

Bewusstsein und Gesundheit

Tief Durchatmen - der Atem ist unsere Lebenskraft

Mit dem Atem werden unsere gesamten Zellen versorgt.

Wenn wir zu flach atmen z. B. durch Masken, kommt es zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff in allen Zellen. Dadurch entsteht Stress, der sich z.B. als Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Kreislaufbeschwerden, Angst, bis hin zu Panikattacken äußern kann.

Wenn wir aber unter Stress und in Angst sind, dann haben wir einen Adrenalinüberschuss. Adrenalin blockiert die Großhirnrinde, also unser klares Denken. Wir werden auf Flucht programmiert, unsere Wahrnehmung ist eingeengt, unser Wissen ist blockiert und nicht mehr abrufbar. Das Erwachen fällt schwerer.

Wenn wir uns täglich immer wieder die Zeit nehmen, um innezuhalten, uns auf uns selbst und unsere Schöpferkraft besinnen, tief durchatmen, in die Ruhe kommen, dann öffnen wir unser Bewusstsein und unseren Verstand. Damit haben wir Energien freigesetzt, mit denen wir unser Leben lenken. Es macht also einen Unterschied, ob wir in Stress und Angst sind, oder in Harmonie und Liebe.

Wir als Menschen sind machtvolle Wesen und das muss uns wieder klar ins Bewusstsein kommen.

Wir sind durch Energien verbunden, und mit unserem Bewusstsein erschaffen wir unsere Wirklichkeit.

Verbinden wir uns mit der Natur, indem wir nach draußen gehen, hören wir Musik, erwecken wir unsere Kreativität neu, lesen wir gute Literatur, umgeben wir uns mit angenehmen, schönen Dingen.

Gestalten wir also unser Leben im Einklang mit unserem inneren Wohlbefinden.

Nehmen wir uns jeden Morgen die Zeit einer kleinen Meditation, um uns mit unseren Wurzeln und der Schöpferkraft zu verbinden, konzentrieren wir uns auf unseren Atem, und lassen die Liebe in uns fließen.