



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 kann 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](http://www.glueckskunst.de)

Atmen für Anfänger kannst du auch buchen  
als Glücksatem-Einzelsession [www.glueckskunst.de/atem](http://www.glueckskunst.de/atem)  
und als interaktive Lesung. [www.glueckskunst.de/aktionen/#gluecksgefuehlemitanker](http://www.glueckskunst.de/aktionen/#gluecksgefuehlemitanker)

Leseprobe von:

Atmen für Anfänger 1803 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa [www.glueckskunst.de](http://www.glueckskunst.de)