

WOCHE 1



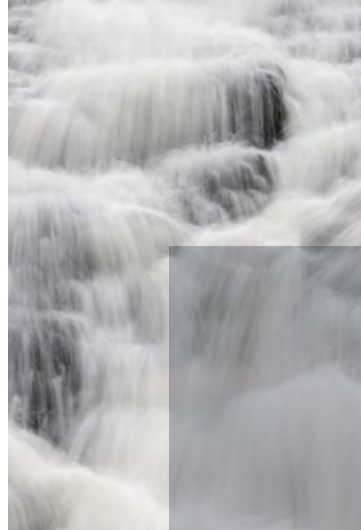
BREATHWORK 101

EINFÜHRUNG UND ANMERKUNGEN ZU DIESEM KURS

Willkommen und herzlichen Glückwunsch zu der Entscheidung, mithilfe dieses wunderbaren Kurses über dein bisheriges Selbst hinauszuwachsen. Schon bald wirst du durch die Teilnahme Veränderungen in allen Bereichen deines Lebens beobachten können. Die Inhalte basieren auf dem umfangreichen Wissen und den langjährigen persönlichen Erfahrungen von Atem-Coach Jon Paul Crimi und bilden die Grundlage für seinen Erfolg und sein erfülltes Leben. Vorab solltest du wissen, dass die Voraussetzung für wahre Transformation im Leben immer die Bereitschaft und der Mut an dir zu arbeiten ist. Mit der Anmeldung zu diesem Kurs hast du bereits den größten und wichtigsten Schritt getan, um eine wirklich dauerhafte und sinnvolle Veränderung in deinem Leben zu erreichen.

WACHSTUM GESCHIEHT, WENN ES UNANGENEHM WIRD!

Wir neigen dazu uns zurückzuziehen, wenn Situationen im Leben anfangen körperlich und emotional unangenehm zu werden. Im Laufe dieses Kurses wird es einige Momente geben, in denen du genau diesen Impuls verspürst. Bleibe dann unbedingt dabei und kämpfe dich durch dein Unbehagen, denn genau daran wirst du wachsen. Als Belohnung wirst du all das bekommen, was du dir wünschst - du verdienst es!

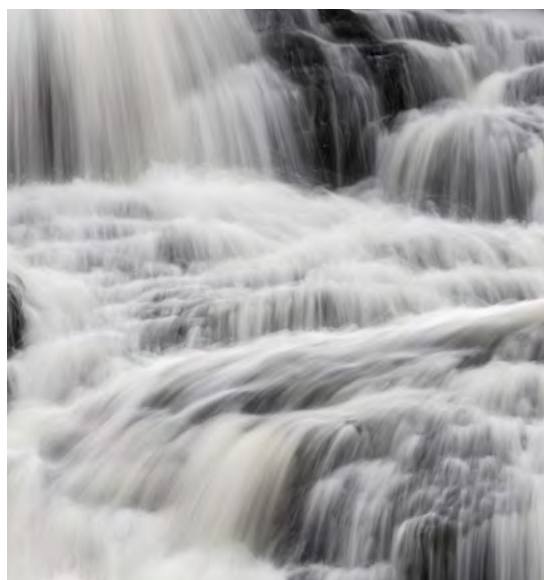


ENERGY FLOWS, WHERE ATTENTION GOES

Auch wenn du nicht alle Teile dieses Kurses absolvierst oder vielleicht nur eine der vorgestellten Techniken im Nachhinein regelmäßig anwendest, wird sich dein Leben in kürzester Zeit verändern und wandeln. Gehst du jedoch Schritt für Schritt vor und integrierst die unterschiedlichen Techniken auch darüber hinaus in deinen Alltag, wirst du eine universale Veränderung deines Lebens wahrnehmen können. Mache diesen Kurs zu deiner Priorität, erstelle am Besten einen festen Plan, wann du die einzelnen Module erledigen möchtest und halte dich möglichst dran. Idealerweise machst du die Atemarbeit gleich morgens nach dem Aufwachen, auch wenn das bedeutet, dass du früher aufstehen musst, denn: Wenn du den Morgen erobert, erobert du den Tag.

WICHTIG:

Es ist nicht empfehlenswert, die Übungen direkt vor dem Schlafengehen zu machen, da sie die Herzfrequenz erhöhen und dich so abends zu lange wach halten könnten.



MEIN KURSPLAN

MONTAG

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIENSTAG

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MITTWOCH

.....

.....

.....

.....

.....

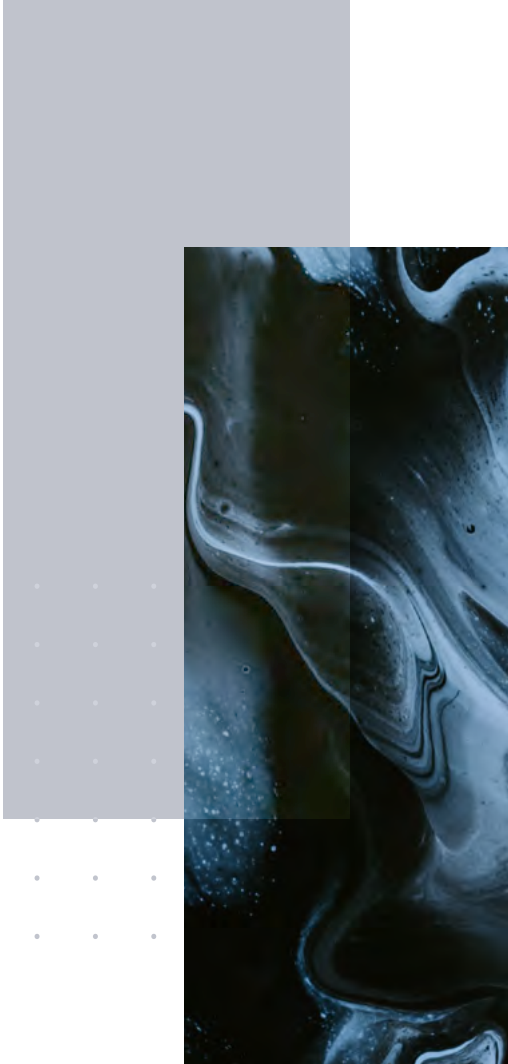
.....

