

Chumba & Ute Lama



Tibetisches Atem-Yoga

Die machtvolle Medizin
für Körper und Geist

 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1167-7

<p>Chumba & Ute Lama: Tibetisches Atem-Yoga Die machtvolle Medizin für Körper und Geist © 2015 Schirner Verlag, Darmstadt</p>	<p>Umschlag: Simone Fleck & Tamara Walter, Schirner, unter Verwendung von #131863598 (© Six Dun), www.shutterstock.com, und Fotos von Nina Lang, Fotostudio Nesselwang Redaktion: Karin Garthaus, Schirner Satz: Simone Fleck, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany</p>
---	--

www.schirner.com

1. Auflage März 2015

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

Einleitung	7
TEIL I Inspirationen, sich mit dem Thema Atmung zu beschäftigen	10
Das »Allheilmittel« Atmung	12
Nutzen der Atmung für den Körper	13
Nutzen der Atmung für unser Wohlgefühl	14
Die Macht des Atmens	16
Prioritäten im Leben	20
Prioritäten-Check-up	22
Was ist Atmung?	24
Das Loslassen und Ausdehnen	27
Schwierigkeiten mit dem Annehmen	31
Das Element der Luft und des Windes	33
Warum funktioniert dies so?	36
Der Reiter unseres Geistes	39
Warum ist der Atem der Reiter?	39
Wohin soll uns der Ritt auf dem Atem führen?	45
Wie können wir diesen Zustand der inneren Zufriedenheit erreichen?	50
Die Dehnbarkeit der Zeit	52
Wir atmen immer!	55
Hintergrundmusik der Atmung	58
Die Leichtigkeit des Atmens	58
Aller Anfang ist schwer	59
Zuerst ist das Bewusstsein	59
Man muss sich daran erinnern	61
Wenn Lärm nicht stört	62
Wohlgerüche	63
Der gute Spaziergang	64
Singen macht glücklich	65
Die Grundprinzipien des Atmens	66
Atem anhalten	68
Atmung durch Mund oder Nase	70
Atemgeschwindigkeit	71

TEIL II Kulturaustausch, um über den Atem neue Perspektiven zu schöpfen.....	72
Allgemeine Themen & Übungen.....	74
Vom ersten Atemzug.....	76
Dankbar Atem schöpfen.....	81
Selbstbewusst durchatmen.....	86
Das Glück einatmen.....	93
Kann es ratsam sein, das eigene Glück von anderen Menschen abhängig zu machen?.....	94
Kann es dann ratsam sein, das eigene Glück von äußeren Dingen abhängig zu machen?.....	96
Mit Informationen aufgebläht.....	100
Luftleer durchgeplant.....	107
Mit den Sinnen atmen.....	110
Aus Angst atemlos.....	119
Perspektivenwechsel.....	121
Informationsaustausch.....	124
Ohne Wenn und Aber aufatmen.....	127
Vom Himmel getragen.....	131
Zusätzliche Unterstützung für Ihr Atem-Yoga.....	137
TEIL III Atemübungs-Programm zur Gesunderhaltung von Körper & Geist.....	140
Atemübung.....	142
Übung 1: Der befreiende Atemzug.....	144
Übung 2: Atmung zur Entgiftung von Körper & Geist.....	146
Zusätzliche Gedanken, die uns bei dieser Übung begleiten können:.....	149
Übung 3: Atmung zur Vitalisierung der Zellen.....	150
Übung 4: Atmung zur Beruhigung der vielen Gedanken.....	152
Übung 5: Atmung in die fünf Energieknotenpunkte.....	158
Was wir noch gern über die Chakras mitteilen wollen:.....	171
Übung 6: Atemmassage für die Verdauungsorgane.....	172
Übung 7: Trainieren eines positiven Geistes (für Fortgeschrittene).....	176
Gedanken, die Sie bei dieser Übung begleiten können:.....	180
ABSCHLUSS Hintergrundinformationen.....	182
Kurz zur Geschichte des Atem-Yogas, »Tsa Lung«, in Tibet.....	184
Wahrheit ist niemals kompliziert.....	186
Danksagung & über die Autoren.....	189
Bildnachweis.....	190



EINLEITUNG

In diesem Buch wollen wir dem Thema Atmung etwas »Leben einhauchen«, damit wir wieder einmal richtig »tief durchatmen« können. Denn so manch einem von uns hat es den »Atem verschlagen«, sodass wir »atemlos« durchs Leben rennen.

