

Jetzt werde ich meine weiteren Erkenntnisse anfügen, welche ich von Herrn **Daniel Ruppert** erfahren, gelernt und geübt habe.

<https://danielruppert.de>

auch <https://www.wimhofmethod.com>

Zu allen diesen Möglichkeiten, die eigene Atmung zu vertiefen, besser wahrzunehmen, den eigenen Körper intensiver erspüren und die lebenswichtige Atembewegung besser zu beobachten und Vieles mehr... gibt es jedoch - wie in der Musik - viele Variationen, welche ich jetzt leider nicht alle anführen kann.

Zur Wahrnehmung: Sich entspannt hinsetzen oder hinlegen, dann eine Minute den Atemfluss beobachten und die Atemzüge zählen.

Nach den verschiedenen Übungen das wiederholen und die Anzahl vergleichen...

Jetzt folgen **drei Übungen** zur Intensivierung der „Atmung“:

Abkürzungen: Einatmen/Einatemvorgang E Ausatmen/Ausatemvorgang A

Immer fünfmal langsam und dann fünfmal schnell

Vorbereitung: Die Zungenspitze an den „L-Punkt“ legen (oben hinter den Schneidezähnen), Unterkiefer ist entspannt (Zahnreihen sind auseinander) und die Lippen sind geschlossen.

Beim **langsamen** Tempo: E und A durch die Nase, beim A kann ein „Brummen“ (mmm, dritte Übung) oder ein Vokal (offenes **o**, zweite Übung, oder entspanntes **a** oder Atemstrom begleiten

Beim **schnellen** Tempo durch die Nase E und durch den geöffneten Mund A

Erste Übung:

Entspannt stehen (oder sitzen), den rechten Arm nach oben strecken und Einatmen (E) und Ausatmen (A) dabei die rechte Hand immer weiter nach oben strecken.

Soviel wie möglich E und dann auch alles A. Schön im Fluss bleiben.

Fünf mal langsam und fünfmal schnell.

Dann den linken Arm nach oben

Zweite Übung:

Zur Vorbereitung die 12. Rippe fühlen und mit den Fingern von vorne nach innen greifen...

Dann mit den Daumen so weit wie möglich diese tiefe freie Rippe nach hinten greifen (Richtung Wirbelsäule) und mit den kleinen Finger nach vorne - also am unteren Brustkorb (nicht in der Taille!)

Die Aufmerksamkeit liegt jetzt an den Flanken und beim E weitet sich diese und beim A geht es wieder zusammen. Beim vierten Mal dürfen die Finger beim A noch unterstützen und zusammendrücken und das auch beim fünften Mal beibehalten, ebenso bei den fünf Folgen schnell.

Dritte Übung:

Im E bewegen sich die Hände außen herum nach oben über den Kopf und die Handrücken berühren sich. Beim A bewegen sich die Hände außen herum im Kreis in die Waagrechte (Ellenbogen nach hinten) und „schieben“ dann vor dem Körper die Luft weg - die rechte Hand vor dem Kopf schiebt nach links, die linke nach rechts mit nach oben angewinkeltem Handgelenk

Variation: Im E in die Hocke gehen - aber bitte langsam und mit aufrechter Wirbelsäule (etwas „schräg“ werden, aber nicht den Kopf und Oberkörper nach vorne unten beugen - Gesäß nach hinten unten bewegen), im A wieder aufstehen

Ergänzung zur Atembewegung:

Beim E sich vorstellen, einen Berggipfel hochzulaufen (Becken - Brust - Kopf), oben den Blick genießen und beim A wieder ins Tal runtergehen

Oder:

Beim E kommt die Atemluft vom Erdmittelpunkt zu mir, Fußsohlen, Becken, fließt die Wirbelsäule nach oben, ich fühle mich wie eine große Vase mit einer wunderschönen Blume und die Luftsäule entfaltet sich bis in den siebten Himmel...

Die Atmung beobachten - die Atemluft fließt durch den ganzen Körper

Im Einatemvorgang (E) die Haut/Muskeln fühlen und im Ausatemvorgang (A) immer diesen Bereich loslassen, bzw. entspannen
Hier gibt es 10 Stufen/Bereiche:

E Kopfhaut, obere Stirn
E Stirn, Augen
E Nase, Wangen, Ohren
E Mund, Zähne, Zunge
E Hals, Kehlkopf
E Schultern, obere Schulterblätter
E Brustkorb, Herz, Lunge, untere Schulterblätter
E Bauchnabel, Lenden, untere WS
E Beckenschale, Po-Muskulatur, Ansätze der Beine
E Beine bis zu den Füßen

Das sind die 10 „Punkte“/Bereiche und wir atmen von Bereich zu Bereich, von oben immer tiefer
Der Atemvorgang soll jetzt ins fließen kommen, von oben nach unten (Kreisbewegung):
Im Einatmen (E) die Arme außen herum nach oben führen, im Ausatmen (A) in der Mitte gerade von oben nach unten

Im ersten E ist die Aufmerksamkeit ganz oben im „Kopf“ im A fließt es dann zu den Augen.
Im zweiten E ist die Aufmerksamkeit bei den Augen und im A fließt die Atemluft zur Nase...
Im zur dritten E zur Nase und im A zum Mund hin fließen lassen.. ... usw. bis „Füße“...
Dann dreimal E von Füße bis Kopfscheitel und beim Fließt die Luft von oben nach unten
(vorne wieder herunter)
Jedesmal die Atemluft mit seinen Gedanken uns seiner Aufmerksamkeit beobachten.

Noch eine weitere Übung - „**Wechselatmung**“, welche reinigend sein soll und zur Meditation vorbereiten kann und auch die eigene Immunkraft stärkt...

Reihenfolge zeitlich: 4 - 4 - 8

z.B. 4 Sekunden, 4 Sekunden und 8 Sekunden oder
auch 6 Sekunden 6 Sekunden und 12 Sekunden ...

Wir benötigen den Daumen und den Ringfinger der rechten Hand:

Rechter Daumen an das rechte Nasenloch, durch das linke Nasenloch 4 Sekunden E, dann 4 Sekunden „Halten“ (aber nicht statisch werden, sondern muskulär quasi weiter E wollen, quasi „volle“ Lunge...) dann Fingerwechsel, also den Ringfinger auf das linke Nasenloch und 8 Sek durch das rechte Nasenloch A / Dann 4 durch das rechte Nasenloch E, 4 „Halten“ / Fingerwechsel (Daumen auf das rechte) und 8 A ca. 5 Minuten wiederholen...

Wahrnehmungsübung - auch zur Entspannung:

Einfließende Atemluft nur wahrnehmen und „spüren“ Nase, Nebenhöhle, Rachen, ... und beim A Spüren bis zum Beckenboden (Beckenschale) und bis in den Kopf... (Schädeldecke)

Langsam von oben bis unten und von unten bis oben spüren...

Atemfluss in folgenden Zeiträumen: 4 Sekunden E und 12 Sekunden A

Beim A den Körper mit drei Klängen vibrieren lassen, jeweils 4 Sekunden A, dann U, dann M
4 E 12 A dann A U M jeder Ton 4 Einheiten (!OM!) Dabei die Vibration beobachten

Vibration bei „A“ Alles unterhalb des solarplexus / Kehlkopf „füllt“ nach unten Vibration des Unterkörpers

Etwas „höher“: und mit „U“ Halsansatz, Arme bis zu den Fingern, Brustkorb

Etwas „höher“ „M“ Zunge an den Gaumen Kopf: Die Schädeldecke vibriert, die Augen vibrieren

Ein Atemzug kann dabei bis zu einer Minute andauern (!)