

Was ist eigentlich ...

der **Verbundene Atem**?

Der Verbundene Atem ist eine Methode, die von alters her in den Weisheitsschulen praktiziert wurde um im körpereigenen Energiesystem den Eu-Zustand zu generieren, Ausgeglichenheit, Harmonie und Heil-Sein im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele herzustellen und damit jenen Bewusstseinszustand zu ermöglichen, der Voraussetzung ist für bewusstseinsweiternde Erfahrungen bis hin zu Einheitserlebnissen.

In den 1970er und 1980er Jahren erlebte der Atem als Technik eine Renaissance durch Menschen wie Rüdiger Dahlke und dem Verbundenen Atem, Leonardt Orr, der mit einer ähnlichen Atemtechnik früher erlebte, unbewusste Erfahrungen wieder zugänglich machte, dabei auch die eigene Geburt erlebbar machte und dieses Atmen Rebirthing nannte oder Stanislaw Grof. Er untersuchte bewusstseinsweiternde Erfahrungen durch Konsum von LSD und nutzte nach dessen Verbot das Holotrope Atmen für diese Studien mit wohl ähnlichen Ergebnissen.

In unserem Alltag atmen wir meist unbewusst. Dabei steht uns mit dem Atem ein einzigartiges, weil einfaches und jederzeit zugängliches Mittel zur Verfügung, um unseren natürlichen, gesunden, wahrhaftigen Zustand aufrecht zu erhalten.

Im Verbundenen Atem nutzen wir diese Eigenschaft. Wir verbinden bewusst Ein- und Ausatem zu einem Atemfluss, forcieren mit dem aktiven Einatem die Aufnahme von Sauerstoff und mit dem passiven Ausatem die Abgabe von Kohlendioxid. So stellt sich auf Körperebene Homöostase -wieder- her, Übersäuerung gleicht sich aus.

Mit dieser forcierten Atmung bieten wir unserem Körper-Energie-System einen Überfluss von Sauerstoff und Lebensenergie, Prana, Chi, Ki, Od oder Orgon. Durch das vermehrte Angebot an Sauerstoff regen wir den Stoffwechsel an und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Der wieder kraftvolle Strom unserer Lebensenergie kann an Engstellen und Blockaden branden, was mitunter unangenehme Empfindungen im Körper hervorruft, die bei bewusstem Weiteratmen durchdrungen, gelöst und transformiert werden können.

Im emotionalen Bereich erleben wir den Zugang zu tiefen, intensiven, vielleicht längst vergessenen Gefühlen. Wenn wir davon ausgehen, dass Gefühle das 'Alphabet Gottes' sind, unser göttlicher Anteil also über Gefühle mit uns in Kontakt tritt, lässt uns tiefes, umfassendes Fühlen auf dieser Ebene unser wahres Sein erfahren.

Durch den Überfluss an Lebensenergie öffnen wir uns auch auf energetischer Ebene einem breiteren Frequenzspektrum, können durch die Aktivierung von Epiphyse und Hypophyse höhere Frequenzen wahrnehmen und solche Phänomene wie Hellsichtigkeit oder Hellfühligkeit erleben. Uns öffnen sich Einsichten in die Zusammenhänge des Lebens und Erlebniswelten jenseits von Zeit und Raum. Mit der Erfahrung der Verbundenheit mit Allem was ist ereignet sich die viel besungene bedingungslose Liebe. Einmal eine solche Erfahrungen genießen dürfen, ändert sich die Sichtweise auf so manche Problemsituation. Zwischenmenschliche Beziehungen entspannen sich, Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und den Mitgeschöpfen gedeiht.

**So verbindet uns unser Atem mit allen Facetten unseres Seins wie auch mit Allem was ist.**

Die hier beschriebenen Zustände sind Möglichkeiten, die der Verbunden Atem bietet, die

nicht 'gemacht' werden können, sich in entspanntem Zustand jedoch wie von Selbst ereignen.

Bei AMRYTA gibt es verschiedene Möglichkeiten, den Verbundenen Atem mit einer Atemreise zu erleben: im Rahmen der Offenen Atemgruppe, in Einzelatemsitzungen oder zu den Tagesseminaren 'Atem und Spirit'.

Eine Atemreise findet in einem harmonischen Ambiente statt innerhalb dessen Du achtsam und liebevoll begleitet wirst.

Die Reise dauert ca. 2 bis 2 1/2 Stunden und ist gegliedert in drei Phasen.

- Die erste Phase dient dem Ankommen und der Vorbereitung auf den eigentlichen Atemprozess.
- Die zweite Phase umfasst das bewusste, forcierte, verbundene Atmen. Hier können sich die Blockaden zeigen, die am freien Fluss der Lebensenergie hindern – sei es auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene – und sich durch den bewussten, verbundenen Atem auch transformieren.
- Die dritte Phase der Ernte ermöglicht dann das Erleben des sanften freien Fließens, von Weite, außergewöhnlicher Klarheit, Verbundenheit...

Dabei ist jede Atemreise einzigartig und kann wie eine herkömmliche Reise auch, nicht durch Reiseberichte sondern ausschließlich durch reisen und hier eben Verbundenes Atmen erlebt werden, wozu ich Dich von ganzem Herzen einlade.

*Jana Münzner*

*Termine : <http://amryta.de/veranstaltungen/>*