In unserem Sprachgebrauch können wir die Wichtigkeit des Atmens noch finden. Wohingegen sich in unserer modernen Gesellschaft heute kaum jemand der enormen Heilkraft des richtigen Atmens bewusst ist.

Chumba wurde hoch oben in einem abgelegenen Tal im Himalaya geboren. Seine Mutter war mit ihm allein und somit zu arm, um ihn ernähren zu können. So musste Chumba schon mit sieben Jahren Mutter und Heimat verlassen und von den Höhen des Himalayas ins Tal hinabsteigen. Dieser Weg endete in Katmandu, wo er als Straßenkind in einer fremden Stadt mit einer unbekannter Sprache leben musste. Aber Chumba hatte das Glück, dass einer der großen tibetischen Yogis ihn von der Straße in sein Kloster aufnahm und ihn somit aus dem Elend befreite. Damals, als verzweifertes Kind, hatte es Chumba die Sprache verschlagen – er konnte nicht mehr reden! Beim Eintritt ins Kloster nahm der Yogi Chumba in die Arme und hauchte ihm die Sprache neu ein. Im selben Moment fand dieser wieder Worte, zusätzlich sprudeln bis heute wunderschöne, berührende Gesänge aus ihm hervor. Seit diesem Erlebnis erlernt und praktiziert Chumba Lama die Kunst des Atem-Yogas. Er wurde über viele Jahre hinweg sowohl in seinem Kloster als auch von anderen großen Meistern des Himalaya in verschiedene Meditations- und Atemtechniken eingeweiht.

Seit Jahrhunderten benutzen die großen Yogis und Praktizierenden aus Tibet raffinierte Atemtechniken. Verbunden mit bestimmten Konzentrations- und Körperübungen versuchen sie, möglichst schnell eine vollkommene Beherr-

schung ihres Bewusstseins und der körpereigenen Energien zu erlangen. Die Yogis öffnen durch diese Meisterschaft der Körper-Energien den Weg zur tiefen Einsicht in die wahre Natur ihres Geistes. Der Atem ist der Reiter, der unseren luftigen Geist, der einmal hierhin und einmal dorthin stürmt, zähmen kann. Ein Teil dieser Methoden kann heutzutage äußerst wirkungsvoll dazu genutzt werden, in einer immer hektischer erscheinenden Welt Ruhe und Frieden in sich selbst zu finden.

Der erste Teil des Buches ist ein »Loblied« auf das »Allheilmittel« Atmung. Seine Vorteile werden anhand von Erlebnissen und praktischen Übungen vorgestellt. Je mehr Sie sich in Ihrem Alltag, also in der Gegenwart, an ein tiefes, ruhiges Ein- und Ausatmen erinnern und dieses dann praktizieren, umso mehr kann ein frischer Wind Ihr Leben beflügeln. Dies wird mühelos und von allein geschehen, indem Sie sich inspiriert fühlen, immer wieder einmal tief durchzuatmen, um sich dabei selbst zu spüren.

Chumba und ich haben uns vor fast 20 Jahren in Indien kennengelernt. Seit über einem Jahrzehnt teilen wir unseren Alltag miteinander. Gern widmen wir einen Teil dieses Buches Erfahrungen und Geschichten aus unserem Zusammenleben, weil dieses natürlich von westlicher Anspannung und asiatischer Gelassenheit geprägt ist. Wir greifen dazu verschiedene Themen und Übungen auf, um Sie dazu zu inspirieren, in jeder Lebenslage zuerst einmal tief durchzuatmen. Denn mit einer entspannten Sichtweise können wir kraftvoll handeln.

Im Übungsteil hat Chumba für Sie sieben einfach zu praktizierende Atem-Yoga-Übungen zusammengestellt. Übungen, die Sie täglich als 15-minütige Praxis für einen gesunden Körper und einen entspannten Geist in Ihren Alltag integrieren können. Die einzelnen Übungen können jedoch auch speziell zur Linderung bestimmter Leiden angewendet werden.

Der Fokus dieses Buches liegt darauf, Erleichterungen im Alltag zu schaffen und auf gesundheitlichen Aspekten der tibetischen Yoga-Atmung und nicht auf den geheimen tantrischen Aspekten.

