

# Atmen als Weg zur Transformation

Freitag, 20. Mai 2011

Dr. König beschäftigt sich in seinem Buch "Der kleine Quantentempel" gleich im ersten Kapitel mit Atemübungen. Er sagt, dass die Atmung bei unserer Transformation, also bei der Umwandlung und Steigerung unserer elektromagnetischen Energie eine ganz bedeutende Rolle spielt.

Es gibt eine große Vielzahl von Atemübungen. Die Buchhandlungen sind voll davon, und es werden viele Seminare diesbezüglich angeboten. Atem bringt Energie, und Energie ist Leben. Deshalb macht es wirklich Sinn, sich mit dem Atmen auseinander zu setzen. Wie so vieles in unserem Leben nehmen wir die gegebenen Dinge einfach so hin. Der Atem funktioniert solange wir leben. Der Atem läuft völlig automatisch ab im Unterbewusstsein. Die Steuerung sitzt im vegetativen Nervensystem.

Wenn wir den Weg all der Dinge in unserem Körper verfolgen, welche wir zu uns nehmen, wird es sprichwörtlich nebulös. Wir nehmen feste Nahrung, Flüssigkeiten und Luft auf. Daraus erarbeitet sich der Körper die Bestandteile, welche wir dann letztendlich in unseren Zellen benötigen. Bei diesem Prozess wird alles in ganz kleine Bestandteile zerlegt, welche dann zellgängig sind. Alles, was wir zum Leben brauchen, wird durch das Blut in dem sich immer weiter verästelnden Adersystem transportiert und verteilt. Wenn wir diese immer feiner werdenden Äderchen unter dem Mikroskop beobachten könnten, würden wir erkennen, dass kleinste (kolloidale) Bestandteile von Nahrung, Wasser und Sauerstoff in Form von Molekülen unterwegs sind. Nimmt man jetzt gedanklich die Adern und die gesamte Körperlichkeit weg, bleibt ein Nebel feinsten Lebensmittels. Dieser Nebel bildet genau unseren Körper ab, und ist im Übrigen fast identisch mit unserem Ätherkörper. Die Sauerstoffmoleküle spielen dabei fast ausschließlich die Rolle des Energieträgers. Es ist erforderlich, dass an jeder Stelle des Körpers und jederzeit ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht.

Damit dies wunschgerecht funktioniert, bedarf es mehr, als ein paar tiefe Atemzüge. In den Bronchien muss der Austausch mit dem Blut funktionieren, das Blut muss aufnahmefähig sein (genug Eisen vorhanden), des Weiteren muss das Blut dünnflüssig genug sein (keine Geldrollenbildung, keine Thrombosen) und das Herz muss gut pumpen. Somit haben wir vereinfacht ein paar Grundbedingungen genannt, damit Atemübungen Sinn machen können. Über die Sinnhaftigkeit derselben werden wir jetzt reden.

Es ist klar zu erkennen, dass wir uns auf vielen Gebieten von unserer Natur entfernt haben. Wir essen das Falsche ohne Hunger zu haben, wir trinken ungesunde Sachen, machen uns Stress und bewegen uns falsch. Aber atmen wir falsch? Mir ist kein Erziehungsfehler oder ähnliches bekannt, der Einfluss auf unseren Atem hätte. Unser Atem ändert sich blitzschnell bei wechselnder körperlicher Belastung. Emotionen haben einen sehr starken Einfluss auf unseren Atem. Wir haben fliegenden Atem bei Angst und Panik, wir atmen heftig bei Wut, bei Hektik und Hast passt sich unser Atem an und die Liebe lässt unseren Atem manchmal stillstehen. Der Atem ist immer der Situation angemessen. Was passiert im Körper, wenn wir eine Atemübung machen, und in den natürlichen Rhythmus eingreifen? Man kann die Lungenbewegungen gut vergleichen mit dem Auf und Ab einer Kolbenpumpe. Wenn wir uns jetzt noch vorstellen, dass diese Kolbenpumpe von einem Motor mit Schwungrad angetrieben wird, können wir an dieser Metapher einiges erkennen. Eine Atemübung ist in diesem Bild nichts anderes, als ständig in dieses Schwungrad zu greifen, um die Pumpe zu beschleunigen. Jeder kann sich vorstellen, dass dies der Motor bzw. die Steuerung nicht lange mitmacht. Warum haben wir keinen Respekt vor dem naturgegebenen Fließen der Atembewegungen? Es gibt nur eine Atemübung, die wirklich Sinn macht. Diese wird schon von den alten Mysterienschulen gelehrt. Wenn Du etwas über Deinen Atem erfahren möchtest, dann setze Dich hin, und beobachte Deinen Atem. Dann beobachte Deine Gedanken. Sobald Du Deine Gedanken in Ordnung bringst, wird Dein Atem folgen. Der Atem hängt immer an unseren Gedanken. Wer also glaubt, zu wenig Luft zu bekommen, der schaffe Platz in seinem Hirn.

