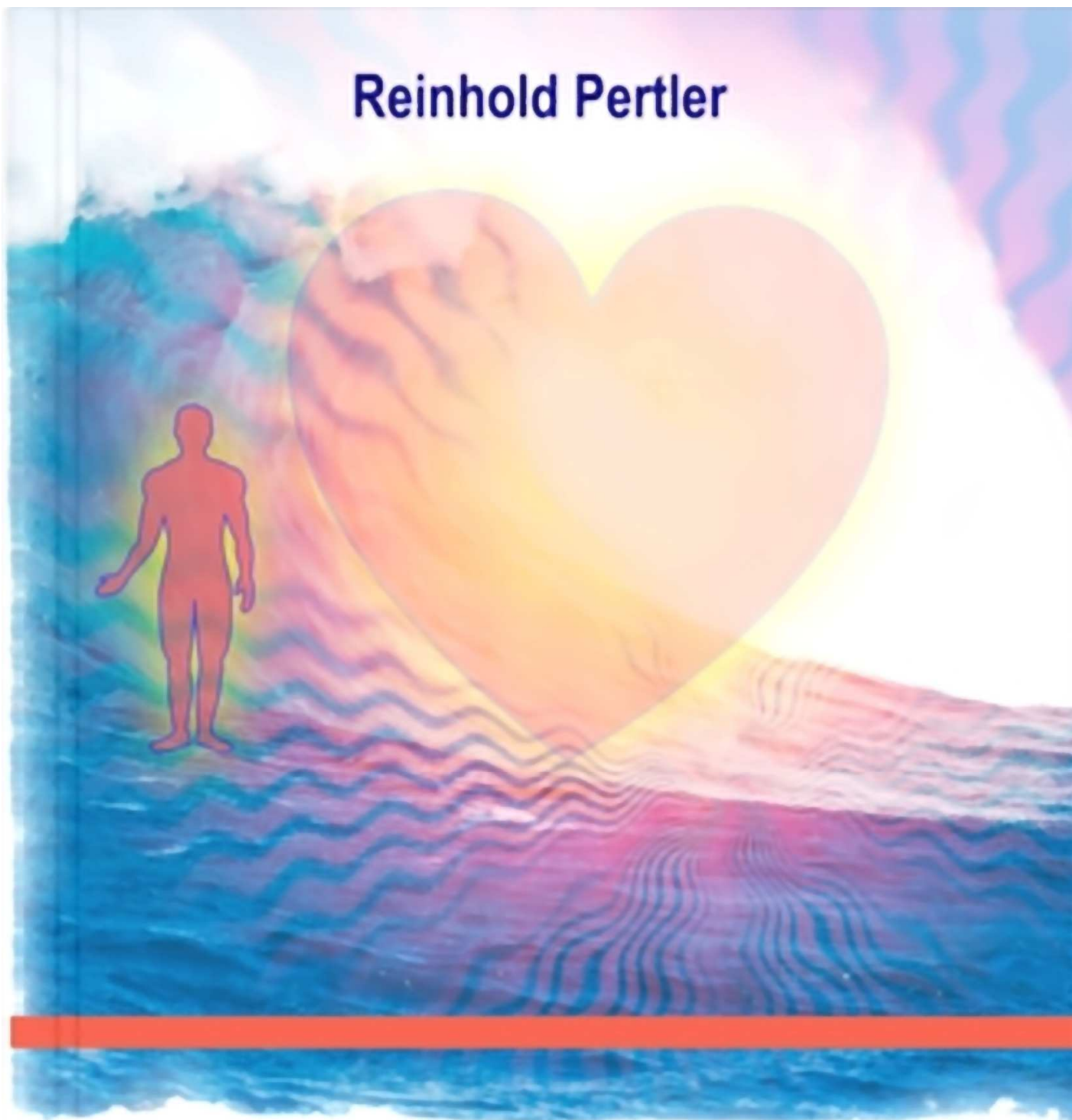


Reinhold Pertler



Heilatmung

Anleitung

Kurz-Anleitung "Heilatmung" (nach Prof. Dr. Tirala | Dr. Shioya) 2020

Die hier beschriebene Heilatmung kann selbstverständlich auch ohne Musik und CD geübt werden. In diesem Sinne kann man bei ersten Übungsversuchen feststellen, ob man sich mit dieser Atem-Methode anfreunden kann. Ziel der Übung sollte sein, nur 4 oder 5 Atemzüge pro Minute zu machen.

