. Wir lassen jetzt mal das Medizinische außen vor und beginnen einfach mit Freude am Experimentieren. Wenn wir bewusst atmen, achten wir ganz von selbst mehr auf unseren Körper. Wir spüren, wie sich der Körper mit dem Atem bewegt. Wie der Atem einströmt und wieder ausströmt. Der Kopf und das Denken können eine kleine Pause einlegen, der Körper und das Fühlen bekommen etwas mehr Raum. Vielen ist nicht bewusst, dass wir gewohnheitsmäßig ziemlich flach atmen. Eigentlich nutzen wir unsere Lungenkapazität nur zu zwei Dritteln, viele von uns sogar nur zur Hälfte. Das hat Auswirkungen, so auf die Dauer. Es kann über die Jahre hinweg zu körperlichen Verstimmungen führen, zu Übersäuerung, Fehlhaltungen, Erschöpfung, Kopfschmerzen. Damit rechnet man gar nicht. Nur wegen flach atmen. Bewusstes Atmen hat auf Dauer auch Auswirkungen. Das Denken kann klarer werden. Mensch kann gelassener werden. Optimistischer. Die eigene Körperhaltung kann wieder aufrechter werden. Schmerzen können gelindert werden. Damit rechnet man auch nicht. Nur wegen bewusst atmen. Es könnte sich doch glatt lohnen, dem eigenen Atem mehr Aufmerksamkeit zu geben.

Du möchtest mehr dazu wissen? Den Glücksbrief „Atmen für Anfänger“ kannst du bestellen bei www.glueckskunst.de

Atmen für Anfänger kannst du auch buchen als Glücksatem-Einzelsession www.glueckskunst.de/atem und als interaktive Lesung. www.glueckskunst.de/aktionen/#gluecksgefuehlemitanker

Leseprobe von:

Atmen für Anfänger 1803 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de