

Die Atmung

(nach Rüdiger Dahlke)

Die Atmung setzt sich aus zwei Phasen zusammen, dem *Einatmen* und dem *Ausatmen*. Ein Pol lebt von der Existenz des Gegenpols. Beide zusammen bilden eine *Ganzheit*. Die beiden Pole der Atmung können durch die Begriffe *Spannung* und *Entspannung* ersetzt werden: Einatmen- Spannung, Ausatmen- Entspannung. Atmung umfasst auch die Polarität von Aufnahme und Abgabe (Aufnahmen von Sauerstoff, Abgabe von Kohlendioxid) also von *Nehmen* und *Geben*.

Der Atem bewahrt uns davor, dass wir uns ganz verschließen und uns undurchdringlich machen. Durch den Atem sind wir ständig mit unserer Umwelt verbunden. Wir atmen die gleiche Luft ein wie alle unsere Mitmenschen, Tiere und Pflanzen und sind so durch unseren Atem in ständiger Verbindung mit unserer Außenwelt. Mögen wir uns noch so abgrenzen- der Atem verbindet uns mit allem und jedem! Atem hat also etwas mit Kontakt, mit Beziehung zu tun.

Wenn wir nun diesen Kontakt durch die Atmung mit dem Hautkontakt vergleichen: Der Hautkontakt ist ein sehr enger, direkter Kontakt. Er ist verbindliche und intensiver - und - er ist dem Willen unterworfen! Man kann jemanden anfassen, oder es seinlassen! Der Kontakt über die Atmung ist indirekt dafür zwingend! Wir können diesen Kontakt nicht verhindern!

Probleme mit der Atmung und mit der Haut drücken das gleiche Problem aus: Kontakt, Berührung, Beziehung! Der Widerwille über das Atmen mit jedem in Kontakt zu kommen, manifestiert sich in Atemproblemen.

Keine Luft zu bekommen oder nicht frei atmen zu können berühren das Thema Freiheit und Einengung. Wenn jemand schwer Luft bekommt, so zeigt sich hier häufig die Angst, den ersten eigenen Schritt in die Freiheit und in die Selbständigkeit zu tun.

Bei Erkrankungen, die mit der Atmung im Zusammenhang stehen, sollte man sich folgende Fragen stellen:

- ⇒ Was verschlägt mir den Atem?
- ⇒ Was will ich nicht hinnehmen?
- ⇒ Was will ich nicht hergeben?
- ⇒ Womit will ich nicht in Kontakt kommen?
- ⇒ Habe ich Angst, einen Schritt in eine neue Freiheit zu tun?

Lungenprobleme

(nach Louise Hay)

Die Lunge repräsentiert die Leistungsfähigkeit, Leben anzunehmen und zu geben. Lungenprobleme bedeuten normalerweise, daß wir Angst davor haben, Leben anzunehmen oder wir haben vielleicht das Gefühl, nicht das Recht zu haben, uns auszuleben. Starkes Rauchen verschleiert ein tiefes Gefühl, vollständig lebensUNwert zu sein.

Lungenprobleme: Depression. Trauer. Angst, Leben aufzunehmen. Fühlt sich nicht wert, GANZ zu leben!

Neues Gedankenmuster:

Ich vermag die Fülle des Lebens in mich aufzunehmen. In Liebe lebe ich die Fülle des Lebens!

Heilsteine bei Lungenproblemen

(nach Judy Hall)

AMETHYST: heilt Beschwerden der Lunge und Atemwege. Auch Hautprobleme!

Anwendung: Aufstellen oder am Körper tragen. Auf dem Hals oder am Herzen getragen wirkt der Amethyst besonders gut.

BLAUER CHALZEDON: heilt die Lunge und reinigt die Atemwege von den Auswirkungen des Rauchens.

Anwendung: Am Finger oder um den Hals, bzw. als Gürtelschnalle tragen oder an der entsprechenden Stelle auflegen, insbesondere über den Organen und direkt auf der Haut.

CHRYSOKOLL: Wirkt heilsam bei Lungenproblemen. Reichert Blut und Zellen der Lunge mit Sauerstoff an und vergrößert dadurch das Lungen- und Atemvolumen.

Anwendung: An den betreffenden Stellen auf die Haut oder auf das Stirnchakra legen.

BLAUER TURMALIN: begünstigt das Lungensystem. Wird bei Erkrankungen der Lunge verwendet.

Anwendung: Der blaue Turmalin kann überall dort aufgelegt werden, wo ein Leiden oder eine Blockierung vorliegt.

Weitere Heilsteine für die Lunge:

Beryll, rosa Turmalin, Peridot, Rhodonit, Bernstein, Dioptas, Kunzit, Lapislazuli, Türkis, Rhodonchrosit, Sardonyx, Smaragd.

Anwendung: auflegen auf das Organ, direkt auf der Haut.

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin und Energetikerin
für MENSCH & TIER
Hafenstraße 42, 4020 Linz
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going.co.at