

Atemfitness® Skript

Um deiner täglichen Atemfitness® besser nachkommen zu können, wurden hier einige Techniken zusammengetragen um dein(e):

- Atemmuster zu verbessern (z.B. 12/min mit 48 Puls - 1:4 optimal)
- Co2 Akzeptanz (Atemreflex) zu steigern und die kontrollierte Pause (KP oder BOLT Wert) zu verbessern
- Zellen besser mit Sauerstoff (Energie) zu versorgen, denn ohne dem richtigen Verhältnis von CO2 & O2 verhungern die Zellen vor vollen Tellern
- Nervensystem zu hacken, da heißt auf Knopfdruck zu entspannen und in den "Rest & Digest" Modus (Parasympathikus) zu wechseln, anstatt im "Fight or Flight" Modus (Sympathikus) zu sein, der uns krank macht
- PH Wert zu verändern, basischer werden, entsäuern, nicht mehr den Körper demineralisieren (Raubbau)
- Entzündungsmarker IL6 senken
- Gehirnwellen zu verändern (von Beta zu Theta)
- Tor zum Unterbewusstsein zu öffnen
Traumata lösen, sich "umprogrammieren"
- Gehirn und Herz zu verbinden (Vagus Nerv) - nicht mehr "verkopft" sein
Geist & Körper mehr verbunden fühlen
- Lungenvolumen zu steigern
- Atemmuskulatur (Zwerchfell & Co) zu stärken
- Herzratenfrequenz (HRV) zu verbessern
- Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) zu steigern (wichtiger Signalstoff - beeinflusst Immunsystem, Gewicht, Kreislauf, Stimmung, Darm - zerstört Krebszellen etc...)

Achtung, wenn man nur 10% chronisch überatmet (hyperventiliert - durch Stress) ist das System überlastet und diverse Krankheiten können die Folge sein (z.B. Bluthochdruck, Asthma, Herzinfarkt, Depressionen, Burnout, Panikattacken, Schlafstörungen, Darmprobleme, Allergien, Diabetes, Tinnitus, Kopfschmerzen, Schnarchen, Schlafapnoe etc...)

Warnung: Die Inhalte dieses Skripts, sowie deren Anwendungsempfehlung, stellen keinen Ersatz für professionelle, medizinische Hilfe oder Psychotherapie dar. Die Inhalte unterliegen dem Bildungszweck. Du stimmst mit dem Lesen dieser Inhalte zu, volle Verantwortung für dich und deine Sicherheit zu übernehmen.

LEICHTE ÜBUNGEN

Diese lassen sich jederzeit im Alltag, ja teils sogar in der Arbeit durchführen. Wechsle etwas durch, schau, was dir am besten zusagt. Denk daran, sobald du doppelt solange ausatmest wie ein, signalisierst (hackst) du deinem autonomen Nervensystem (Autopilot), in den parasympathischen Modus (Reparieren und Entstressen, "Rest & Digest") zu wechseln.

1) Körperreise (Autogenes Training):

Aufmerksam deine Beine, Arme, Schulter, Kiefer etc nach beliebiger Reihenfolge wahrnehmen, entspannen, schwer machen (Where focus goes, energy flows)

2) Box Atmung:

4:4:4:4 Rhythmus: 4 Sekunden ein - 4 halten - 4 ausatmen - 4 halten. Steigern bis auf je 10 Sek. oder probiere den Takt 4:8:8:4 oder 5:10:10:5. (Nutzen Navy Seals, um sich in Notsituationen zu beruhigen - Rest & Digest aktivierend).

3) Bienensummen:

Nur durch Nase - Tief einatmen, danach mit Summen und innerem Lächeln so lange wie möglich ausatmen mit geschlossenem Mund, eventuell Ohren mit Daumen verschließen und Vibration auf Lippen/Mund/Hals spüren (hilft beim Eisbaden oder anderen Schmerzhaften Situation um sich zu harmonisieren)

4) AUM Chanten (OM):

Durch Nase ein - Ausatmen 1/3 "A" tönen, Mund offen, Vibration im Herz wahrnehmen - 2/3 "O" tönen Mund langsam schließen, spüren wie Schwingung hochwandert in Hals 3/3 "M" tönen, Mund geschlossen, Vibration im Kopf spüren.

Diese drei Grundtöne (wie bei den RGB Farben) sind die einzigen Laute, die man ohne Zunge machen kann. OM-Chanten wird von indischen Ärzten z.B. bei psychischen Problemen verschrieben.