.....

.....

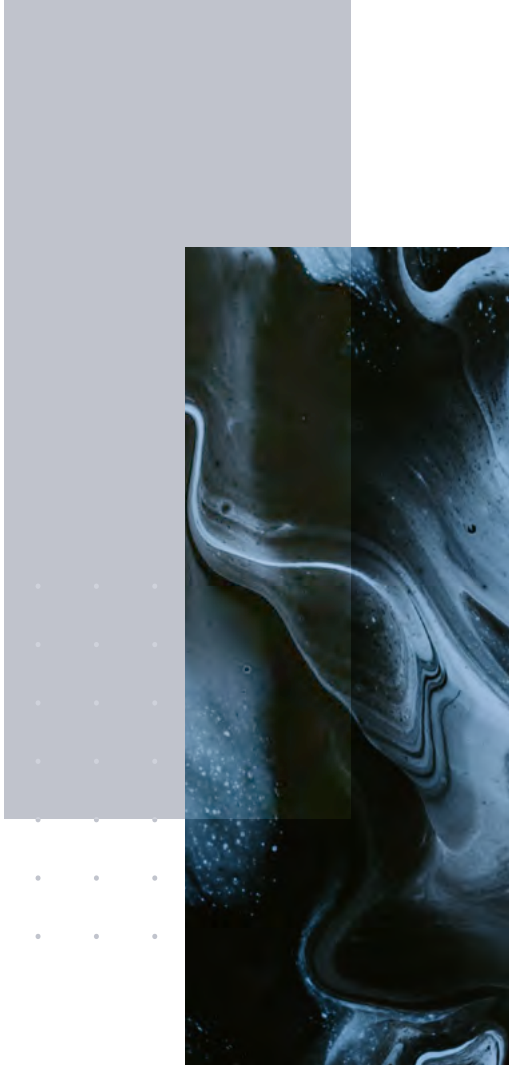
.....

.....



SONNTAG

A grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for writing or drawing.



ZEIT FÜR DICH.

Ein sehr wichtiger Hinweis für den gesamten Verlauf und alle Teile dieses Kurses: Bitte schalte dein Telefon aus, es ist der Schlüssel zu maximalen Ergebnissen! Sei offen und ehrlich, wenn du die Übungen machst, besonders beim Schreiben - denke daran, es darf sich unangenehm, seltsam oder albern anfühlen. Lasse los, was dein Verstand und dein Ego sagen und befolge einfach die Aufgaben, die du bekommst, mit vollem Einsatz und so gut du es in diesem Moment kannst. Du wirst dafür belohnt werden. Sei trotzdem nicht zu streng mit dir, wenn du nicht alles "perfekt" machst. Perfektion ist der Feind des Erreichens von Zielen und erst wenn du lernst, den Drang nach Perfektion loszulassen, wirst du echtes Wachstum erleben.

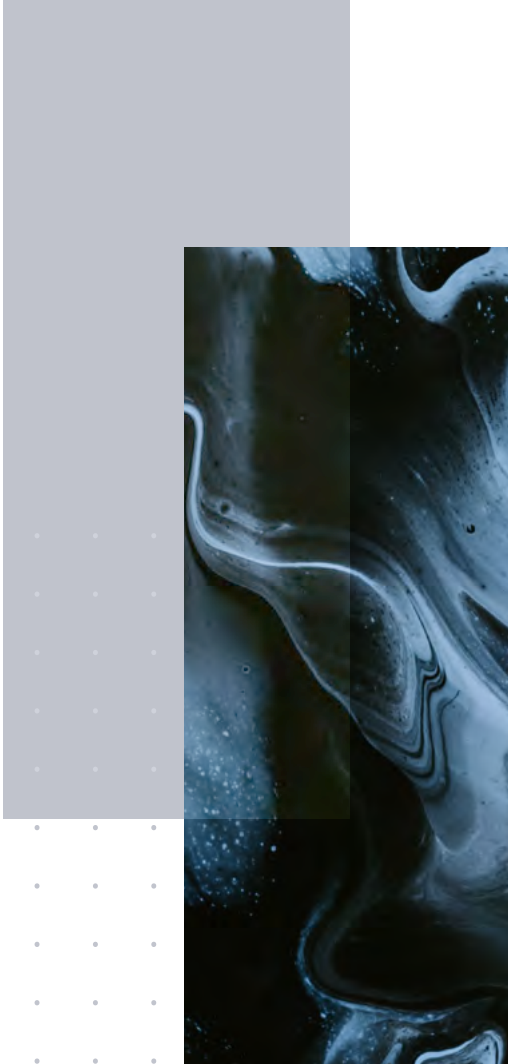
VORBEREITUNGSFRAGEN

- △ Wie fühlst du dich gerade, jetzt in diesem Moment?
- △ Was möchtest du in deinem Leben loslassen?
- △ Wovon möchtest du mehr im Leben?
- △ Was wünschst du dir von diesem Kurs?
- △ Bist du bereit, für alles was auf dich wartet?

Jetzt kann es losgehen mit "Die Kraft des Atems - Verändere dein Leben", viel Spaß!