Die Übungen auf der CD erleichtern natürlich die Durchführung ganz erheblich, weil man wie von selbst schrittweise zur optimal verlangsamten Atmung hingeführt wird. Sie können so der Einstieg sein in eine vollständige und dauerhafte Umstellung der ganzen Atemweise und damit Lebensweise. Das gesamte vegetative und emotionale Reaktionssystem des Menschen wird durch die Heilatmung dauerhaft umgestellt werden. Da das Bewusstsein durch die Atemimpulse (Atemgeräusche bzw. Oceanwellen) auf der CD nicht mit der Atemführung beschäftigt ist, sondern einfach im vorgegebenen Rhythmus mitschwingt, ergibt sich aus einer Heilatem-Session automatisch eine Meditation, das ist auch für schon erfahrene Meditier eine Bereicherung.



Die Heilatmung ist auch eine wichtige Vorübung für die "**Lösung vom Mutteratem**" (Befreiung der Beziehungsmuster) oder auch für andere Formen von Atemtherapie wie etwa **Rebirthing** (intuitives Atmen, holotropes Atmen). Dieses Erlernen der Bauchatmung ist auch eine gute Einstiegsübung zum **Buteyko-Atmen**, einer von Prof. Konstantin Buteyko entwickelten speziellen Asthma-Therapie, die auch allgemein und sehr erfolgreich zur Verbesserung der Gesundheit, Heilung von Zivilisationskrankheiten und zur psychischen

Stabilisierung eingesetzt wird. **Darüberhinaus hat die Heilatmung positiven Einfluss auf sehr viele Krankheitsbilder, insbesondere im Herz-Kreislauf-Bereich. Bewährt zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks.**

Die Heilatmungs-CD kann man auch zur SCHLAFVERBESSERUNG einsetzen, solo oder in Kombination mit den **Schlaf-Brainwave-CDs "entspanntes einschlafen" und "entspanntes schlafen – schlaftraining"**. Durch die Betonung der Bauch- und Beckenatmung wird automatisch das Bewusstsein vom Gehirn und den "Gedankenwelten" abgezogen und man kommt in einen Trance-Zustand. Kann man sehr zweckmäßig direkt vor dem Zu-Bett-Gehen üben. Diese zusätzlichen CDs gibt es (inkl. der Heilatmungs-CDs) als **Schlaf-Kombipaket mit ausführlichem Anleitungsheft "Gesundes Schlafen"** für 28,00 € plus Versandkosten. **Email.**

**Reinhold Pertler . Diplompsychologe, Heilpraktiker . Amperstr. 9
80638 München . Fon: +49-89-1595668. Fax: +49-89-15981454
<https://www.spirituelle-reisen.de> pertler@spirituelle-reisen.de**

Die Tracks auf der Haupt-CD - "Atemzüge pro Minute"

Das mp3-file auf der Website enthält die

Bonus-CD "OCEAN-Atmung" mit dem Atem-Muster "4-mal pro Minute": Die Atemimpulse werden hier durch Meeresrauschen vorgegeben. Diese BONUS-CD enthält statt der Atemgeräusche das Geräusch von Oceanwellen zur Vorgabe der Atemrhythmen: **Bei kurzem Wellenrauschen einatmen**, für die Dauer des **langen Wellenrauschens dann Ausatmen** durch den gespitzten Mund (so wie in der Heilatemungs-Anleitung beschrieben)