Für viele ist es vielleicht noch interessant zu wissen: Der Dalai Lama rät oftmals Menschen, die zu ihm kommen, zuerst das volle Potenzial der eigenen Kultur und Religion auszuschöpfen. Man kann im Leben weiterkommen, wenn man auf Vorhandenes aufbaut! So nutzen wir in diesem Buch eine Sprache und Bilder, die von unserer Kultur geprägt sind, um das wunderbare Thema Atmung für jeden leicht verständlich zu machen.

Mögen Sie viel Freude, Inspiration und Gesundheit durch die Anwendung dieser Methoden erfahren!



Inspirationen, sich
mit dem THEMA
ATMUNG zu
beschäftigen



DAS »ALLHEILMITTEL« ATMUNG

Man kann dem Leben
nicht mehr Tage geben,
aber den Tagen
mehr Leben.

Chinesisches Sprichwort

Auf körperlicher Ebene entfacht und stimuliert die Atmung den Stoffwechsel unmittelbar in jeder Sekunde unseres Lebens. Diese gesundheitsfördernde Unterstützung aller Stoffwechselprozesse wird bisher leider eher selten als therapeutisches Mittel an Patienten weitergegeben. Vielleicht ist das der Fall, weil es zu naheliegend ist.

Grundsätzlich gilt:

- › Eine mit Sauerstoff gut durchblutete Zelle ist genährt und gesund.
- › Zellen altern und erkranken schneller, wenn sie nicht mit genügend Sauerstoff versorgt werden.
- › Mutierte, erkrankte Zellen können sich selbst besser regenerieren, wenn ihnen ausreichend Sauerstoff zugeführt wird.

NUTZEN DER ATMUNG FÜR DEN KÖRPER

In der traditionellen tibetischen Medizin werden dem richtigen Atmen folgende Heilwirkungen zugesprochen:

- › senkt zu hohen Blutdruck
- › erhöht zu niedrigen Blutdruck
- › stärkt das Herz
- › unterstützt die Gewichtsabnahme, da die Fettverbrennung stimuliert wird
- › hilft bei Appetitlosigkeit
- › Zellen können wieder Nährstoffe aufnehmen
- › stärkt die Nerven
- › stärkt aller Sinnesorgane: Auge, Nase, Ohren, Haut
- › reinigt Leber und Galle
- › löst Verdauungsprobleme
- › lindert Magenschmerzen
- › unterstützt die Durchblutung der Haut, der Teint wird rosig und frisch
- › mindert Atemnot und Asthma spürbar
- › verbessert das Blutbild von Diabetikern
- › stärkt die Nieren und somit die Sexualkraft
- › lindert starke Kopfschmerzen und Migräne
- › entgiftet den Körper
- › wirkt verjüngend

Chumba darf bei seinen Seminaren immer wieder wahre Wunder erleben. Wenn wir beginnen, tief in unseren Körper zu atmen, lösen sich oft spontan alte Blockaden und Angestautes, sodass die Energien wieder freier fließen können. Genesung kann eintreten.

Vitalität und Gesundheit können nur dann entstehen, wenn unsere Zellen mit genügend Sauerstoff versorgt sind. Das ist der Schlüssel zur Gesundheit!

NUTZEN DER ATMUNG FÜR UNSER WOHLGEFÜHL

Auf geistig-mentaler Ebene wird der Atem in der tibetischen Tradition als der Reiter unseres Geistes betrachtet. Das bedeutet, dass wir nur über den Atem unseren Geist kontrollieren können, wenn wir nicht von dessen Gedanken und Emotionen davongetragen werden wollen. Den Auswirkungen einer flachen Atmung auf unsere Psyche wurde in Therapien bisher vielleicht zu wenig Beachtung geschenkt. Vor allem in stressigen Situationen kann die Atmung Ausgleich und Entspannung bringen sowie neuen Perspektiven Raum schenken.

In der tibetischen Tradition werden dem Atem folgende Heilwirkungen auf den Geist zugeschrieben:

- › hilft bei der Stressbewältigung
- › mindert Depressionen
- › beugt Burn-out vor
- › erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- › löst Ermattung und Müdigkeit
- › hilft bei Schlafstörungen
- › löst emotionale Belastungen
- › löst Ängste und Phobien

Unser emotionales Erleben der Welt ist unmittelbar an den Atem geknüpft. Mit der richtigen Atmung können enormer Raum und Entspannung in unserem Geist geschaffen werden. Ein Merkmal unserer Gesellschaft ist, dass wir generell meinen, immer weitere Ziele erreichen zu müssen. Wir streben grundsätzlich nach mehr. Um das zu erreichen, müssen wir jedoch verheerenden Nebenwirkungen in Kauf nehmen, denn bei unserem Geist ist es nicht anders als bei einer Teetasse: Wenn unser Geist voll von Gedanken ist, dann ist er voll, und nichts Neues passt mehr hinein.