5) Kohärentes Atmen:

5 Sekunden ein - 5 Sek. aus - verbundener Atem ohne Pausen, z.B. mithilfe von Atem-Apps ca. 10 Min. lang (perfektes Verhältnis O₂ und Co₂, synchronisiert Herz und Hirn, mit EEG messbar - wie beim Rosenkranzbeten oder OM - Thorus Feld entsteht)

6) 4-7-11 Atmung:

4 Sekunden ein, 7 Sek. aus, 11 Min. am Tag. Klassische Atemtherapie bei Kuren.

7) Owaken:

Nur Mund 1x 20 tiefe & schnelle Atemzüge - mit vollen Lungen 20 Sek. anhalten, danach 1x 30 Atemzüge und 30 Sek. anhalten (kurzer Energieschub - Ready für Arena - trainiert schnellen Wechsel von Sympathikus in Parasympathikus)

8) Nasen Wechselatmung (Nadi Shodana):

Im 4:4:8 Rhythmus: 4 ein, 4 halten, 8 aus.

Rechter Ringfinger verschließt linkes Nasenloch - 4 Sek. einatmen.

Rechter Daumen verschließt nun auch rechtes Nasenloch - 4 Sek.

anhalten. Linkes Nasenloch öffnen und 8 Sek. ausatmen. Danach vom linken Nasenloch einatmen, halten, rechts Nasenloch ausatmen,

Rechtes ein, halten, Linkes aus, halten usw. (harmonisiert, verbindet und beide Gehirnhälften - Rationale und Emotionale Hälfte)



STARKE ÜBUNGEN

Dieses Atemtraining keinesfalls beim Autofahren oder im Wasser machen, denn durch das lange Luftanhalten kann man ohnmächtig werden. Mache es dir am besten im Liegen bequem und schließe deine Augen. Erscheinungen wie Kribbeln, Schwindel, Klingeln in den Ohren, das Sehen von Farben, Lachen aber auch Weinen können auftreten.

Sei verspielt, aber erzwinge nichts! Es soll kein Wettkampf sein, höre auf deinen Körper! Achtung, dieses Atemtraining kann dein Leben positiv verändern!

Bei Vorerkrankungen wie z.B. Epilepsie oder Herz-Kreislaufbeschwerden ist Vorsicht geboten.

1) "Wim Hof Method" (WHM)/Tumo:

1. Phase: 30-40 tiefe Atemzüge (leicht hyperventilieren) Vollatmung - Bauch, Brust rollende, runde Bewegung. Nur durch die Nase atmen, oder Nase ein/Mund aus. (Sympathikus, "Fight or Flight")

2. Phase: (Retention Time) Etwas Luft ausatmen (ca. 20% Rest), sodass der Druck wegfällt und anhalten, so lange es geht. (Rest & Digest) Perfekt für Autosuggestionen, Visualisierungen, Fragen an Unterbewusstsein & Intuition, Innere Reisen etc...

3. Phase: (Recovery Breath oder "Kumbhaka" im Yoga) Einen tiefen Atemzug nehmen (Lunge komplett füllen), vielleicht sogar die Backen. 10-20 Sek. halten. Evtl. leicht nach oben in die Lungen oder den Kopf bzw. aus dem Kopf raus drücken. Ca. 3-5 Runden, 1-2x täglich je 10-30 Min.

2) Double Retention:

1. Phase wie WHM, 2. Phase: Wenn der Atemdrang zu stark wird, 1x Ein- und 1x Ausatmen, dann wieder weiter anhalten bis Lufthunger zu groß wird (man verlängert so die Retention Time mit einer Zwischenatmung)

3. Phase (Recovery Breath)

3) Soma Breathing (mit Zwischenatmen):

1. Phase wie WHM,
2. Phase als Retention Zeit z.B. 2 Min. oder ein Song ca. 2-4 Min. hernehmen, und immer, wenn der Atemdrang zu groß wird, mit einer Zwischenatmung überbrücken bis die vorgenommene Zeit erreicht ist. Z.B. 2 Min Retention mit 3x Zwischenatmen (Bietet sich an wenn, wenn der Atemreflex sehr früh kommt, man aber eine lange Retention Zeit genießen will)

4) Power Breathing:

1. Phase 20-30 sehr schnell und intensiv hyperventilieren.
2. Phase gleich den Recovery Breath (WHM 3.Phase) Achtung, können die sensations (Kribbeln etc...) sehr stark werden. Achtung, anfangs nicht zu viele Powerbreathing-Runden hintereinander, es bietet sich z.B. an 1 Runde normal WHM 2+3 Runde Powerbreathing 4 Runde Double Retention. Wenn man mehrere Runden z.B. 10x Power Breathing aneinanderreicht. bewegt man sich in Richtung Psychodelic Breathing

SEHR ANSPRUCHSVOLLE, STARKE ÜBUNG

Holotropic Breathwork // Schamanisches bzw. verbundenes Atmen

Diese Übungen sind sehr kraftvolle Werkzeuge zur Heilung von emotionalen und psychosomatischen Problemen, aber auch zu positiven Persönlichkeitsveränderungen und Weiterentwicklung des Bewusstseins. Durch das lange Hyperventilieren, kann man sich bildlich vorstellen, dass der Körper mit Licht geflutet wird und die Schattenseiten hoch kommen (Traumata, Glaubenssätze, Verletzungen der Kindheit etc...).