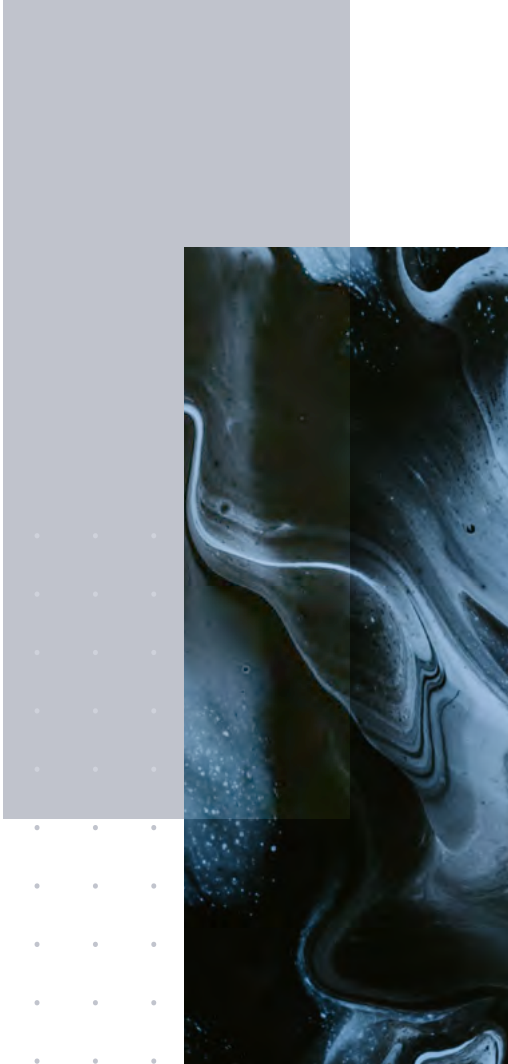
NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



DIE KRAFTVOLLSTE ATEM-TECHNIK: ZIRKULÄRE ATMUNG



Schon die erste Atem-Session kann dein Leben verändern, wenn du bereit dazu bist, aufkommende unangenehme Gefühle zu überwinden. Denn alles was bedeutsam ist und Veränderung schafft, ist mit ein wenig Unbehagen verbunden. Sei also bereit, durch dieses Unbehagen hindurchzugehen und so die Veränderung zu erschaffen. Dieses Unbehagen kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden: Auf der körperlichen, emotionalen oder geistigen Ebene.

Auf körperlicher Ebene können folgende Empfindungen auftreten:

- △ Schwindel oder Übelkeit
- △ Kopfschmerzen bekommst
- △ starkes Kälte oder Hitzegefühl
- △ Schweißausbrüche
- △ Kribbeln in den Armen, Gesicht oder dem ganzen Körper
- △ Verkrampfungen in den Fingern/Händen
- △ Anspannung und Verhärtung des Kiefers
- Keine Sorge, es geht von alleine wieder vorbei

Auf emotionaler Ebene wird während der Atem-Session sehr viel hochkommen, was vielleicht seit langer Zeit in deinem Nervensystem steckt: Lasse es kommen und lasse es herauskommen! Weine, wenn du das Gefühl hast weinen zu müssen, gebe dir selbst die Erlaubnis dazu! Die chemischen Stoffe, die dabei freigesetzt werden, stärken unser

“ÄNDERE DEINEN ATEM, ÄNDERE DIE EMOTION, ÄNDERE DEIN LEBEN.”

-Jon Paul Crimi

Immunsystem und helfen dem Körper Stress abzubauen. Diese Emotionen sind Zeichen von Traumata von Erfahrungen, die wir erlebt haben und vielleicht verdrängt haben, manche wurden bereits durch unsere Eltern an uns weitergegeben. Du trägst jetzt die Verantwortung dafür, sie loszulassen, damit du sie nicht generationsübergreifend weitergibst. Die meiste Zeit im Leben atmen wir zu flach, weil wir unsere Emotionen in uns festhalten. Das führt zu Stress, Angst und Depression und du kannst diese Emotionen jetzt ändern, indem du deinen Atem änderst.

Der mentale Teil.

Er ist für die meisten Menschen der schwierigste Teil, weil unser Gehirn sich gegen Veränderung sträubt. Eine seiner Aufgaben ist es, uns zu schützen, auch wenn das dazu führt, dass wir unserem Glück im Wege stehen. Dein Gehirn wird dir zwischendurch sagen, dass du aufhören sollst, es wird dir sagen, dass es nicht mag, was gerade passiert. Bis wir eventuell in einen bestimmten Zustand geraten, der während der Atemarbeit eintreten kann und soll: die transiente Hypofrontalität. Hierbei wird ein Teil des Frontallappens deines Gehirns abgeschaltet, was dazu führt, dass das Ego bzw. der Teil des Verstandes, der dir sagt, dass du nicht genug bist, einfach ausgeschaltet wird. Deswegen wird dir dein Gehirn während der Atempraxis kleine Aufgaben geben, damit du beschäftigt bleibst und das Ego aktiv. Wenn es dir gelingt, einfach nur still zu liegen, zu atmen und dich auf die Atemtechnik zu konzentrieren, wird dein Gehirn abschalten und du wirst diese unglaubliche, entspannende Erfahrung machen: der Atem wird übernehmen und dich atmen.

Ein innerer Dialog, du dem zu Beginn deiner Atemreise zwischen dir und deinem Gehirn stattfinden könnte:

- △ Du: "Sei still (dein Name), atme."
- △ Gehirn: "Ich mag das nicht."
- △ Du: "Sei still, atme."
- △ Gehirn: "Es ist seltsam."
- △ Du: "Sei still, atme."
- △ Gehirn: "Ok."

Setze dich durch!

Hast du schon Erfahrungen in der Atemarbeit gemacht, könnte dein Mantra sein: "Öffne dich und dehne dich aus, entspanne dich und lass los."

Vorbereitung und Anleitung für die zirkulären Atemsessions:

- △ Lasse dieses Video laufen, du brauchst ab hier aber nur noch zuhören.
- △ Lege dich auf den Boden/eine feste, ebene Fläche
- △ Schließe deine Augen
- △ Lege eine Hand auf deinen Bauch, die andere auf deine Brust
- △ Atme ab jetzt nur noch durch den Mund
- △ Nimm zwei Atemzüge für die Einatmung und einen für die Ausatmung
- △ Der erste, größere Atemzug tief in den Bauch, der zweite in den Brustkorb
- △ Lasse in einem Atemzug alles los und heraus, beginne mit dem Bauch
- △ Halte das ruhige Tempo, werde nicht schneller
- △ Forciere deine Ausatmung nicht, sondern "lasse los"
- △ Stoße ganz am Ende einen lauten Schrei aus
- △ Nimm dir anschließend einige Minuten Ruhe.