.....

Eine Tasse ist randvoll mit kalt gewordenem Tee gefüllt. Welche Möglichkeiten haben wir, um in diese Tasse heißen, frischen Tee zu füllen? Wir müssen zuerst die Tasse leeren, bevor wir dampfenden, neuen Tee einfüllen können. Es macht wenig Sinn, einfach frischen Tee auf den alten, kalten zu schütten!

Die Ursachen für Stress, Depressionen und andere geistige Ermattungserscheinungen sind auf der mentalen Ebene zu finden. Unsere Psyche ist überfüllt und findet keinen Raum mehr für Inspiration und Neues. An dieser Stelle geht es darum, loszulassen, Raum zu schaffen, unseren Geist durchzulüften und wieder aufzuatmen.

.....

Wir erleben in Atem-Yoga-Stunden immer wieder, wie Teilnehmer auf einmal in Tränen ausbrechen. Chumba bezeichnet diese als »Tränen der Erleichterung«, weil die Yoga-Schüler es dann geschafft haben, sich über das intensive, bewusste Atmen Raum im Geist für das Kostbarste, was sie besitzen, zu schaffen: sich selbst! Oftmals liegt dieses »Selbst« – unsere Seele – tief vergraben unter alltäglichen Anforderungen und Pflichten.

Als wieder einmal eine Teilnehmerin während des Seminars in Tränen ausbrach, fragte Chumba sie, was los sei. Sie erzählte ihm, dass sie sich seit Monaten einen Kopf mache, was genau sie studieren solle. Ihre ganze Familie übe großen Druck auf sie aus, sodass sie schon gar nicht mehr richtig schlafen könne. Im Seminar fand sie auf einmal während einer Atemübung heraus, was ihr beruflicher Weg sei – ganz ohne Anstrengung und eigentlich auch, ohne groß nachzudenken. Ihr Atem hatte für sie den Raum geschaffen, den sie benötigte, um jenseits von vorgegebenen Erwartungen die Stimme ihres Herzens wieder hören zu können!

Das, was uns im Leben Stress bereitet, steht meist im Kontext zu von außen vorgegebenen Bedingungen, die wir meinen, erfüllen zu müssen. Schaffen

wir es, Abstand dazu zu bekommen, dann können unser Herz, unsere Seele, unser Innerstes zu Wort kommen, und wir fühlen uns erfüllt und glücklich.

Wir können den Atem dazu nutzen, unseren Geist von zu vielen Ideen zu entlüften, sodass wir an unseren wahren, inneren Schatz herankommen.



DIE MACHT DES ATMENS

Was vor uns liegt und
was hinter uns liegt,
ist unbedeutend,
verglichen mit dem,
was in uns steckt.

Buddhistische Weisheit

Das Bewusstsein hinsichtlich der Macht des Atmens ist in unserer modernen Gesellschaft in eine Art Dornröschenschlaf versunken. Und das, obwohl jeder Mensch eigentlich weiß, dass Atem gleich Leben ist. Jedes Leben beginnt bei der Geburt auf unsere wunderschöne Erde mit einem ersten Einatmen und wird mit einem letzten Ausatmen irgendwann auch wieder beendet. Wir müssen quasi nur unserer Nasenspitze folgen.

Wir wollen Sie gern auf eine Reise zu Ihrer Nasenspitze und damit zum Atem einladen. Zu einem vergessenen Heilmittel, das, richtig angewendet, Unglaubliches für Körper, Geist und Seele bewirken kann.

In vielen spirituellen Kulturen sind diese Zusammenhänge bekannt, sodass der Atem dort als geheimer Schlüssel für körperliche Gesundheit und geistiges Wohlbefinden angesehen wird. Das hat seinen Grund, denn dieser ständige Luftaustausch durch die Atmung ist das Tor, das verbindende Glied zwischen Himmel und Erde.

