



Einführung zur AtemReise

**Deepa - entzünde Dein inneres Licht**

**RIKOR'S AtemReisen**

# Atemreise - Deepa - entzünde Dein inneres Licht

TRANSFORMIERENDE ATEMREISE

## Einführung

---

Vorstellung

### WAS MACHE ICH ALS ATEM-MAGIER:

"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 bis hin zu tiefen psychedelischen Erfahrungen und Reisen „auf die andere Seite“.

---

## Deepa - Die Bedeutung

Der Name Deepa stammt aus dem alten Sanskrit und hat eine schöne Bedeutung. Im Sanskrit bedeutet Deepa „Licht“ oder „Lampe“. Es symbolisiert die Erleuchtung des Wissens und bedeutet das innere Licht, das den Weg zur Erleuchtung weist.

Deepa ist nicht nur ein Name; es ist ein tiefgreifendes Konzept, das seit Jahrhunderten gelebt wird. Die Idee des Lichts und seine Bedeutung im menschlichen Leben lässt sich bis in antike Zivilisationen zurückverfolgen. Die Anwesenheit von Licht wurde schon immer mit Hoffnung, Liebe und Weisheit in Verbindung gebracht.

Wenn wir an Licht denken, stellen wir uns oft die Sonne vor, die in vielen Kulturen als Gottheit verehrt wird. Die Sonnenstrahlen bringen Wärme, Nahrung und Leben auf die Erde. Ebenso verkörpert der Name Deepa die Essenz des Lichts und steht für die positive Energie, die unser Leben erleuchtet.

Deepa ist nicht nur ein Name; Es ist eine Verkörperung des göttlichen Lichts, das den Lebensweg erleuchtet. Es repräsentiert Wärme, Weisheit und Brillanz. Die Popularität von Deepa in Indien ist auf seine tiefe Bedeutung und den tief verwurzelten Glauben an die Kraft des Lichts zurückzuführen.

Während die Welt immer vernetzter wird, strahlt der Name Deepa weiterhin hell, überwindet Grenzen und bringt Menschen durch seine universelle Botschaft aus Licht und Wissen zusammen.

---

## Die Intention für die Atemreise „Deepa - entzünde dein inneres Licht“

Ich möchte mit dieser Atemreise „Deepa“ das innere Licht in Dir entzünden. Das innere Licht der tiefen, bedingungslosen Liebe zu Dir selbst, zu der Gemeinschaft der Menschen, zu Mutter Erde - Gaia - und zur göttlichen Urquelle und Ur Liebe durch welche allein Du wirklich lebst.

Ganz neue Weisheit und Brillanz darf heute in Dir erweckt werden, Dein Licht in Dir darf Dir den weglosen Pfad - Samahdi - weisen.

Dass dieser Weg durch Widerstände, dunkle Gedanken und tief eingebrannte negative Erfahrungen deines Lebens so oft im Verborgenen verläuft, dass Leid, Bosheit, Hass und Selbstsucht immer nur eine Schöpfung unseres Verstandes sind, das darf heute ans Licht, in Deine Sichtbarkeit gebracht werden - wenn Du es denn willst und dich auf diesen Prozess einlassen möchtest.

Ein Licht, eine Lampe brennt nur mit Sauerstoff. Und so kann der tiefe, verbundene Atem mit seiner lebenserschaffenden Energie das Licht in Dir entzünden und alle notwendigen Prozesse der Reinigung und Klärung deines Wesens entfachen und beschleunigen.

Ein Prozess, der schmerzhaft sein kann, weil er ganz in die Tiefen deines Unterbewusstseins, ganz in die Abgründe deiner jetzigen Inkarnation führen kann, dort aber mit der Erlaubnis deines Geistes und freien Willens eine echte Reinigung und Lösung all dieser begrenzenden emotionalen Gefängnisse und Blockaden bewirken kann. Lasse dich durch deinen Atem reinigen und das Innere Licht Deines Herzens entzünden! Lass dieses Licht dein Portal auf „die andere Seite“ - in deine Bewusstseinsweiterung - sein, durch das Du heute gehen kannst, um zu sehen, dass Du mit allem verbunden bist und zeitlos lebst. Möge die unergründliche Liebe des Schöpfers, der Quelle, Gottes - wie auch immer Du es nennen magst - dich berühren und Deinem Leben den Sinn geben, der ihm gebührt: Ein Licht in dieser Welt zu sein.

---

## Inhaltliches Vorgehen dieser Atemreise

Wir werden uns heute auf eine etwa 65-minütige Atemreise begeben. Die Musik wird uns ruhig, kontemplativ und dennoch sehr intensiv durch die Reise begleiten.

Zu Beginn betreten wir den „Tempel der Stille“ in dem wir durch langsame aber intensive Zirkular-Atmung beginnen, unseren Verstand, das Gedankenkarussell zu Ruhe zu bringen.

Dann hören wir auf den „Ruf der Suche“ in uns. Die Suche nach dem Licht. Da gehen wir mit einer intensiveren, zirkulären euphorischen Atmung weiter, mit der wir endgültig unseren frontalen Cortex - den Monkeymind, die Ego-Gedanken - ausschalten

Nun können wir uns durch die „Kreise des Lichts“ (Circle of Light) bewegen. Hier wollen wir uns zu Beginn unsere Schattenseiten, Abgründe und all die Dinge zeigen lassen, die uns wirklich daran hindern, unser inneres Licht ganz und gar zum Leuchten zu bringen. Hier werden wir die Möglichkeit haben, durch Atempausen bei der euphorischen Atmung, die Kraft der Atemmedizin zu nutzen, um die notwendigen Dinge ans Licht zu bringen, loszulassen und unwirksam machen zu können.