Wenn es dir doch einmal “zuviel” wird:

Denke daran, überwältigende Gefühle sind normal und gewollt, aber wenn du Pause brauchst: Schließe deinen Mund und, atme einige Male durch die Nase ein und aus. Du wirst dich sofort beruhigen.

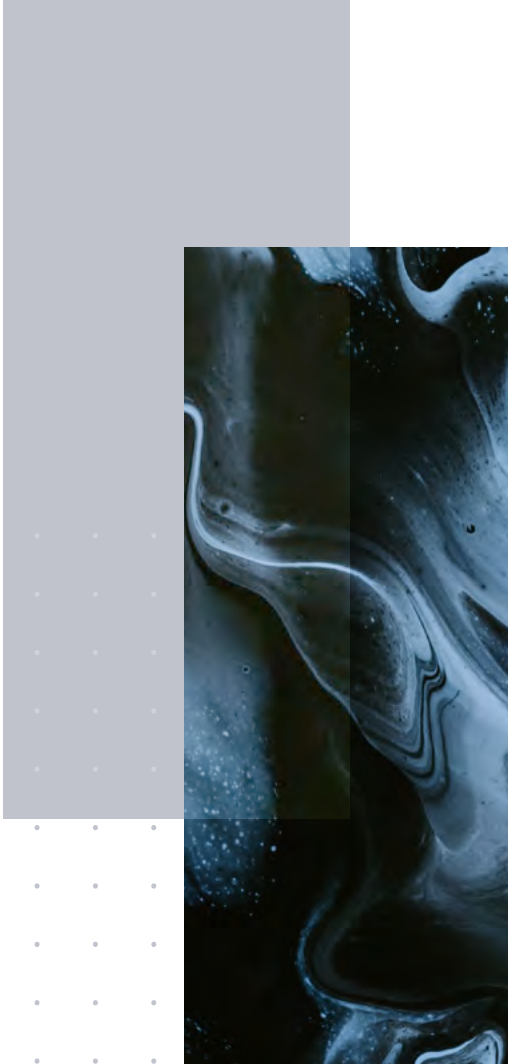
TIPP:

Wenn du in einer Wohnung bist und die Nachbarn nicht beunruhigen möchtest: Nimm ein Kissen und schrei hinein.



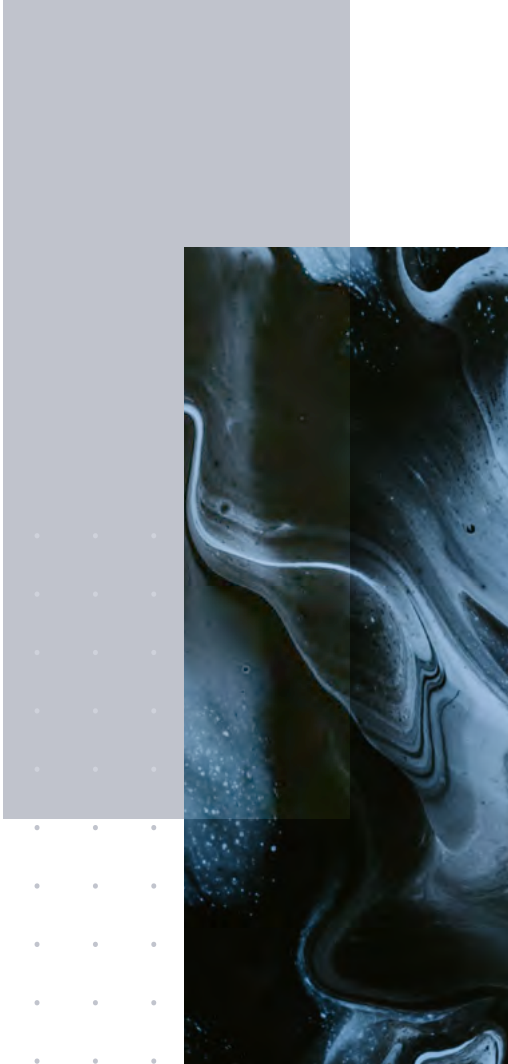
NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



NOTIZEN

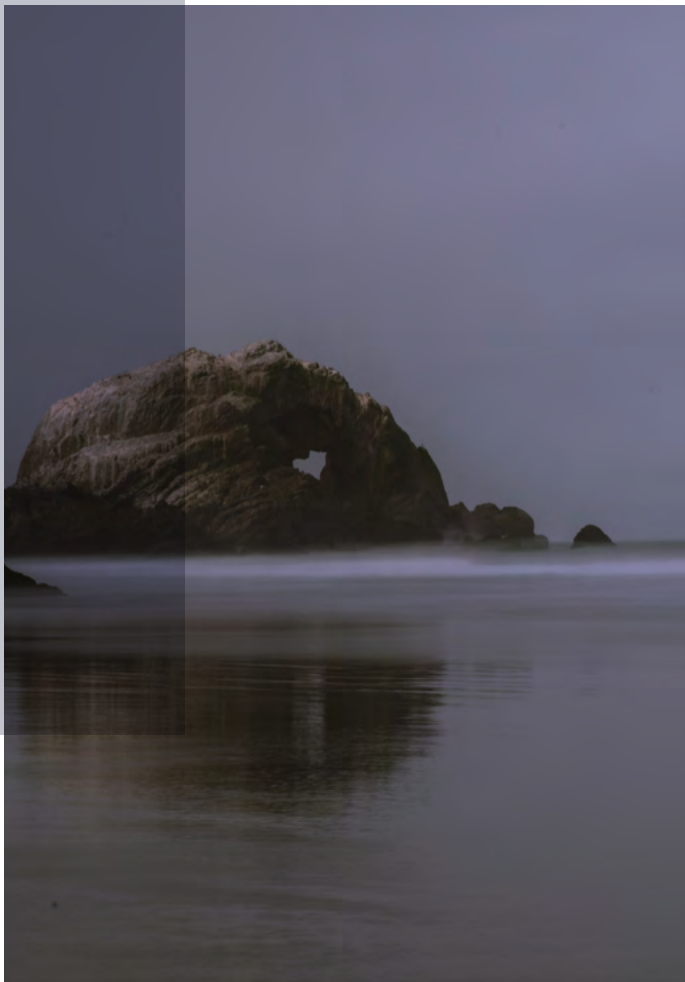
A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



