



Einführung zur AtemReise
Entdecke Dein ganzes Potential

RIKOR'S AtemReisen

Atemreise - Entdecke Dein ganzes Potential

KOMME ZU DIR SELBST UND FINDE DEIN GANZES POTENTIAL, DEINE SCHÖNSTE VISION UND DEINE SEELENBERUFUNG

Einführung

Vorstellung

WAS MACHE ICH ALS ATEM-GUIDE:

"Ich liebe und lebe Persönlichkeitsentwicklung. Ich bin Herzheiler. Und AtemMagier."

Nur wer sich selbst liebt kann andere lieben (Erich Fromm)

Beziehungen zu anderen Menschen, zur Arbeit, zum Unternehmen, zur Gesellschaft, zur Natur, Umwelt und auch Gott können nur gelingen, wenn die Beziehung zu sich selbst, oder zum eigenen Selbst gelungen ist. Man kann nur dann im Frieden mit der Welt leben, wenn man im Frieden mit sich selbst ist.

Ich komponiere individuelle transformierende Atemreisen, bei denen ich Menschen in ihr Innerstes führe, damit sie sich dort selbst begegnen und Frieden mit sich schließen können, um zu beginnen, sich selbst anzunehmen und vollkommen zu lieben, damit ihre Beziehungen zu allen Dingen, Menschen, Partner und Familie, Beruf, Erfolg und Gesellschaft, Natur, Umwelt und Gott auf dem Fundament der absoluten inneren Gelassenheit gelingen können.

Das ist der wahre innere Reichtum: **Selbstliebe**.

Du hast dich selbst erkannt. Dann tust du (nur noch) das, was du liebst. Mit Erfolg.

Wenn man sein Herz völlig geöffnet hat, wird man unverletzlich.

WARUM MACHE ICH BREATHWORK:

Transformierende AtemReisen sind für mich das Werkzeug, um tiefste Blockaden, limitierende Glaubenssätze und inneren Vorstellungen und Programmierung zu lösen, aus dem Weg zu räumen und zu ersetzen. Das ist natürlich auch bei körperlichen Beschwerden und Blockaden möglich.

Dann kann Atemarbeit noch viel mehr! Von der kurzen Entspannungsübung in Stresssituationen bis zur schnelle Aktivierung bei Müdigkeit. Oder zur Herstellung des Gleichgewichts zwischen Sympathikus und Parasympathikus.

Die Intention für die Atemreise:

Entdecke Dein ganzes Potential.

KOMME ZU DIR SELBST UND FINDE DEIN GANZES POTENTIAL, DEINE SCHÖNSTE VISION UND DEINE SEELENBERUFUNG

- Wir wollen unseren limitierenden Verstand, diesen Monkeymind, das EGO überwinden, um in die tieferen Schichten unseres Unterbewusstseins vorzudringen und unserem Selbst dort zu begegnen.
- Und von dort aus wollen wir uns von unserem tiefsten Selbst zeigen lassen, was unsere wahren Visionen, unser echtes Potenzial und unsere Berufung ist.
- Willst Du das?

Ablauf der Session:

- Nach einer kurzen Einleitung, machen wir zum Aufwärmen eine 4-Minutenrunde mit tiefen Atemzügen Bauch-Brust-Ausatmen. Dann gibt es eine 60 Sekunden lange Atempause (d.h. Luftanhalten) bei nicht ganz abgeatmeter, zu 75% entleerter Lunge, um dann ca. 40 Minuten am Stück in der aktiven Atemarbeit selbst zu sein.
- Die ersten Minuten sind dafür da, den Fokus auf die Technik zu legen, damit Du in Deinen Rhythmus kommst und in einen echt guten Flow.
- Wir werden mit der zirkulären Bauch-Brust-Ausatmen-Atemtechnik weiter machen.
- Wenn es unbequem wird - dann ist das zumeist der Verstand - besser gesagt: dein Ego.
- Aber wenn die Gedanken kommen - ist das total ok
- Du brauchst nicht gegen sie kämpfen, oder sie krampfhaft auf die Seite schieben wollen - nimm an, dass sie kommen, fokussiere Dich wieder auf deinen Atem und sie werden wieder ziehen.
- Auch dabei helfe ich dir die ganze Atemreise hindurch - weil ich weiß, wie oft der Verstand (auch Monkeymind genannt) gerne aussteigen möchte.
- Aber **DU** willst es nicht.
- Nach 20 Minuten wirst Du ganz und gar bereit sein, Dir Dein Potential aller Deiner größten Sehnsüchte, Visionen und Berufungen zeigen zu lassen und Du signalisiert das mit einem lauten Ausruf: „Ich bin bereit zu sehen!“
- Dann wird es fließen. In Bildern, in Worten der inneren Stimme, mit Emotionen der Freude über das Erkennen, vielleicht auch mit Weinen über die Erkenntnis, wie weit Du vom Weg Deines Selbst abgekommen bist. Aber Du wirst erkennen und Klarheit bekommen, wer und was Du sein darfst!
- Dann gehen wir nochmals für 20 Minuten ins tiefe Atmen, lassen das innere Reden auf uns wirken, wollen spüren, was uns bisher daran gehindert hat, unser ganzes Potenzial

freizulassen. Alle die Blockaden die uns da gezeigt werden, lassen wir am Ende mit einem lauten Schrei los!

- Wenn Du wegen Deiner Umgebung nicht wirklich frei laut schreien kannst, dann kannst Du gerne ein Kissen bei Dir haben und da den einen Schrei hinein schreien.
- Zum Abschluss gehen wir in die Dankbarkeit für alles was wir erlebt und gesehen haben.
- Das saugen wir wie durch einen Strohhalm aus wunderschönen Lichtblasen in uns hinein, um es in uns wirksam werden zu lassen und in die reale Welt, ins Hier und Jetzt, mitzunehmen.
- Der Ausklang deiner Atemreise wird in einer meditativen, glücklichen Entspannung sein. Mit der Gewissheit, dass du der Vision und dem Potential deines Selbstes begegnet bist und gewiss sein kannst, deine Seelenberufung nun zu kennen.

Die Atemarbeit

GRUNDSÄTZLICHES:

- Ich empfehle dir, dich auf alle Fälle hinzulegen. Auf deinem Bett oder auf der Yogamatte.
- Möglichst nur ein flaches Kissen unter dem Kopf, um die Atemwege schön offen zu haben.
- Hilfreich ist ein Kissen, eine Rolle, unter den Knien, damit der Körper ganz entspannt liegen kann.
- Setze deine Kopfhörer auf. Falls Du keine hast, mache bitte deinen Ton so laut, dass Du mich immer gut hören kannst!
- Optimal ist es, wenn Du eine Augenmaske trägst. Dann kannst Du schneller in dir selbst, in der Schwärze - wie Joe Dispenza gerne sagt - ankommen.

INHALTLICHES:

- Wir möchten uns auf den Weg machen, unseren Körper zu erleben und zu spüren, was der Atem mit unserem Körper und unserem Geist machen kann.
- **Das ist sicherlich nicht nur Entspannung pur. Das ist zuerst Atemarbeit!**
- Du darfst den Berg hinauf atmen, den Verstand überwinden, seine Sprüche des Widerstands unwirksam machen, um mit möglichst tiefer Atmung bei deinem unterbewussten Selbst anzukommen.