Die Übungen der CD kann man auch für die Methode nach Dr. Shioya einsetzen. Dr. Shioya ist ein weithin bekannter japanischer Arzt, der mit mehr als 100 Jahren bei bester Gesundheit ist. Dies führt er zurück auf seine speziell entwickelte Atemtechnik, eine Form der "tiefen Bauchatmung"(vergleichbar der Atmung nach Tirala), kombiniert mit natürlichen Heilverfahren, gesunder Ernährung (besonders Vollkornreis und Gemüse) sowie mentalen Übungen zur Stärkung des Geistes und zur Visualisierung gewünschter Ziele des Wohlergehens . **Diese Kombination des "rechten Denkens" mit der Heilatemung ist das Kernstück der Methode.**

Man kann für kurze Zeiten auch immer zwischendurch üben, etwa bei Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln, vor dem Fernseher usw. Auch beim Spaziergehen kann man diese Form der Atmung einsetzen und üben, gegebenenfalls auch bei anderen Arten körperlicher Übung. **Im Bett vor dem Einschlafen geübt wird diese Übung das Einschlafen und Durchschlafen fördern.**

Hauptziel ist die Umstellung von der Brustatmung (und damit auch der Alltags-Hyperventilation) auf die Bauchatmung. Die militärische Haltung "Bauch rein, Brust raus" ist völlig falsch und gesundheitsschädlich, nicht nur für die körperliche sondern auch für die emotionale Gesundheit.

Brustatmung ist Ich-Atmung (das oberflächliche, Angst-offene Denk-Ich ist gemeint), Denkatmung, Angstatmung, Kampf-Atmung. Diese Art der Brustatmung blockiert den gesunden Austausch mit der Umwelt: Man kann weder in Einklang sein noch in gesundem Widerstand zur Umwelt.

Therapie heißt demnach: In den Bauch (Nabelbereich) und in das Becken, also in die Verbindungsstelle zur Mutter atmen, bis man sich dort wieder im Eigenrhythmus ganz heimisch fühlt, bis das Gefühl entsteht: Mein Bauch gehört mir! Das innere Kind in mir fühlt sich wohl. Dann löst sich die Bindung an den Mutteratem auf, das heißt die Überlagerung durch ein fremdes Lebensmuster verschwindet. Dazu muß man erst durch längeres und häufiges Üben Angst- oder Stressgefühle, die im Bauch während der Atemübung zu spüren sein können, "einschmelzen". Einfach ausdauernd bleiben, dann verschwinden sie schließlich.

Für diese Lösung vom Mutteratem gibt es zur Vertiefung eine spezielle Bewegungsmeditation, Amma Lokah "Beziehungs-Klärung", als CD erhältlich (siehe Website und CD-Katalog)

Diese dann ureigene Bauchatmung ist SEINS-Atmung, die Atmung des Selbstvertrauens und Lebensvertrauens, die Atmung der Gelassenheit, des Einklangs mit sich selbst und der Umwelt und dem ganzen Kosmos. In diesem EINSSEIN kann ich auch spontan gesunden Widerstand gegen die Umwelt leisten, wenn es notwendig wird.

Vorbemerkung: Das Atemgeräusch auf der CD soll nur ein Impulsgeber sein, sich also nicht daran stören, dass beim Einatem kein "richtiges" Nasen-Atemgeräusch zu hören ist. Lediglich der akustische Eindruck und damit die Anregung des Atmens sind wichtig.

Man kann im Liegen üben und auch im Sitzen, dabei dann besonders empfehlenswert die Meditationshaltung. So kann man das richtige Atmen beim Meditieren ganz leicht einüben. Es gibt in Japan Zenschulen, die speziell diese Atemübung zur Einübung des richtigen Atmens beim Zen-Meditieren (Zazen) einsetzen.

Die Atemanweisung

Für die speziellen Sessions braucht man ein Zeit des Ungestörtseins, also Ruhe und Stille, einen geeigneten Platz zum Liegen oder Sitzen (evtl. Meditationsplatz). Entspannt liegen halte ich für die bessere Übungsposition. Kurz nach dem Essen nicht üben, der Magen sollte möglichst leer sein, aber man sollte auch nicht hungrig sein.