Wir fassen nochmals zusammen, was alles über den Atem geschieht:

- › Unsere Zellen werden mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt.
- › Viele Körpergifte werden darüber ausgeschieden.
- › Emotionen können sich beruhigen und heilen.
- › Unser Geist kann zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.
- › Wir sind angebunden an die Inspirationen des Himmels.

Atmen wir nicht bewusst und richtig, ist es so, als ob wir unseren Lebensodem durch das Schlüsselloch einer verschlossenen Tür einfließen lassen. Vor diesem Hintergrund ist es kaum verwunderlich, dass wir uns zum Beispiel müde, lustlos und depressiv durch das Leben schleppen. Oder aber, dass wir aus dieser Atemknappheit heraus immer mehr in innere Bedrängnis geraten und unausgefüllt auf der Suche nach mehr durchs Leben hetzen.

Viele Menschen sehnen sich nach mehr »Luft« in ihrem Terminkalender. Das Problem ist, dass wir diese Luft nicht aus unseren Kalendern beziehen können, sondern nur, indem wir immer wieder zwischendurch einfach einmal tief Luft holen.

Wenn wir in unserem Leben den Möglichkeiten, die uns die Atmung bietet, noch keine Beachtung geschenkt haben, dann haben wir meist noch nicht den richtigen Zugang zu unserem eigenen Sein entdeckt. Der Atem ist das Tor zu enormen Möglichkeiten in uns selbst, weil er die Barriere zwischen Innen und Außen durchlässig macht. In einem jeden von uns schlummert ein unendlich großes Potenzial, die reine schöpferische Himmelskraft: das Leben! Es scheint so, als würde tief in uns eine vergessene, innere Sehnsucht nur darauf warten, den Odem des Lebens endlich richtig eingehaucht zu bekommen.

Eine gute Bekannte von uns befand sich in einem Arbeitsumfeld, in dem sie von einer Kollegin maßgeblich behindert wurde, gute Arbeit zu leisten. Die psychischen Belastungen durch diese Situation (Mobbing) verstärkte sich immer mehr, bis unsere Bekannte sogar krank wurde. Wir zeigten ihr Möglichkeiten auf, über die Atmung den eigenen Stress loszulassen, sodass sich diese Situation nicht noch mehr zuspitzen musste. Neue Lösungen offenbarten sich dann, wenn wir entspannt und offen dafür sind. Schon nach

wenigen Wochen fühlte sie sich wieder bestärkt und bekam eine wunderbare Inspiration und gute äußere Unterstützung, um sich erfolgreich auf den Weg in die Selbstständigkeit machen zu können. Unsere Bekannte hatte Schritt für Schritt Schmerz, Angst und Wut ausgeatmet und losgelassen, um sich dann über das Einatmen mit der Weite und der Leichtigkeit des Himmels zu verbinden. Menschen, denen das nicht gelingt, geraten oftmals in eine Spirale von negativen Gefühlen und verlieren somit ihre eigene Kraft, sodass sich die Tore für Neues immer mehr verschließen.

Atmung ist ein extrem wirkungsvolles Heilmittel, das uns allen jederzeit zur Verfügung steht. Seine Wirkungsweise ist so effektiv und einfach, dass die meisten Menschen es kaum glauben können. Um das zu verstehen, können wir unseren Körper durchaus auch wie eine Wohnung sehen. Unser Körper beherbergt unsere energetischen Innenräume (oftmals als Chakras bezeichnet). Auch diese wollen gut gelüftet sein. Was Luft angeht, funktionieren diese Innenräume genauso wie normale Räume:



Jeder von uns hat sicherlich schon einmal die Erfahrung gemacht, dass zu Hause dicke Luft herrscht. Die Luft ist dann zum Schneiden, weil alles um uns herum so angespannt ist. Was geschieht, wenn wir diese dicke Luft ignorieren und uns der Situation hingeben?

- Es kann sein, dass wir zu Hause die Fetzen fliegen lassen.
- Wir können das Gefühl bekommen, in der Enge unseres Zuhauses zu ersticken.
- Oder wir verkriechen uns still und unterwürdig in eine Ecke.

Auf jeden Fall kommt in einem Raum mit dicker Luft und großer Spannung im Normalfall weder eine konstruktive Handlung noch ein Wohlgefühl zustande, eben weil alles unter Anspannung steht.

