



Einführung zur AtemReise  
**Slow Down - Neumond-Edition**

**RIKOR'S AtemReisen**

# Slow Down

LASSE DEINEN STRESS LOS UND FINDE ZUR INNEREN RUHE  
REGENERATIVE, MEDITATIVE ATEMREISE

## 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.

---

## Was sind regenerative, meditative Atemreisen:

- Ein weiteres mächtiges Werkzeug ist die regenerative, parasympathische Atemreise. Sie ist ähnlich einer geführten Meditation, wirkt jedoch durch die Musik und den geführten Atem viel mächtiger auf das gesamte Nervensystem, besonders den Parasympathikus und intensiviert somit die gesamte körperliche und mentale Entspannung.
- Diese Atemreisen sind absolut sicher und wirklich für jeden machbar. Also auch für Menschen mit Kontraindikationen für die transformierenden Atemreisen. Hier kann jeder mitmachen. Einzig Schwangere sollten vorsichtig auf ihren Körper hörend, keine, oder nur sehr kurze Atempausen machen. Aber die kommen sowieso nur bei der sogenannten Box-Atmung vor. Dazu später noch mehr.
- Die Atemtechniken die ich anwende dienen alle der Entspannung und sorgen für einen Ausgleich zwischen Sympathikus (aktives, erregendes Nervensystem (Arbeit, Bewegung, Flucht)) und Parasympathikus (entspannendes Nervensystem (Schlaf, Verdauung, Regeneration)).

---

## Kontraindikationen:

Bei parasympathischen, meditativen Atemreisen gibt es praktisch keine Kontraindikationen. Asthmatiker sollten dennoch ihren Sprühhinhalator bereit halten. Schwangere bitte nur kurze Breathholds machen / Luft anhalten. Dennoch: wenn Du weiter machst, ist das die Zustimmung, dass Du auf eigenes Risiko teilnimmst.

---

## Die Intention für die Atemreise:

### **Slow Down - Neumond-Edition**

- Wir wollen mit dieser Atemreise „Slow down“ heute unseren Stress loslassen und zur inneren Ruhe finden. Dabei fühlen wir in den Körper hinein, um dort physische wie auch mentale Anspannungen aufzufinden und sie mit Hilfe unseres Atems aufzulösen. Dabei lassen wir uns und unserem gesamten System (Körper, Seele und Geist) richtig viel Zeit.
- Energetisch wollen wir uns heute auf die reinigende Kraft der Neumondenergie ausrichten. Loslassen. Ballast abwerfen. Neu starten.
- Die Atemreise wird etwa 70 Minuten dauern.

---

## Ablauf der Session und Erklärung der Techniken:

- Wir werden zu Beginn einfach ruhig und natürlich durch die Nase ein und wieder ausatmen. Dabei wollen wir unseren Atem spüren und uns mit ihm verbinden.
- Dann wenden wir unsere Aufmerksamkeit unserem Körper zu und scannen ihn von oben nach unten durch, um zu fühlen, wo ist er verspannt, wo hat er Schmerzen, wo fühlt er sich unwohl. Dann geben wir allen Spannungen die Möglichkeit in die Erde zu fließen.
- Dann begeben wir uns mit unserem inneren Scanner noch auf die mentale Ebene: Welche Sorgen hat mein Ego-Verstand, was treibt ihn um, was lässt ihn nicht zur Ruhe kommen? Was will mein „Monkeymind“ noch von mir? Auch alle diese Gedanken lassen wir los und geben sie in den Äther, den Energie-Raum um uns herum ab.
- Lasst uns heute also mit unserem Atem in die transiente Hypofrontalität gehen. Was das ist? Für einen vorübergehenden Zeitraum wird unser „innerer Kritiker, auch Ego genannt, oder einfach unser „logischer“ Verstand im präfrontalen Cortex abgeschaltet und wir können dadurch zu uns selbst finden und wirklich entspannen.
- Wenn wir nun mit dem scannen von Körper und Verstand fertig sind, werden wir zum sogenannten resonanten oder kohärenten Atem übergehen. Das ist ein gleichmäßiger Atem mit vier bis sechs Atemzügen pro Minute. Das ist ganz einfach: Wir atmen durch die Nase 5 Schläge (Sekunden) ein und wieder 5 Schläge (Sekunden) aus. Wenn wir dazwischen für 2 Schläge eine kleine Atempause vornehmen, machen wir 4 Atemzüge in der Minute. Ohne Atempause sind es sechs Atemzüge. Damit werden wir beginnen. Dieses tiefe, langsame Atmen erhöht die Effizienz unseres Atems, da mehr Luft tiefer in unsere Lungen gelangt.
- Die dritte Technik ist die Box-Atmung: Wir atmen 4 Schläge ein, Halten den Atem für 4 Schläge, Atmen in 4 Schlägen aus, und pausieren wieder 4 Schläge. Dies ist eine ausgleichende Atemübung, die den Cortisol-Spiegel (Stresshormon) im Körper reduziert. Da das Halten des Atems für schwangere Personen nicht empfohlen wird, sollten diese die Atempausen weglassen und stattdessen mit einem gleichmäßigen Einatmen und Ausatmen weiterarbeiten.
- Im vierten Schritt werden wir unseren Atem verlangsamen und die Ausatmung allmählich auf die doppelte Länge der Einatmung verlängern. Dieser Atem unterstützt unsere geistige und körperliche Widerstandsfähigkeit, und die längere Ausatmung sorgt für einen ruhigeren Körperzustand.
- Bei all diesen Übungen werden wir innerlich mitzählen. Das hält unseren Hinwendung beim Atem und lässt unser Gedankenkarussell zur Ruhe kommen.
- Am Ende unserer Atemreise werden wir jegliche Konzentration auf den Atem und den Körper loslassen und nur noch da sein. Einfach nur sein.

---

## 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.

---

### Wie du das optimalerweise machen kannst:

- Schaffe so viel Komfort wie möglich für dich selbst, sitzend oder liegend, verwende Decken und Kissen zur Unterstützung
- Wir atmen heute vorwiegend durch die Nase > das schafft Sicherheit im Körper
- Atme sanft und mühelos, erzwinge nichts
- Der Atem ist unser Lehrer und Guide. Er ist die Medizin, die Du heute mit großen Zügen genießen darfst, denn sie hat keinerlei Nebenwirkungen!
- Atme in den Bauch/unteren Rippenraum ein.
- Nutze Kopfhörer und am besten eine Augenbinde, um ganz bei Dir sein zu können
- Schaue, dass Du einfach eine gute Stunde ungestört bist.

### 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