

Wilfried Ehrmann - Hans Steinbichler



Kohärentes Atmen
DAS ÜBUNGSBUCH

Stressbewältigung
durch richtige Atmung

Wilfried Ehrmann & Hans Steinbichler

Kohärentes Atmen

Das Übungsbuch

Der einfachste Weg
zu Entspannung und Ausgeglichenheit

© 2022 Dr. Wilfried Ehrmann, Dr. Hans Steinbichler

ISBN Softcover: 978-3-347-70032-1

ISBN E-Book: 978-3-347-70033-8

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

TEIL 1 – DIE THEORIE DES KOHÄRENTEN ATMENS

DIE METHODE DES KOHÄRENTEN ATMENS

DIE GRUNDREGELN IM DETAIL

Die Regelmäßigkeit

Die Frequenz (Geschwindigkeit)

Die Tiefe (das Volumen)

Die Entspannung der Ausatmung

Die Gleichförmigkeit

Die Bedeutung der Nasenatmung

WAS SOLLTEN WIR ÜBER DIE ATMUNG UND DEN KÖRPER WISSEN?

Das autonome Nervensystem

Die Polyvagaltheorie

Die Hierarchie der Nervensysteme

Die vagale Bremse

Der Vagus und die Atmung

Exkurs: Der Vagus, unser innerer Heiler

Die Sinnesorgane und die vagale Steuerung

Zusammenfassung

Ein erweitertes Modell des vegetativen Nervensystems

Lunge und Herz im Zusammenwirken

TEIL 2 – DIE PRAXIS DES KOHÄRENTEN ATMENS

Allgemeine Grundsätze

Bevor wir beginnen

Das Üben des kohärenten Atmens

Zur natürlichen Form zurückfinden

Das Üben und die Widerstände

Wie viel sollten wir üben?

Brustkorbatmung versus Bauchatmung

Kohärent Atmen in allen Lebenslagen

Mittel zur Unterstützung des besseren Gelingens

Erreichen der Zielsetzungen des KA

Varianten des kohärenten Atmens

Fragen, die beim Üben auftauchen können

Biofeedback und kohärentes Atmen

Fallbeispiele aus unserer Praxis

Schlussbemerkungen

Literaturverzeichnis

„Coherent Breathing“ ist eine urheberrechtlich geschützte Marke von COHERENCE LLC.

Vorwort

Sie halten ein Büchlein in Händen, das Ihr Leben verändern kann. Das kohärente Atmen hat schon das Leben vieler Menschen positiv beeinflusst: Atem- und Herzbeschwerden werden erleichtert oder verschwinden, Kreislaufprobleme lösen sich auf, Schlafstörungen werden behoben und Angstzustände gehen zurück und können leichter bewältigt werden. Dazu bietet die Methode, die in diesem Buch vorgestellt wird, eine Akuthilfe und zugleich eine effektive Vorsorge gegen Stress, eine der Hauptkrankheiten unserer Zeit.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um das kohärente Atmen einem breiten Publikum nahezubringen. Es ist allgemein verständlich geschrieben und praxisorientiert. Sie lernen alles Wesentliche, was die Methode betrifft, sodass Sie sie für sich selbst praktizieren können. Das Hintergrundwissen dient Ihnen dazu, zu verstehen, warum so geatmet werden soll, wie es vorgegeben ist.

Denn: Wenn man verstanden hat, WAS man tut und WARUM man es tut, fällt das WIE wesentlich leichter!

Viele zusätzliche Übungen helfen Ihnen, Schwierigkeiten, die beim kohärenten Atmen auftreten können, zu vermeiden und größeren Nutzen aus der Methode zu ziehen. Außerdem bekommen Sie Anregungen, wie Sie das kohärente Atmen noch besser in Ihren Alltag integrieren können.

Wenn Sie an weiteren Informationen zum kohärenten Atmen interessiert sind, empfehlen wir das Buch „Kohärentes Atmen“ von Wilfried Ehrmann, Tao Verlag 2016.

Es ist uns ein Anliegen, das kohärente Atmen an alle heranzubringen, die dafür Interesse haben. Und das sind alle Menschen, die an einfachen Methoden zur Verbesserung ihrer Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude interessiert sind. Das kohärente Atmen ist leicht zu erlernen und bringt mit der notwendigen

Übungsdisziplin unweigerlich positive Wirkungen hervor. Es ist frei von Nebenwirkungen, außer dass Sie gelassener und ruhiger werden. Es kennt keine Kontraindikationen und kann von jedermann und jederfrau überall geübt werden.

