

Lebensenergie

Das wir Energiewesen sind, dürfte sich ja schon herumgesprochen haben. Und da Energie nichts anderes ist als Schwingung in einer bestimmten Form, bist auch du nichts anderes als Schwingung in einer bestimmten Form. Schwingung bedeutet immer, dass Energie fließt. Und solange diese Energie im Fluss ist, wird es auch kein Problem geben. Wenn diese Energie jedoch blockiert wird, sind zunächst kleine, kaum merkbare Verspannungen die Folge, die sich verhärteten, wenn der Energiefluss gestoppt oder auch nur gehemmt bleibt.

Auch deine Gedanken und Überzeugungen senden Schwingung aus und beeinflussen daher dein Körper-Schwingungssystem und können daher eine Ursache für Verspannungen sein. Mit Verspannungen sind natürlich nicht nur Nackenverspannungen gemeint, sondern Verspannungen im ganzen Körper. Je länger diese Verspannungen anhalten, desto größeren Schaden können diese anrichten, von Organversagen, bis Bandscheibenvorfälle durch verspannte Fehlhaltungen, u.s.w.

Sofern du auch noch viel Zeit im Sitzen verbringst (ob im Büro, im Auto, im Bus, vor dem Fernseher, am Computer, u.s.w.) potenziert dieses Sitzen schon vorhandene Probleme natürlich nur noch weiter.

Doch wie kannst du nun deine Lebensenergie in Schwung halten? Was kannst du tun? Was solltest du vielleicht umstellen?

Die größte Kraftquelle für deine Lebensenergie ist deine Atmung. Richtige Atmung regt deinen Energiefluss an, falsche Atmung reduziert diesen Fluss allerdings. Daher ist es ratsam deiner Atmung Aufmerksamkeit zu widmen.

Ich hatte selbst noch vor Jahren keine wirkliche Ahnung, wie wirkungsvoll die Atmung mein Wohlbefinden und meinen Energiehaushalt beeinflussen kann. Doch durch die Anwendung spezieller Atemtechniken konnte ich meine Lebensenergie wieder entfachen und mein Leben hat seither eine ganz andere Qualität bekommen. Das beginnt schon bei der richtigen Bauchatmung und der bewussten Lenkung der Energie durch die Atmung.

Und das kannst du auch. Investiere daher in dich. Nimm dir bewusst Zeit für deine energetische Tankstelle, deine Atmung.

Unsere natürliche Bauchatmung fließt tief in den Bauch hinein. Viele Menschen atmen unbewusst nicht tief genug. Trägst du etwa enge Kleidung oder ziehst oft deinen Bauch ein, wird die flache Atmung schnell zur Gewohnheit und du atmest in die Brust statt in den Bauch. Dauerhaftes, flaches Atmen kann dem Zellstoffwechsel und der Konzentrationsfähigkeit schaden. Es hilft, die natürliche Atmung ab und zu bewusst zu üben.

So atmest du richtig:

Lege eine Hand auf deinen Bauch.

Atme tief durch die Nase ein.

Spüre bewusst, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und fühle wie sich deine Hand mit der Bauchdecke hebt.

Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

So kannst du zwischendurch immer wieder feststellen, ob du richtig atmest: Lege eine Hand auf den Bauch und spüre in die Atmung und deine Bauchgegend hinein. Bewusstes Atmen hilft dir auch, deine eigene Achtsamkeit zu stärken.

Die 4-6-8-Methode

Je gestresster du bist, desto schneller atmest du auch. Durch bewusstes Atmen kannst du Stress abbauen. Diese Atemübung ist eine Erweiterung der Bauchatmung. Setze oder lege dich entspannt hin und lege deine Hand auf den Bauch.

So gehst du dann vor:

Atme durch die Nase ein und zähle langsam bis vier.

Halte die Luft an und zähle bis sechs.

Atme aus und zähle dabei langsam bis acht.

Diese Übung kannst du fünfmal wiederholen. Dein Atem wird ruhig und tief. Wenn du langsamer atmest, wird der Blutdruck gesenkt und dein Körper schaltet um auf Erholung. Zum Stressabbau helfen darüber hinaus auch verschiedene Entspannungsübungen.

Weitere wirkungsvolle Atmungsübungen findest du auch im Internet.