DIE HERZÖFFNUNG NACH DER ATEMPRAXIS

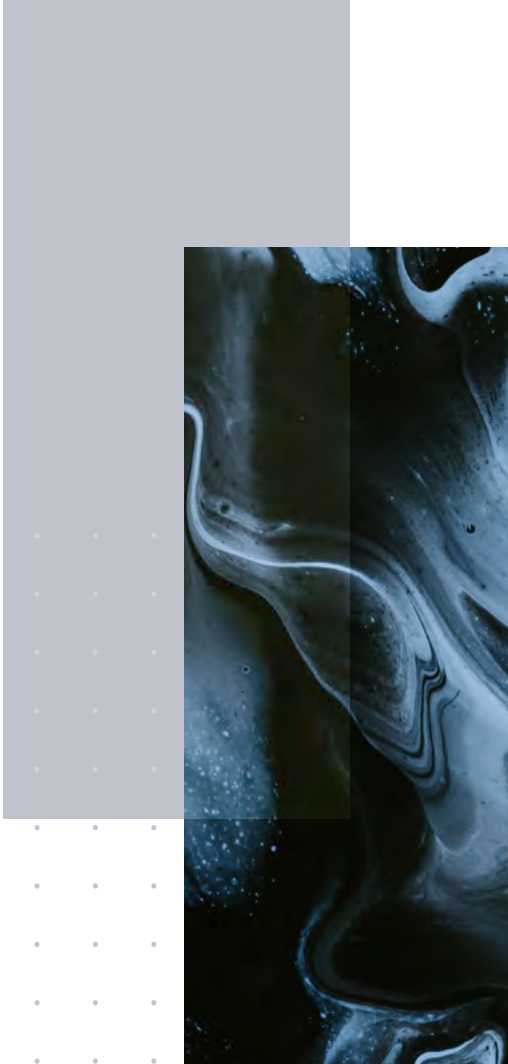
Im Anschluss an die langen Atemsessions:

- △ Nimm einen Arm in die Luft und denke an einen Moment in deinem Leben, in dem du dich schonmal so wie jetzt gefühlt hast
 - △ Nimm diesen Moment und führe ihn runter zu deinem Herzen
 - △ Lege deine Hand darüber und lege deine andere Hand darauf
 - △ Wiederhole diese Übung und lade noch 4-5 weitere Momente in deinem Leben auf diese Weise ein
 - △ Bleibe so lange wie möglich liegen, genieße es, bleibe mit dir selbst verbunden und empfang die Botschaften oder was auch immer es ist, das du empfangen sollst.
- Wenn dir nichts einfällt, bedeutet das nicht, dass in deinem Leben etwas fehlt. Es bedeutet nur, dass dein Gehirn im Ruhezustand ist



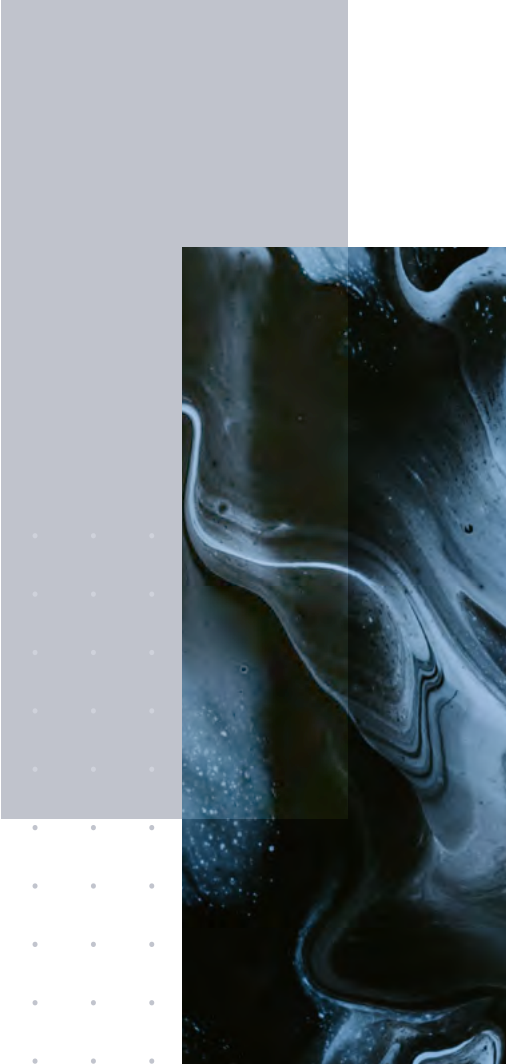
NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



NOTIZEN

A grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for taking notes.