Bei jeder Haltung ist es wichtig darauf zu achten, dass sich das Zwerchfell gut und frei bewegen kann.

Zur **Therapie von Krankheiten** und in entsprechend geschwächtem Zustand kann man zunächst eine bequeme, sitzende Position einnehmen, etwa in einem Lehnstuhl oder auf einer Couch, später dann sollte die Haltung wie in Meditation sein, elastisch sitzend in der natürlichen aufrechten Haltung der Wirbelsäule und ohne sich anzulehnen.

Die **Wasserversorgung** sollte zu Beginn der Übung optimal sein, man sollte nicht durstig sein, also schon vor der Übung ausreichend Wasser trinken. Empfehlenswert ist es, vor Beginn kurz zu lüften für **bessere Luftqualität**.

Optimale Einstellung des Wärmehaushalts ist wichtig: Wenn der Körper zu warm ist, wird nicht soviel CO₂ (durch das Atemanhalten) erzeugt, für fortgeschrittene Übungen ist es also gut, wenn der Körper etwas kühler ist (außer das fühlt sich dann sehr unkomfortabel an!)

Vor Beginn schon **alle Muskeln entspannen** so gut es geht, besonders Nacken und Schultermuskeln. Sich vorstellen, die Schultergelenke wären Wattekugeln.

Nur mit Zwerchfellatmung atmen, diese am besten anfangs (oder auch dauerhaft) mit aufgelegter Hand kontrollieren, linke Hand auf die Brust, rechte Hand auf den Bauch oberhalb des Nabels: Die linke Hand bleibt beim Atmen unbewegt. **Nicht nur in den Bauch sondern bis runter in das Becken atmen. Auch beim Einatmen NICHT in die Brust atmen, nur in den Bauch und in das Becken! Das Ganze mit größtmöglicher Entspannung. In den Schultergelenken ganz locker bleiben, die Brust bewegt sich gar nicht, nur der Bauch ist wichtig.**

Beim kürzeren Einatemgeräusch durch die Nase einatmen, dann möglichst lange auf den Ton U durch den gespitzten Mund ausatmen (oder auch durch die Nase ausatmen) - **aber IMMER nur mit dieser Bauch-Becken-Atmung**. Wenn Sie das einige Zeit üben, werden Sie erstaunt sein, wie sehr man daran gewöhnt ist, die Brust bei der Atmung mit einzubeziehen.

Weitere Hinweise:

Nicht "zu hart" ausatmen, mit zu hohem Druck. Der Atemwiderstand soll nur ganz leicht sein, so wie wenn man eine heiße Suppe in einem Löffel kühlen würde. So sanft, daß man nichts verschüttet wird.

Der häufigste Fehler ist also zu druckvolles Ausatmen, das führt nämlich wieder zur Verspannung und diese indirekt zur hektischen Hyperventilation (nach Buteyko das wesentlich krankmachende Atemmuster)

Auch wenn man es persönlich bevorzugt kann Ausatmung nur durch die Nase gewählt werden.

Wichtig ist, dass die eigene Atemlänge nicht der Dauer des Geräusches (Atem oder Oceanwellen) entsprechen muss, sie kann etwas länger oder auch kürzer sein. Die vorgegebenen Geräusche sollen nur den stimmigen Zeitpunkt angeben für das Ein- und Ausatmen, nicht die genaue Länge der Atemzüge.

Sich nicht von der anfänglich gefühlten besonderen Länge der vorgegebenen Atemgeräusche schrecken lassen, wenn der Ausatem von der CD zum Beispiel zu lang ist, dann einfach selber im eigenen Rhythmus stoppen und **den Atem nach dem eigenen Ausatmen solange anhalten, bis das Einatem-Geräusch von der CD kommt**. Es ist sogar empfehlenswert, nach dem Ausatmen eine kurze Zeit den Atem anzuhalten **im Sinne von Buteyko-Atmung (Erhöhung des CO₂-Levels)** - man kann dabei auch den leeren Bauch unter die Rippen ziehen und kurz den **Schließmuskel kontrahieren (Mulabandha aus dem Hatha-Yoga) wie in der Yoga-Übung Uddiyana Bandha (Bauch aufziehen unter die Rippen nach der Ausatmung)**. **Das Atemanhalten nach dem Ausatmen ist auf Track 4 bewusst mit einzubauen.**

Nach kurzer Zeit kommt man an die vorgegebenen Längen auf der CD ran. Der vorgegebene Rhythmus wird dann nicht mehr als störend empfunden.