Beim Schreiben sind uns Ka und Lori begegnet, die uns nun durch das Buch begleiten. Sie freuen sich sicher, wenn sich die Kunde vom kohärenten Atmen weiter verbreitet und für immer mehr Menschen zu einer nützlichen Lebenshilfe wird.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Gewinn und Erfolg mit dem kohärenten Atmen. Falls Sie Fragen zur Methode oder zum Üben haben oder an einem unserer Kurse teilnehmen möchten, können Sie uns gerne kontaktieren.

Wilfried Ehrmann und Hans Steinbichler

Einführung

Das Leben, das von Bewusstsein durchdrungen ist, strebt zu Ordnung und Kohärenz. In dieser Hinsicht haben wir die Freiheit, diesen Prozess mit dem Einsatz unserer Absicht zu unterstützen. Wenn wir diese Möglichkeit ignorieren, behindern wir die Tendenz des Lebens zur Kohärenz.

Ich beziehe mich hier auf „Selbstwirksamkeit“: Wie wir über unser Leben bestimmen, z.B. was wir tun, wie wir handeln, wie wir essen, unsere Haltung, und am wichtigsten, wie wir atmen. Denn wie wir atmen ist das Schlüsselement unserer Selbstwirksamkeit.

Meine These ist, dass das Atmen mit jedem Atemzug das Gehirn reinigt, nährt und energetisiert, und ein gesundes Gehirn bewirkt mentale Klarheit und starke Willenskraft. Es ist nicht nur das Gehirn, das in den Genuss dieses Vorzugs kommt, es ist der ganze Körper, jede Zelle.

Das kohärente Atmen erreicht dieses Ziel, indem es eine Welle im Kreislaufsystem erzeugt, die sich in der gesamten Flüssigkeitsumgebung des Körpers ausbreitet und jede Zelle hydriert, reinigt und nährt, mit jedem Atemzug, den wir bewusst nehmen.

Wenn wir in dieser Weise atmen, fühlen wir uns anders und funktionieren wir anders. Dieser Unterschied kann gemessen werden mittels EEG, EMG, HRV, Valsalvawellen-Biofeedback, Blutdruck und Hauttemperatur – praktisch jede Messung, die wir am menschlichen Körper vornehmen, zeigt uns die Wirkungen.

Es ist die Arbeit des Zwerchfells, die diese Wellenwirkung in Bewegung bringt. Das Zwerchfell wird vom phrenischen Nerv kontrolliert, und der phrenische Nerv steht sowohl unter unbewusster wie unter bewusster Kontrolle. Letztlich ist es der menschliche Geist, der diese Welle erzeugt.

Folglich verfügen wir alle über die Fähigkeit, unser Zwerchfell zu beeinflussen, „kohärent“ zu atmen, ob und wann wir wollen. Und dabei verwirklichen wir diese Vorzüge für unsere Gesundheit, unser Wohlfühl, unsere Leistungsfähigkeit und natürlich unsere Langlebigkeit. Dieser gesunde Kreislauf hält uns eine Unmenge von Krankheitsbedingungen vom Leib. Und dazu kommt, dass wir unsere Potenziale als Menschen verwirklichen können, gleich was unsere Anliegen sind.

Ich habe in den letzten zwanzig Jahren viel Zeit dafür aufgewendet, den Körper zu messen, um die inneren Abläufe beim kohärenten Atmen zu verstehen. Insgesamt betrachtet, sieht das Gehirn die Wellenbewegung und synchronisiert mit diesem Rhythmus das gesamte Nervensystem, den Blutkreislauf miteingeschlossen, wodurch sich die Schleife schließt. Es ist diese geschlossene Schleife, die zur Herzratenvariabilität (HRV) führt, die durch das Atmen erzeugt wird.

Das kohärente Atmen ist sehr einfach zu lernen, zu üben und anzuwenden. In meiner eigenen Praxis schlage ich meinen Klienten vor, dass eine einzige Sitzung, wenn sie richtig durchgeführt wird, von den Vorzügen überzeugt. Einmal überzeugt, folgt die Anwendung „als Übung“ oder als „Lebensform“. Persönlich ziehe ich letzteres vor.

Ich beglückwünsche Dr. Wilfried Ehrmann und Dr. Hans Steinbichler zu diesem Buch, das die Absicht hat, das kohärente Atmen für alle und jeden zugänglich zu machen.

*Steven Elliott, Begründer des kohärenten Atmens,
Direktor des Coherence-Instituts, Buchautor und Lebenswissenschaftler*