SCHREIBE JETZT GERN EIN WENIG TAGEBUCH



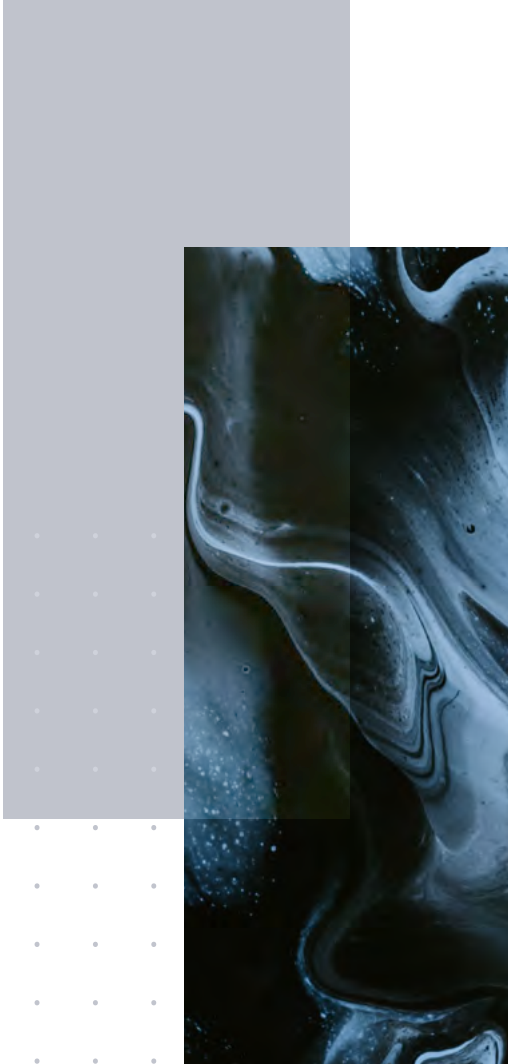
- △ Ist jemand aufgetaucht, für den du Dankbarkeit oder Liebe empfunden hast?
- Rufe sie/ihn gern an und teile mit, wie viel sie/er dir bedeutet.
- Wir sagen den Menschen zu selten, was sie für uns in unserem Leben bedeuten. Wenn andere, unangenehme Dinge aufgetaucht sind, schreibe jetzt keine SMS oder tätige sofort einen Anruf an dein/e Expartner/in
- Schreibe erstmal Tagebuch, höre Musik, trinke viel Wasser, nimm ein Bad.
- Steige nicht ins Auto und fahre nicht direkt nach der Atemarbeit.
- Sei Sanft zu dir selbst und nimm dir Zeit, dich in deinem Körper zu erden.

ANREGUNGEN FÜR DEIN TAGEBUCH:

- △ Welche Emotionen kamen während der Atempraxis in dir hoch?
- △ Sind andere Lebewesen währenddessen aufgetaucht? Wenn ja, wer?
- △ Konntest du bei der Herzöffnung bestimmte Momente aufrufen?
- △ Welche waren das?

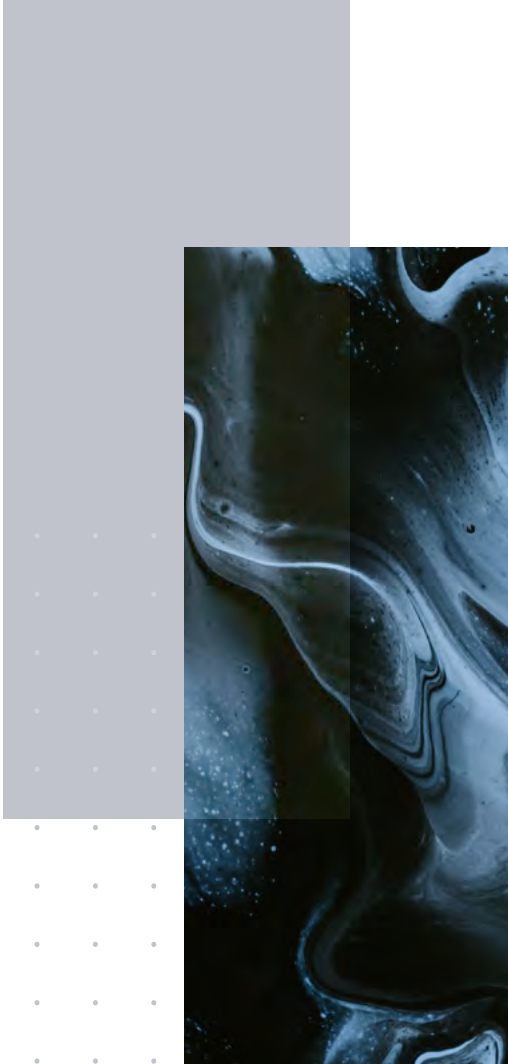
NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



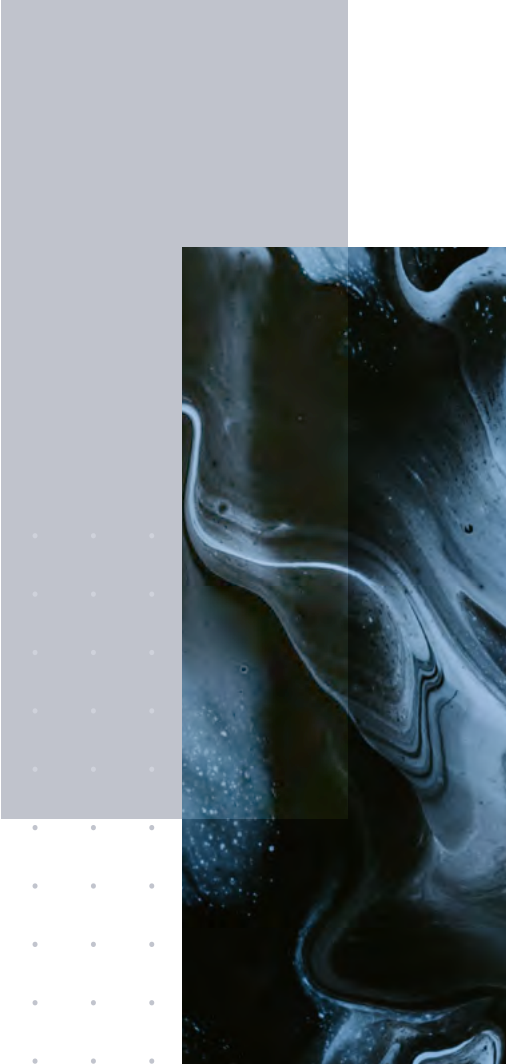
NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