- Das bedeutet, das in Beta-Wellen aktive Gehirn zu beruhigen und mindestens in den Alpha- oder gar Thetawellen-Bereich zu bringen. Also an den Übergang zum Unterbewussten, genau wie in einer Meditation oder Therapiehypnose.
 - Je intensiver und tiefer Du atmest und je mehr du Deinen Erwartungsregler herunter drehst um den Annahmenregler aufzudrehen - also einfach wirklich für alles bereit bist, was der Atemprozess, Dein Körper und Dein Unterbewusstsein Dich erleben lassen wollen - desto tiefer wird es gehen.
 - Ich werde dich nicht über deine Limits treiben, aber aus der Komfortzone will ich dich holen. Darum heiß sie ja auch so: Komm-fort-von-dort-Zone. Denn dort verändert sich nichts und ist es langweilig. In der Komfortzone kennst du dich eh schon. Wie sieht es auf der anderen Seite aus? Wenn du da hin willst und dich dort sehen möchtest, dann gebe heute einfach alles.
- **Das hast Du selbst in der Hand.**
- Ich leite und motiviere dich durch die ganze Session, tief zu gehen und auch womöglich schneller zu atmen, damit du das Bestmögliche für dich mitnehmen kannst.
 - Versuche wirklich so tief zu atmen wie du kannst - (VORMACHEN!)
 - Meine Erfahrung ist, dass das wichtiger ist, als schnell zu atmen.
 - Zu deiner Hilfe wirst du mich immer wieder mitatmen hören. An diesem Rhythmus kannst du dich orientieren.
 - Auch wenn du in der Atemreise das Gefühl hast, du kannst nicht tiefer oder schneller atmen, setze die Intention, die Absicht, dass du zumindest tiefer atmen möchtest - das signalisiert deinem Unterbewusstsein die Bereitschaft, dich zu öffnen und etwas verändern zu wollen.
 - Es geht im Grunde darum, dass wir uns um deinen Verstand und seine Widerstände herum einen Weg in dein Unterbewusstsein bauen.
 - **Denn in der Tiefe, bei sich selbst ankommen, das geschieht nicht im Kopf!**
 - Selbsterkenntnis geschieht nachhaltig und transformierend auf der körperlichen / emotionalen / und geistigen Seelenebene und die kann dein Kopf nicht begreifen.
 - Worauf du dich aber absolut verlassen kannst ist, dass dein System dich nur so weit gehen lässt, wie es für dich im Moment notwendig und richtig ist.
 - Es kann durchaus sein, dass das sehr tief gehende Erfahrungen heute werden, dass sich allein schon vom Hinschauen womöglich Dinge lösen, die du schon seit Jahren oder Jahrzehnte in Deinem System mit Dir rumschleppst, und die jetzt gesehen werden wollen.
 - Meine Einladung: nimm das an, was sich zeigt und es ist egal, was es ist.
 - Meine Erfahrung: es zeigt sich immer das, was an der Zeit ist, es sich anzuschauen und am besten gleich loszulassen.

- Der Körper reinigt die in seinen Zellen gespeicherte negative Energie von selbst, indem er sie dir zeigt und du sie bewusst loslässt.
- Also nochmal: nimm jegliche Erwartung raus und sei bereit alles anzunehmen was kommt.
- Egal, was sich zeigt - auch wenn es etwas ganz anderes ist, als Du erwartest.
- Nimm es an und schau es an.
- Aber: bewerte es nicht und lass es dann los.
- Du willst heute ja nur zu dir selbst kommen.
- Aber bei allem bestimmst Du selbst, wie tief Du gehst
- denn Du bestimmst, wie tief Du atmest und wie schnell Du atmest
- ich leite an, ich pushe, ich motiviere, ich inspiriere, ich gebe Impulse,
- aber atmen darfst Du selbst - das kann ich Dir nicht abnehmen.
- Vertraue darauf, was Dein Körper Dir sagt - nicht was Dein Verstand da vielleicht rein labert.
- Dein Körper ist deine Intelligenz und weiß genau, was Du leisten kannst.

- Falls Dein Körper Dir heute auf der Reise irgendwann das Gefühl gibt, dass Du das gerade nicht handeln kannst, dann nimm Dich kurz raus, mach einen kleinen Reset - aber nur, wenn es nicht nur Dein Verstand ist!
- Nimm ein paar normale Atemzüge in Deinem ganz eigenen Rhythmus und steig dann wieder in die tiefe Atmung ein

Mögliche körperliche Reaktionen:

- Schwitzen
- Es gibt auch Menschen, denen wird kalt oder sie frösteln.
- Weinen
- oder dass sich der Körper bewegen möchte
- Kribbeln in den Unterarmen oder den Fingern,
- manchmal auch in den Beinen.
- Es kann auch sein, dass sich Deine Finger oder Hände verkrampfen.
- Das ist alles ok und geht während der Atemreise wieder weg. Also keine Panik bekommen, konsequent weiter Atmen und es geht schnell vorbei.
- Es liegt am Austausch von CO₂ und Sauerstoff, den wir mit der bewussten, tiefen Atmung auslösen und den unser Organismus so nicht gewohnt ist, obwohl es sehr gesundheitsfördernd ist.