Es gibt Empfehlungen für Atemübungen, wo man beispielsweise in einen Schmerz atmen soll, um diesen aufzulösen. Oder auch der Tipp, in ein bestimmtes Chakren zu atmen, um dort die Energie zu konzentrieren. Da der Sauerstoffaustausch an jeder dieser Stellen von mehreren Faktoren abhängt als nur von der Menge an Sauerstoff, bringen uns solche Übungen nicht weiter. Was passiert dabei tatsächlich? Energie folgt der Aufmerksamkeit, d.h., wenn ich mich auf eine bestimmte Stelle in meinem Körper konzentriere, steigt dort tatsächlich das Energieniveau. Aber nicht durch ein Mehrangebot von Sauerstoff. Es konzentriert sich Lebensenergie. Mit dem Atem hat dies wenig zu tun.

Wie funktioniert die Energieerhöhung beim holotropen Atmen? Bei der bewussten Anhebung der Atemfrequenz werden automatisch über das vegetative Nervensystem weitere Veränderungen im

Körper angeregt. Es steigt das Pumpvolumen des Herzens, und auch die Kapillare des Blutkreislaufs weitet sich (deshalb steigt auch die Wärmeabstrahlung, und deswegen fröstelt man dabei und deckt sich zu). Insgesamt erhöht sich der sogenannte Grundumsatz des Körpers und dabei steigt das Energieniveau. Diese Prozesse haben aber viel weiter reichende Folgen im Körper, wie beispielsweise Hormonausschüttungen und veränderte Gehirnfrequenzen. Wie oben gesagt, greifen wir damit in unser Steuerungssystem ein. Die Selbstregulation wird versuchen, dies wieder zu korrigieren. Aber irgendwann gibt sie auf.

Nehmen wir noch ein Beispiel. Auch das bewusste Ausatmen von negativen Energien ist nur eine Gedankenkrücke. Durch Hinwendung, Annehmen und Loslassen der belastenden Gedanken transformieren sich diese von selbst. Es ist absolut unnötig, dazu den Atem zu manipulieren.

Es sei denn ....

Es sei denn, wir betrachten nochmal die nebelfeine Verteilung des Sauerstoffs in unserem Körper. Die Analogie zum Ätherkörper lässt uns an das Energiefeld denken, welches früher der Äther genannt wurde. Heute hat sich eher der Begriff Nullpunktenergiefeld eingeprägt, oder wie Dr. König es nennt, das Bioplasma. Bei einer Vergrößerung des Luftvolumens durch mehr atmen, steigt in uns die Menge an Photonen. Dies ist unsere Lichtnahrung. Wenn wir in uns Prozesse bearbeiten wollen, wo wir viel Energie benötigen, wie Quantenheilungssitzungen oder Rückführungen o.ä., ist es in Ordnung, kurzzeitig in unseren natürlichen Atemrhythmus einzugreifen. Aber bitte nicht regelmäßig und hinterher unbedingt in einer meditativen Stimmung an ein paar universelle Wahrheiten denken. Dann hat unser Steuerungssystem die Chance, wieder alle Rhythmen in die natürliche Balance zu bringen.

Ziel dieses Beitrages war es, gegen den Mainstream üblicher Seminarweisheiten ein paar Anregungen zu setzen. Damit möchten wir aber nicht belehrend rüber kommen. Wir möchten gern diese Plattform nutzen, um mit Ihnen, verehrte Leser, in eine belebende Diskussion zu kommen. Wir wünschen uns viele konstruktive Antworten. Diese werden wir versuchen zu bündeln, um damit eine Aussage aus der Gruppenintelligenz zu finden.

Herzlichst  
Ihr Frank Sohr

*Copyright: Frank Sohr [www.hifas.eu](http://www.hifas.eu)*

*Bei Verwendung des Textes bzw. von Auszügen erbitte ich die Angabe der Quelle*