Schaffen wir es jedoch, uns aus der angespannten Situation herauszunehmen, um die Fenster zu öffnen und einmal durchzulüften, bekommen wir wieder einen kla-

ren Kopf. Dann geht es danach meist konstruktiver, erfrischt und inspiriert weiter, und Lösungen können gefunden werden.

Dieses kurze Innehalten, um frische Luft in Räume zu lassen, kann die gesamte Situation verändern! Halten wir zum Beispiel in einer Besprechung bei dicker Luft krampfhaft an unseren Gedanken fest, manifestiert sich oft Streit oder wir fühlen uns ausgelaugt, leer und erschöpft.

Ganz ähnlich verhält es sich in unserem Körper. Bei innerer Unruhe, Erschöpfung und vielen Krankheiten belebt, inspiriert und heilt das Innehalten und richtige Atmen unseren Körper und unseren Geist auf direktem Wege.

Mit diesem Buch wollen wir Sie einladen, die heilsamen Auswirkungen des Atems in Ihren Alltag zu integrieren. Zum Beispiel können wir uns durch ein kurzes Durchatmen, bevor wir wieder in Aktion treten, vor blindem Aktivismus und somit vor unnötigem Stress bewahren. Ein tiefes Luftholen führt uns aus der Stagnation heraus, sodass wir wieder inspiriert weitermachen können, anstatt stundenlang Gedanken zu wälzen.

Der Atem ist der Weg zur eigenen Größe und Gelassenheit.

Unser Atem ist die Brücke zwischen Himmel und Erde, »Gott« und dem Menschen. Das Wort Inspiration kommt vom lateinischen »inspirare«, was so viel wie »einhauchen« bedeutet.

ÜBUNG 2: ATMUNG ZUR ENTGIFTUNG VON KÖRPER & GEIST

Achte auf deine
Gedanken! Sie sind der
Anfang deiner Taten.

Tibetische Weisheit

Das ist eine äußerst heilsame Übung, um schnell störende Gefühle loslassen zu können sowie um Körpergifte auszuscheiden:

- › Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, und füllen sich dabei mit frischem Sauerstoff und Chi.
- › Danach stoßen Sie kraftvoll durch den Mund die verbrauchten Gase aus ihrem Körper.
- › Atmen Sie dabei immer tief durch die Nase ein, und stoßen Sie den Atem wieder kräftig durch den Mund aus.
- › Um diese Kraft zu verstärken, empfiehlt es sich, beim Ausatmen die Zunge mit herauszustrecken.
- › Mit etwas Übung können Sie die Technik auch in einem schnelleren Hechel-Rhythmus praktizieren.

Diese Übung können Sie so lange machen, wie es für Sie angenehm ist, wir würden jedoch mindestens 21 solcher Atemzüge pro Tag empfehlen.

Völlig verärgert wollte ein Schüler mit hochrotem Kopf von Chumba wissen, ob er auf der Stelle seine Arbeit kündigen sollte. Er hatte am Tag zuvor erfahren, dass ein anderer Kollege die Beförderung bekommen hatte, die ihm eigentlich zugesprochen war. Bevor Chumba Weiteres mit ihm besprach, ließ er den Teilnehmer mit dieser Übung



Traditionell strecken die Tibeter zur Begrüßung die Zunge raus. Was so schüchternen Respekt ausdrücken soll, eine Art von »Entschuldigung, ich mache alles bestmöglich«. Bei dieser Übung können wir mit dem Ausatmen alles Negative aus unserem Körper herausstoßen – auf Wunsch sogar, indem wir beim Ausatmen richtig die Zunge rausstrecken. Probieren Sie einmal aus, wie befreiend das sein kann. Und vielleicht können Sie dabei über sich selbst lachen und darüber vermeintlich Negatives vergessen.

die ganze Wut aus dem Körper fauchen, bis sein Atem nicht mehr giftig war und sich sein Geist beruhigt hatte. Nun atmete er langsam ruhiger, war wieder in der Mitte und unter Kontrolle, und Chumba konnte die Vernunft erreichen. Chumba empfahl dem Teilnehmer nach dem Gespräch, immer wenn die Emotion hochzukochen droht, den Schmerz über diese Atmung loszulassen. Es kam nicht zu einer Kündigung, sondern zu einem klärenden Gespräch.

Jede Hebamme empfiehlt einer werdenden Mutter bei der Geburt ihres Kindes, in die Wehen zu hecheln, um den Schmerz erträglicher zu machen. Das entspricht dem Prinzip dieser Übung.