Das tönende U muß nicht wirklich gesungen oder gesummt werden (wie es Tirala empfiehlt), es reicht das Ausatmen durch den gespitzten Mund. Auf den Ausatem-Strom legt man das U mental mit drauf. Der Ton des ausgehenden Atems hat sowieso eine U-Qualität, ebenso die unterlegte Ruhe-Musik.

Je leichter und feiner die Übung im Lauf der Zeit wird, umso besser.

Kontraindikationen: Vorsicht kann angebracht sein bei bestimmten Krankheitszuständen wie zum Beispiel extremeren Angstzuständen oder etwa Diabetes. Dann sollten Sie die Übungen mit Ihrem Therapeuten absprechen. Entsprechende Vorsicht ist auch bei Schwangerschaft zu raten und bei besonderen Zuständen wie nach Organtransplantationen.

Hinweise für den Einsatz im Alltag

Wenn man die Heilatmung gut eingeübt hat, kann man sie jederzeit, wenn notwendig, im Alltag einsetzen als **eine Art Rettungsübung (für 3-5 Minuten)** bei

Kurzatmigkeit, Stress, Aufregung. Sofort bei Stress die Schultergelenke loslassen und ins verlängerte Ausatmen gehen, nicht intensiver einatmen, sonst kommt man in die Panik-Atmung.

In diesem Zusammenhang spricht man auch vom **Formel1-Reflex**. Stress ist für die meisten Menschen ein Signal, SOFORT etwas zu tun, sofort telefonieren, herumschimpfen, was klarstellen und so weiter. Und das begleitet von einer intensivierten und hektischen Atmung. Das entlastet zwar sehr kurzfristig, baut aber den Stress nicht ab, sondern erhöht ihn.

Das optimale Gegenrezept ist: NICHT sofort was tun, kein hektisches Übereinatmen, **sondern AUSATMEN und die Schultern senken**. Der Formel-1-Reflex ist also ganz schnell anzuwenden und hat sofortige Wirkung. Auch Rennfahrer sollen ihn während eines Rennens anwenden, um in den enormen Stress-Situationen einen klaren Kopf zu behalten.

Der **Formel-1-Reflex** ist überall leicht anwenden, zu Hause, bei der Arbeit, im Straßenverkehr. Dieser Reflex wirkt mit längerer Übung auch prophylaktisch. Man merkt dann sofort und ganz automatisch, wenn man die Schultergelenke unbewusst in innerer Anspannung verfestigt. Das Loslassen kommt dann durch diese automatische Bewusstmachung fast von selbst.

Die psychische Wirkung der Heilatmung

Hat man eine gute mechanische Konzentration nur auf den Bauch- und Beckenraum erreicht, kann man noch dazu übergehen, sich **auch seelisch-mental** intensiver auf die Bereiche unterhalb des Nabels zu konzentrieren. Dort sind ja alle Erlebnisbereiche der ersten drei **Chakras** (Körperlichkeit - Sexualität - Willenskraft) mit den zugehörigen unbewussten und verdrängten Erinnerungen zu finden. Bei ausdauernder Übung kann man damit verknüpfte Ängste und Erlebnisstörungen auflösen. Hier eine kurze Übersicht, in welche Erlebnisbereiche man auf diese Weise heilend eingreifen kann. **Chakras** nennt die Yoga-Philosophie die Energiezentren im energetischen Körper des Menschen, die entsprechenden Drüsen zugeordnet sind und alle vitalen und psychischen Funktionen steuern.