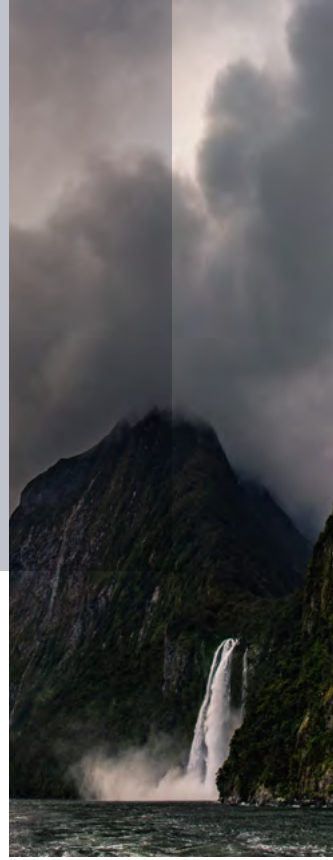
NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



DIE WISSENSCHAFT DER ATEMARBEIT

Atemtechniken selbst gibt es schon seit Jahrhunderten, aber erst seit dem letzten Jahrzehnt fundiertere Erkenntnisse und größer angelegte Studien, welche sich teilweise aktuell noch in der Durchführung befinden. Einige Studien besagen, bestimmte Atemübungen können helfen, Symptome im Zusammenhang mit Angst, Insomnia, posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen, Verdauungsstörungen und vielen anderen geistigen, emotionalen und körperlichen Gesundheitsproblemen zu reduzieren. In diesem Kurs findest du zusätzlich mehrere Bonustechniken, doch der Fokus liegt auf der zirkulären Atemarbeit.



WAS PASSIERT ALSO MIT DEINEM KÖRPER WÄHREND DIESER ATEMTECHNIK?

Durch die schnellere und tiefere Atmung verringert sich die CO₂-Menge in deinem System und während der Körper diese Veränderung kompensiert, wird das Blut alkalischer. Als Folge kommt es zu einer veränderten Energieversorgung im Gehirn und bestimmte Bereiche sind weniger aktiv.

DER RUHEZUSTAND-MODUS

Einer der Bereiche, der während der Atempraxis weniger aktiv ist, ist der frontale Kortex, auch bekannt als das Default-Mode-Netzwerk oder der Ruhezustand-Modus. Dieses Netzwerk ist ein Teil des Gehirns, der für mentale Konstruktionen verantwortlich ist, auch das Ego genannt. Es ist der Bereich, der sich uns ständig mit anderen Menschen vergleichen lässt und das Gefühl des "Hinterhängens" oder der Unvollständigkeit in uns erzeugt. Wenn jedoch der Ruhezustands-Modus aktiviert ist, wird das Ego kleiner oder verstummt sogar ganz.



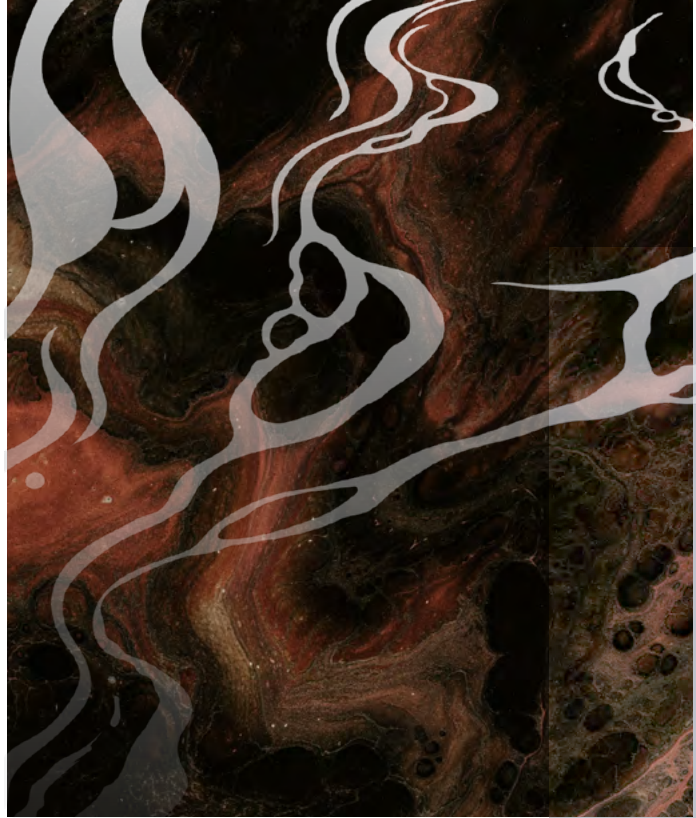
Es ist nicht einfach, dauerhaft in diesen Zustand und damit zu mehr innerer Weisheit zu gelangen, wenn der Verstand uns ständig Gegenteiliges vermittelt. Er bringt Ängste und Geschichten hervor, die nicht wirklich wahr sind und ist dabei fest davon überzeugt, dass er seine Aufgabe erfüllt, indem er versucht und zu schützen.

HAST DU SCHON MAL VOM VAGUSNERV GEHÖRT?

Er ist auch bekannt als der Wandernerv. Der Nervus Vagus hat zwei Bündel von sensorischen Nervenkörpern und verbindet das Gehirn mit Hirnstamm und Körper. So ermöglicht dieser Nerv dem Gehirn, Informationen über verschiedene Körperfunktionen zu überwachen und zu empfangen. Im Wesentlichen ist er Teil des Kreislaufs, der den Hals, das Herz, die Lunge und den Unterleib mit dem Körper verbindet. Man kann den Vagusnerv indirekt stimulieren, indem man tief und bewusst aus dem Bauch heraus atmet, wobei die tiefe Atmung bestimmte Neuronen aktiviert, die den Blutdruck messen. Diese Neuronen signalisieren dem Vagusnerv, dass Ihr Blutdruck zu hoch wird, und der Vagusnerv reagiert darauf, indem er Ihren Blutdruck senkt. In unseren Sitzungen beschleunigen wir unseren Blutdruck ein wenig und dies hat zur Folge, dass es zu den weiter oben bereits besprochenen Empfindungen auf verschiedenen Ebenen kommen kann.