ANWENDUNG

Diese Übung ist hervorragend geeignet, um schnell eine vitale Präsenz zu erfahren und um uns von allen möglichen Giften zu befreien.

Wir können damit ...

- › schnell und bewusst unseren Körper entgiften und uns mit frischem, vitalem Sauerstoff füllen.
- › den Schmerz und die Verwirrung unserer Emotionen hinausfauchen, bis Weite entsteht und sich unser Geist beruhigt.
- › körperliche Schmerzen lindern, entspannen und sie erträglicher machen.
- › Pessimismus entlüften und in etwas Positives umwandeln.

Indem Sie diese Übung täglich machen, kann Ihr Körper Schritt für Schritt Negatives und Gifte loslassen, und Sie können folglich die Zügel für Ihr Leben neu in die Hand nehmen.

Tipp: Diese Übung kann ein gutes Heilmittel sein, falls Sie sich in einem völlig aufgewühlten Zustand wiederfinden oder wenn sich Ihr Geist in eine Emotion verbissen hat – eine Emotion wie Ärger, unerfüllte Liebe und Angst. Sie ist auch hilfreich, wenn Sie sich in einem inneren Gedankenkarussell befinden, in dem sich Ihre Gedanken pausenlos um das Gleiche drehen.

Atmen Sie alles Angestaute aus. Jede Situation ist nur so wahr, wie wir ihr Echtheit zusprechen. Jedes Urteil, das wir über andere fällen, hängt in Wirklichkeit wie ein Damoklesschwert nur über uns selbst.

Strecken Sie einer bescheuerten Situation deutlich die Zunge raus, machen Sie Fratzen, fauchen Sie Ihr ganzes Gift hinaus, bis Sie so viel Erleichterung spüren, dass Sie lauthals lachen können. Lachen ist die großartigste Medizin auf der Welt. Es löst auf der Stelle Verstrickungen in uns auf, in die wir uns hineinkatapultiert haben. Das Leben ist voller Möglichkeiten und Spaß. Wir sehen es nur manchmal ein wenig zu ernst, vor allem wenn unsere Vorstellungen sehr fest sind!

Schaffen wir es im Moment des Urteilens und Leidens, nicht Sklave unseres Problems zu sein, sondern unser Bewusstsein über diese Übung zu »lüften«, passiert genau das, wofür seit Generationen meditiert wird: Befreiung aus Leid! Mit dieser Übung des Ausatmens und Loslassens durch den Mund werden körperliche Gifte und emotionale Schmerzen bewusst ausgestoßen.

ZUSÄTZLICHE GEDANKEN, DIE UNS BEI DIESER ÜBUNG BEGLEITEN KÖNNEN

Erinnern wir uns, dass alles – bis hin zu unserem Körper – aus Bewusstsein geschaffen ist. Auch Probleme, die uns in diesem Moment belasten, wurden aus dem eigenen Bewusstsein geboren. Ich bin also Teil des Problems. Die Schuld liegt niemals nur im Außen. Gelingt es uns für einen Moment, das Problem loszulassen, dann kann sich die ganze Situation neu entwickeln. Wenn wir gedanklich jenseits von Recht und Unrecht, Haben und Nicht-Haben kommen, dann schaffen wir Raum für die Wirklichkeit und die Liebe.

Liebe hat niemals recht, Liebe ist!

Übergeben wir unser Problem mit dem Ausatmen der Liebe, können wir auf ihren Flügeln jenseits unserer begrenzten Sicht getragen werden. In dem

»Der ATEM ist der Reiter des GEISTES.«



Fühlen Sie sich oft atemlos? Engt Sie Ihr Beruf oder Ihr Alltag zu sehr ein?

Eine jahrhundertealte Tradition der tibetischen Yogis kann Ihnen wieder die nötige Luft zum Atmen verschaffen – denn manchmal reicht es schon aus, einfach kurz innezuhalten und tief durchzuatmen.

Dem erfahrenen Atem-Yoga-Lehrer Chumba Lama wurde diese Kunst schon als junger Mönch vermittelt. Er und seine Frau Ute Lama nehmen Sie nun mit in die spannende Welt des Atems. Entdecken Sie anhand von anschaulichen Übungen und Erlebnisberichten seine Kraft. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Ob zu Hause oder einfach zwischendurch – lassen Sie Ihren Atem wieder fließen.