(1) BASIS-ZENTRUM (MULADHARA)

Körperlichkeit: Dieses Zentrum funktioniert gesund, wenn wir ein gutes Körpergefühl haben, unsere Existenz auch in der körperlichen Form annehmen, wenn wir den Körper nicht verachten und fahrlässig schädigen, sondern ein gesundes Verhältnis zur Erde, zu den Naturkräften entwickeln. Das gibt uns ein Basisgefühl für das Leben, ein Gefühl der Verwurzelung und Sicherheit.

Störungen in diesem Zentrum, wie sie sich immer wieder im Laufe von ATEMTERAPIE-Sitzungen zeigen, sind: Sich in seiner körperlichen Existenz abgelehnt, ausgesetzt fühlen (Heimkind). Ferner Darm- und Ausscheidungsstörungen aller Art, Zwanghaftigkeit, Probleme mit Geben und Nehmen, Habsucht, Hass und Körperbesessenheit. Man findet hier auch Erinnerungen an Kindheitserfahrungen in dieser Zone: Überstrenges Sauberkeitstraining, Erinnerungen an Darmstörungen, schmerzhafte Klistieranwendungen etc.

(2) SEXUAL-ZENTRUM (SVADISTHANA)

Im Therapieprozess zeigen sich auf der Ebene des 2. Chakra alle möglichen sexuellen Störungen, die oft zusammen mit entsprechend prägenden Kindheitserfahrungen auftauchen: Erinnerungen an die Zeugung, an den Verlauf der Schwangerschaft, an die eigene Geburt, an die Phasen der psychosexuellen Entwicklung. (**Perinatale Matrizen** nach **Stanislav Grof**, siehe das Buch: "**Topographie des Unbewussten**")

Sexuelle Traumata wie Vergewaltigung, Verführung und ähnliches, damit gekoppelte Schmerzerfahrungen, auch die Erinnerung an Menstruationsbeschwerden sind hier gespeichert. Des Weiteren auch Erlebnisse, die Wurzel sind für Orgasmusunfähigkeit, sadomasochistische Neigungen und ähnliches.

(3) NABEL-ZENTRUM (MANIPURA): Willenskraft und Selbstdurchsetzung

Störungen sind hier: Geringe Willenskraft, Durchsetzungsschwäche, besonders auch in der Partnerschaft oder aber verbissene Kraftanstrengung, Konkurrenz- und Autoritätsprobleme, ein Kippen zwischen Minderwertigkeitsgefühlen und Machtwahn.

Die Doppel-CD ist auf der Website oder per Email bestellbar (24 € plus 4 € Versand). Info: <https://www.spirituelle-reisen.de/atem-therapie/heilatmung> oder auch für 20 Euro als Download-Version erhältlich. Bitte per Email anfragen bei pertler@spirituelle-reisen.de

Haftungsausschluss

Die in diesem Skriptum bzw. CD-Programm mit Anleitungen gegebenen Methoden, Texte und Übungsanleitungen sind zur Selbsterfahrung und Selbstentfaltung gedacht. Sie ersetzen in keinem Fall medizinische und/oder psychotherapeutische bzw. psychiatrische Diagnose, Beratung und Therapie durch eine Fachperson. Sie stellen auch keinesfalls Heilungsversprechen dar. Die angegebenen möglichen Wirkungen stammen aus Fallbeschreibungen, von einzelnen Klienten und von zahlreichen Kurserfahrungen. Auch wenn schon viele Menschen mit diesen Übungen beeindruckende Erfahrungen gemacht haben, sind diese doch nicht zwingend auf einen anderen Einzelfall übertragbar. Wer die hier angegebenen und vermittelten Verfahren anwendet, tut dies deshalb in Selbstverantwortung. Ich als Entwickler und Beschreiber dieser Methoden übernehme in diesem Sinne für die Anwendung der beschriebenen Übungen und Meditationen keine Garantie und keine Haftung. Sollten sie keinen oder nur geringen Erfolg mit den Übungen haben oder sich unerwünschte Nebenwirkungen einstellen, so wenden Sie sich bitte an mich oder einen anderen erfahrenen Spezialisten.