Kontraindikationen:

- Auch wenn bei Breathmasterjournays mit über 40.000 Teilnehmern noch nie von irgendwelche negativen körperlichen Erfahrungen berichtet wurde, muss ich auf bestimmte Kontraindikationen hinweisen, bei denen du heute nicht mitmachen solltest, wenn du davon betroffen bist:
- Starker Bluthochdruck/ Herz-Kreislauf-Störungen, Herzerkrankungen
- Aneurysma - selbst oder in der Familie
- Epilepsie
- Asthma
- Schwangerschaft
- Osteoporose
- **Also wenn Du weiter machst, ist das die Zustimmung, dass Du auf eigenes Risiko teilnimmst.**

Zur Atemtechnik:

- **Wir atmen heute mit der sogenannten holotropen Atmung. Es ist ein bewusst verbundener Atem, zuerst aktiv in den Bauch, dann in die Brust einatmend und passiv ausatmen.**
- Der Rhythmus hat im Grunde vier Taktschläge: Bauch (1 Schlag) - Brust (1 Schlag) - Aus (2 Schläge).
- Bei unserer normalen Atmung ist zwischen Aus- und Einatmen immer eine Pause. Das ist normal.
- **Heute möchten wir diese Pausen vermeiden, um in einen Flow bei der Atmung zu kommen.**
- Wir atmen also tief in den Bauch und wie in einer Welle in die Brust ein.
- Und lassen dann beim Ausatmen die Luft einfach nur ausströmen ohne aktiv auszuatmen
- Dann atmen wir wieder ein, bevor die gesamte Luft ausgeströmt ist, so dass die ganze Atmung wirklich wie eine Welle ist.
- **Stelle dir die Wellen am Meeresstrand vor, wie sie ankommen, sich Brechen und das Wasser wieder ins Meer zurückströmt: Die ganze Welle ist die Einatmung in den Bauch, das Brechen der Welle die Einatmung in die Brust und das Zurückfließen des Wassers ins Meer das passive Ausatmen. Und schon kommt die nächste Welle....**
- Der ewige Kreislauf des Wassers, des Lebens, unseres Atems.
- **Wirklich wichtig ist dabei aber, dass es ordentlich Wellengang hat!**
- **Das heißt konkret: Tief atmen**

- Du kannst das am besten kontrollieren, wenn du eine Hand auf dem Bauch und die andere auf deiner Brust liegen hast. So spürst du, wie die Bauchdecke sich hebt und der Brustkorb sich ausweitet.
- Es kann sein, dass du dich vergisst: Ich erinnere dich immer wieder daran, wieder tief zu atmen.
- Geschwindigkeit ist sehr wirksam, hat aber nicht die oberste Priorität!
 - Ich werde während der 40-minütigen Reise irgendwann erwähnen, dass du - wenn es sich gut anfühlt - auch schneller atmen kannst.
 - Es ist dabei einfach wichtig darauf zu hören, was dir dein Körper sagt.
 - Ganz allgemein wirst du während deiner Reise spüren, dass dein Körper unterschiedlich schnell atmen will - vertraue deinem Körper. Nur lasse nicht zu, dass er - oder besser du - mit dem Atmen pausierst.

Zum Schluss.

Wenn Du GaiaVidas deepa1 in der Nähe hast, trinke davon 50-100ml, oder sprühe deepa1 in Deine Aura, um die Atemmedizin auch energetisch deutlich zu unterstützen!

Wichtiger Hinweis: Trinke NACH der Atemreise viel klares, sauberes Wasser und suche öfter mal Ruhe, damit dein System das Erlebte gut verarbeiten kann.

Wir wünschen Dir ein intensives, tiefgreifendes und nachhaltiges Erlebnis auf dieser Atemreise. Sei ganz mit dabei, gebe Dein Bestes und komme als veränderter Mensch wieder zurück.

Herzliche Grüße

Dein GAI-AVIDA-Team & RIKOR