WICHTIGER HINWEIS / KONTRAINDIKATIONEN

Es gibt einige Kontraindikationen für diese Art von zirkulärer Atemarbeit, daher sprechen bitte zuerst mit deinem Arzt, wenn du Vorerkrankungen, medizinische Einschränkungen oder Bedenken hast und mache dich mit der Liste der Kontraindikationen vertraut, die wir dir mitgeben.



DIE KUCHEN-ATMUNG

Eine wirklich kraftvolle und simple Atemtechnik, die an vielen Orten und zu jeder Zeit angewendet werden kann. Sie ist besonders hilfreich in Situationen, in denen man frustriert oder wütend ist, wie zum Beispiel beim Autofahren. (auch für Kinder geeignet)

ANLEITUNG:

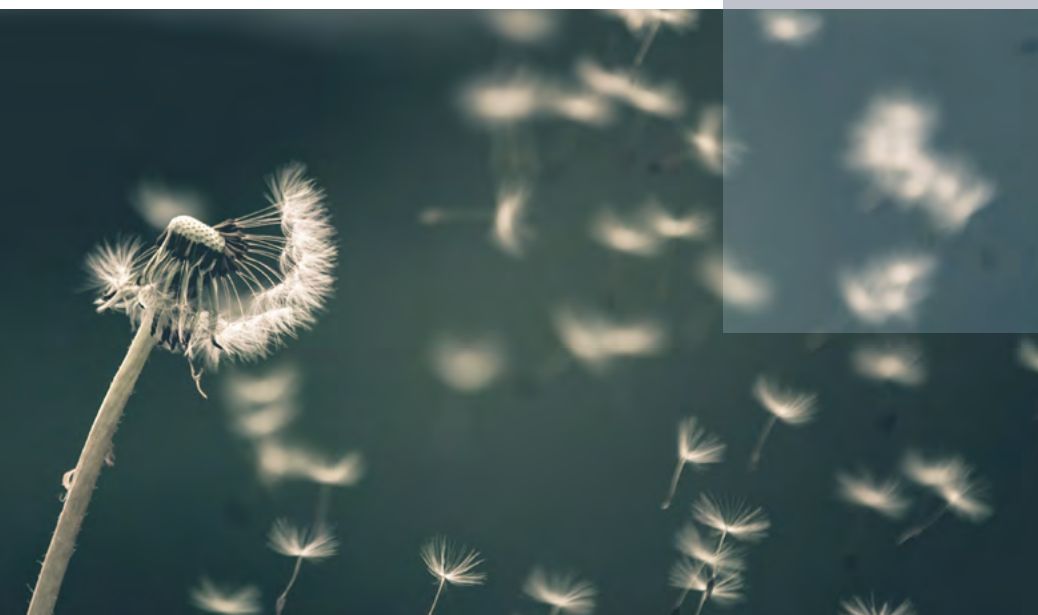
- △ Atme 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein
- △ Atme zwei- oder dreimal so lang durch den Mund aus
- △ lasse gern ein hörbares Geräusch verlauten
- △ wiederhole dies einige Runden lang
- Deine Emotionen werden sich verändern: Wut, Traurigkeit und Kummer schrumpfen

WARUM KUCHEN-TECHNIK?

Weil man sie wunderbar Kindern beibringen kann, wenn diese einen Wutanfall oder Nervenzusammenbruch erleben oder zum Beispiel vor einer Aufführung sehr aufgeregt sind.

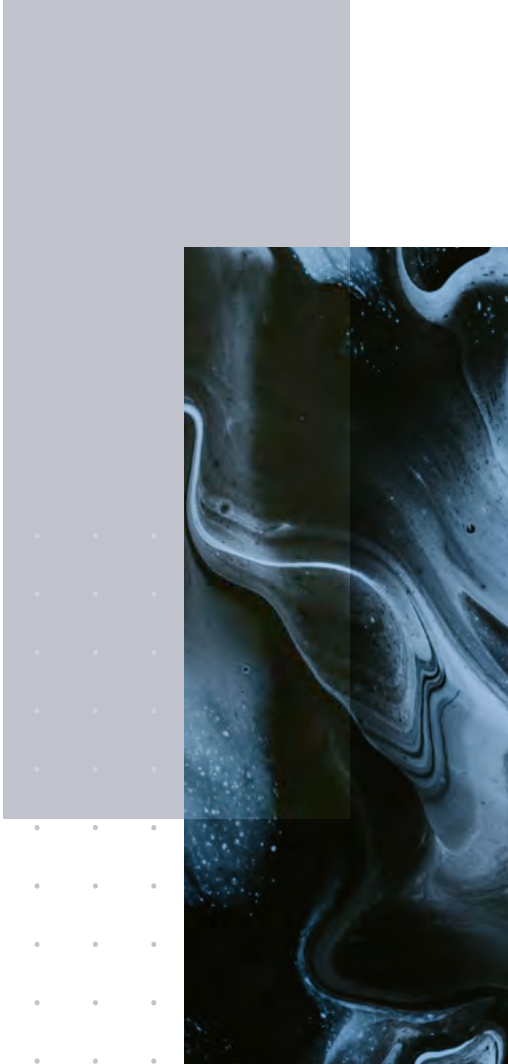
ANLEITUNG FÜR KINDER:

Bitte das Kind sich vorzustellen, dass es einen Schokoladenkuchen vor sich hat und mit einer tiefen Einatmung an dem Kuchen riecht. Als nächstes bitte es, die imaginären Kerzen darauf auszublasen, mit so viel Puste wie möglich.



NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.

