

Die beste Atmungs-Technik für das ganze Leben

Hallo, heute möchte ich für mehr körperliche Selbständigkeit die beste Atmungs-Technik anbieten. Diese menschliche Atmungs-Technik ist für die verbesserte Heilung und für bessere Körperfunktionen sehr nützlich und hilfreich.

- Zuerst ist es wichtig in geschlossenen Räumen durchzulüften, denn nur mit frischer Atemluft kann auch die Lunge und diese Atmungs-Technik am besten funktionieren.
- Dann muss man schauen, dass man auch nicht zu viel Staub und keine giftigen Gase einatmet.
- Zuerst ist es wichtig das man das Bewusstsein entwickelt, denn ohne diese geistige Übung kann sich das Gehirn und der Körper nicht so gut anpassen und der einzelne Mensch kommt sonst schnell wieder in die gewohnte Atmung durch die Macht der Gewohnheit zurück.
- Einfach einatmen, aber nicht mit Gewalt, sondern nur soweit die Einatmung möglich ist.

Vor jeder Atemübung sollte geprüft werden, dass du für die Verdauung genügend Wasser getrunken hast.

Natürlich sollte man diese Übungen nicht mit vollem Magen machen.

Wenn du krank bist oder in ärztlicher Behandlung, dann solltest du prüfen, ob eine ärztliche Beratung erforderlich ist.

- Und weil du ja sowieso bewusst oder unbewusst die volle Verantwortung für dein ganzes Leben

hast, deshalb solltest du dir ganz bewusst sein, welche Verantwortung du für diese Atem Übungen hast. Weil nur du deine Gedanken, Worte und Handlungen selber verursachen kannst und weil nur du deine Lebens Situation am besten erkennen kannst.

- Die volle Atmungs-Technik funktioniert so:

Der Mensch setzt sich einfach hin, die Hände werden auf die Oberschenkel gelegt so dass der Oberkörper aufrecht ausbalanciert werden kann.

Am leichtesten funktioniert die Bauchatmung, einatmen, kurz anhalten und dann wieder langsam ausatmen.

- Immer zuerst ganz ausatmen und dann mit den Atmungsübungen beginnen.

Die volle Einatmung:

- **Zuerst mit der Bauchatmung einatmen dann mit der Zwerchfellatmung weiter atmen und weiter mit der Einatmung, bis zur oberen Atmung. Den Kopf gerade halten und dass Rückgrat sollte eine gerade Linie bilden.**
- **Beim Einatmen spürt man die Bauchdecke und dann wie sich das Zwerchfell dehnt und dann, wie sich der Oberkörper mit den Schultern etwas hebt.**
- **Dann kurz den Atem anhalten und sich das bewusst vor Augen halten und merken.**
 - **Dann die volle Ausatmung:**
- **Zuerst ausatmen und den Bauch einziehen, dann das Zwerchfell langsam senken lassen,**

ausatmen, von unten nach oben ausatmen und zum Schluss senken sich die Schultern.

Beim ausatmen aber nicht pressen, sondern ganz natürlich ausatmen, bis man merkt, dass die Luft ganz ausgeatmet wurde.

- Nach ein paar Wochen sollte der Wechsel von der Einatmung und der Ausatmung eine ganz fließende Bewegung werden.
- Jede Woche sollte man Spontan prüfen und einmal tief Luft holen, ob diese Atmungs-Technik schon automatisch funktioniert.
- Ja, ich habe bereits diese Atmungs-Technik vor circa 40 Jahren eingeübt und nach ein paar Wochen, ganz automatisch, spontan immer diese Atmungs-Technik einatmen und ausatmen können, und das funktioniert schon seit ca. 40 Jahren.
- Diese Atmungs-Technik wird auch in Yoga Übungen praktiziert und ist eine ganz natürliche Atmung für ein Gesundheitsbewusstes Leben.

- Ich wünsche allen viel Erfolg, eine gute Gesundheit und ein Leben voller Freude in allen positiven Lebensangelegenheiten, die fürs Leben und für die Natur zum Besseren dienlich ist.

- Es gelten meine Nutzungsbedingungen.