Viele emotionale Störungen (Neurosen, Psychosen) haben körperliche Manifestationen wie z.b.: Kopfschmerzen, Atemnot, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Durchfall, Herzklopfen, übermäßiges Schwitzen, Zittern, Ticks, Muskelschmerzen, Hauterkrankungen, Menstruationskrämpfe, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie), Orgasmusunfähigkeit und Erektionsstörungen.

Diese Techniken werden nicht nur in der Tiefenpsychologie seit mehreren Jahrzehnten eingesetzt, sondern auch seit Jahrtausenden bei schamanischen Ritualen in unterschiedlichen Kulturen verwendet. Laut Dr. Stanislav Grof sind Hyperventilationssymptome (Hyperkapnie - Pfötchenstellung, Karpfenmund etc.) Selbstheilungsversuche des Organismus und diese sollten unterstützt, anstatt unterdrückt werden. Rüdiger Dahlke spricht bei seiner Technik "Verbundenes Atmen" von der tiefstmöglichen Entsäuerung.

1. Diese Atemtechnik sollte eher als Kur/Therapie bzw. Selbsterforschung verstanden werden. Diese wird nicht täglich praktiziert, sondern eher wöchentlich, monatlich oder zumindest jährlich.

2. Starte mit einer Entspannungsübung, z.B. Körperreise, AUM Chant oder Kohärentes Atmen (siehe "Leichte Übungen").
3. Stelle dir einen Timer bzw. wähle die Musik so lange, wie die Session dauern soll. Fange mit 10 Minuten an, beim nächsten Mal 20 Min. etc., steigere dich langsam bis auf 45 Min. Wenn du etwas länger praktizierst und dich sicher fühlst, kannst du dich auf 45, 60, 90 Min. und darüber hinaus steigern. Sei hierbei besonders vorsichtig und verantwortlich. Geführtes Holotropes Atmen mit einem "Sitter" (Aufpasser) und Facilitator (meist ein Psychologe) kann bis zu 3 Stunden dauern.
4. Schaffe gute Rahmenbedingen:
 - keine Wichtigen Termine in den nächsten 24h
 - Platz wo man den Körper arbeiten lassen kann (evtl. bewegen wenn Drang kommt)
 - Wo niemand gestört wird, falls man lauter wird
5. Raum verdunkeln oder Augenbinde aufsetzen.
6. Lippen einschmieren (z.B. Vaseline), damit man keinen trockenen Mund bekommt.
7. Hinlegen evtl. zudecken (kann kühl werden, durch die vermehrten Blutzirkulation)
8. Laute evozierende Musik verwenden
(z.B. auf Youtube oder Spotify nach: "Holotropic Breathwork" suchen)
9. Nur durch den Mund und in die Brust atmen um die archaischen Energien zu erwecken und das Zwerchfell zu entlasten (Bauchatmung strengt an)
10. Nicht alles ausatmen, auf ca. 20% Restvolumen
11. Wähle einen schnellen Atemrhythmus in einem angenehmen Tempo, lass dich von der Musik tragen und finde deinen Rhythmus.
12. Atme durchgehend und verbunden ohne Pausen, auch wenn Widerstände kommen (meist in den ersten 10 Min.) atme weiter, danach kommt der Punkt, wo man "geatmet wird"!
13. Zu viel Ehrgeiz (z.B. auf ein Ziel oder Ergebnis) kann ein Hindernis sein. Es geht darum, die Kontrolle aufzugeben, loszulassen und den Prozess zu entfalten.
14. Nachdem der Timer vorbei ist, sollte die Musik langsamer werden (am besten automatisch Playlist, richtig einstellen) für das Nachruhen (ich nenne es "Afterbang"). Normalisiere dein Atmung, oder solltest du geübt sein und möchtest mehr Sensations produzieren, kannst du auch vorsichtig eine Retention Time oder Recovery Breath einbauen.
15. Plane mindestens 50% von der gesamten Zeit ein für den "Afterbang" mit ruhiger Musik, z.B. 30 Min. Hyperventilieren dann 15 Min. Afterbang. Oft finden hier die großen Veränderungen/Erkenntnisse/Reisen statt.

Zusätzlich kann ich dir folgendes Erklärungsvideo (1h) empfehlen:

<https://www.youtube.com/watch?v=yDtmf-DGuio&t=1s>

sowie ein gute Musik-MP3:

<https://www.dropbox.com/s/c0nze09eof9o37i/holotropic%2053.mp3?dl=0>

Für weitere Fragen kannst du mich jederzeit gerne direkt bei mir melden unter 0650 90 60 996. Freu mich immer über Feedback und konstruktive Kritik, sowie Musikempfehlung, die ich bei der nächsten Atemfitness® Produktion einbauen kann.

Ride on, Fetzy