

Inka Jochum
Hilfe bei Angst

Inka Jochum

Hilfe bei Angst

Durch **Atem**
mehr **Vertrauen**



nymphenburger

Dieses Buch widme ich S.H. Drikung Kyabgong Chetsang und allen Tibetern.

Besuchen Sie uns im Internet unter www.nymphenburger-verlag.de

© 2004 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten
Redaktionelle Mitarbeit: Sabine Jaenicke
Schutzumschlag: Wolfgang Heinzel
Schutzumschlagmotiv: Maki Jochum, Studio Roucka, München
Fotos Innenteil: Studio Roucka, München
Fotomodell: Maki Jochum
Satz: Walter Typografie & Grafik, Würzburg
Druck: Jos. C. Huber, Garching
Binden: Oldenbourg Buchmanufaktur
Printed in Germany
ISBN 3-485-01016-2

Inhalt

Atem als Hilfe bei Angst

7

Atem erleben, Atemräume erfahren

12

Atmung und Bewegung

20

Tibetische Atemreinigungsübungen

25

Die Fünf Yogis – der Weg zur inneren Mitte

34

Tipps im Umgang mit Ängsten

54

Schutzmantra

60

Literatur

62

Die Autorin

63

**Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf,
ausatmend gebe der Welt ich mich hin.
Leer geworden leb' ich mich selbst.**

Lama Anagarika Govinda

Atem als Hilfe bei Angst

In den vielen Jahren als Atemlehrerin wurde ich am Anfang eines Kurses nicht selten mit dem Satz konfrontiert: „Na ja, atmen können wir alle, denn wenn wir nicht mehr atmen würden, würden wir nicht mehr leben.“ Das ist zwar richtig, dennoch liegt in der Bewusstwerdung des Atems ein Schlüssel zur Meisterschaft eines ausgeglichenen Lebens.

In allen asiatischen Kulturen wird der Atem auch als universelle Lebensenergie bezeichnet: in Indien *Prana*, in Tibet *Lung*, in China *Qi* und in Japan *Ki*. Diese Bezeichnungen finden sich in Meditationspraktiken und Kampfsportarten, z.B. Ai-ki-do, Qi Gong, d.h., die diese Traditionen beschäftigen sich seit mehr als dreitausend Jahren mit der Übung der universellen Lebensenergie – Atem – Odem. **Der Atem ist universelle Lebensenergie**

Die Schulung des Atems ist die Basis jeglicher Entspannungsmethoden (autogenes Training, Yoga, Qi Gong und Meditation). Auch bei uns im Westen haben besondere Menschen ihr ganzes Leben der Erforschung, Ergründung und Erfahrung des Atems gewidmet, z.B. Dr. med. Ludwig Schmitt („Die Atemheilkunst“, Entwicklung der Organgymnastik – Medau-Yoga), Prof. Dr. med.