Mit langsamer Zirkular-Atmung setzen wir die Intention, heute das Portal zur „anderen Seite“ zu öffnen, um in die Bewusstseinsweiterung gehen zu können und unser inneres Licht entzünden zu lassen.

Dann werden wir nochmal sehr intensiv atmen, um auch in unserem Körper Himmel und Erde zu verbinden. Damit öffnen wir voll unser Kronenchakra und den Weg zu unserem inneren Licht.

Nun wollen wir „Erde und Himmel“ (Earth and Sky) verbinden: Denn wir sollen der Himmel auf Erden sein! Darum bist Du hier. Wir werden im eigenen Atemrhythmus tief in unsere eigene Welt der Bewusstseinsweiterung fließen.

Hier finden wir zu unserem „Herz voller Frieden“ (Peaceful Heart). Wir nehmen die Eindrücke „der anderen Seite“, das wunderbare Licht, das uns dort begegnet, in eine schöne, kristallklar weiße Lichtblase vor unserem Gesicht auf. Mit einem tiefen Atemzug

durch den Strohhalm saugen wir nun das göttliche Licht der Liebe in uns auf und entzünden nun endlich unser eigenes inneres Licht, indem wir bewusst in und mit unserem Herzen atmen. Wir atmen, als wollten wir ein offenes Feuer an der Feuerstelle entfachen!

Wenn das Feuer in uns brennt, wollen wir uns mit ganz entspannter und ruhiger Nasenatmung im eigenen Rhythmus durch den „endlosen Horizont“ (Endless Horizon) bewegen.

Zum Ausklang der Atemreise „Deepa - Entzünde Dein Inneres Licht“ werden wir die ganze Fülle dieser göttlichen Liebesenergie nochmals in unsere Zellen aufsaugen und unsere ganzes Sein damit füllen und endgültig scheinen lassen.

---

## Allgemeines zur Atmung bei transformierenden Atemreisen

**Transformierende Atemreisen sind sicherlich nicht Entspannung pur. Es 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 Theta- und Gammawellen-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 heißt 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.**

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. Es kann sein dass Du in eine sehr bunte, farbige Welt eintauchst, dass du virtuelle Begegnungen mit anderen „Wesen“ hast, oder 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 ist eine unglaublich tiefe und erfüllende Erfahrung, innerlich in die „unsichtbare“ Welt einzutauchen und der unendlichen Liebe der gesamten Schöpfung, dem Alles-was-ist zu begegnen. Denn das bist Du selbst.

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. Und die energiegeladene, rhythmische Musik wird dich heute unterstützen.

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 verarbeiten kannst, dann nimm Dich kurz raus, mach eine kleine Pause - aber nur, wenn es nicht nur Dein Verstand ist, der das impliziert!

Nimm dann ein paar normale Atemzüge in Deinem ganz eigenen Rhythmus und steige dann wieder in die tiefe Zirkular-Atmung ein

Zur Atemtechnik:

**Wir atmen heute mit der sogenannten euphorischen Atmung. Es ist ein bewusst verbundener Atem, mit einem tiefen Atemzug in Brust und Bauch einatmend und passiv ausatmen.**

Der Rhythmus wird an die Musik angepasst sein.

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, möglichst **durch den Mund**, tief in den ganzen Körper 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.

Es kann sein, dass du dich oder das Atmen vergisst: Ich erinnere dich immer wieder daran, wieder tief zu atmen.

Geschwindigkeit ist sehr wirksam, hat aber nicht die oberste Priorität! Aber du wirst selbst das Tempo steuern können. Tu es!

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!**

Ich wünsche Dir ein intensives, tiefgreifendes und nachhaltiges Erlebnis auf dieser Atemreise.

---

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.

---

## Wichtige Informationen zu transformierenden AtemReisen:

---

Ganz allgemein etwas zur Kraft der transformierenden Atemarbeit:

### **KÖRPERLICHE UND MENTALE PROBLEME LÖSEN:**

- Sucht
- Chronischer Stress
- Depressionen und Angst
- Chronische Schmerzen
- Trauer oder Verlustschmerzen
- Kindheitstraumata
- Unterdrückte Emotionen
- Beziehungsprobleme
- Geldblockaden
- Selbstsabotagemuster
- Limitierende Glaubenssätze

### **PERSÖNLICHE & SPIRITUELLE TRANSFORMATION**

- Ein Gefühl von innerem Frieden und Zufriedenheit
- Ein Gefühl der Verbundenheit mit etwas, das größer ist als man selbst
- Das Gefühl, ein neues Ziel oder einen neuen Sinn im Leben gefunden zu haben
- Das Gefühl, von einer höheren Macht oder Präsenz geführt zu werden
- Das Gefühl, im Moment präsenter zu sein und weniger auf Stress zu reagieren

- Ein Gefühl der Befreiung von Traumata, Komplexen, negativen Mustern oder Verhaltensweisen
- Ein Gefühl von mehr Klarheit und Einsicht in das eigene Leben und die Welt.

---

### 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 CO<sub>2</sub> 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 Breathmasterjourneys mit über 40.000 Teilnehmern noch nie über 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.**

Herzlichst

Dein GAIAVIDA-Team & RIKOR