

Atmung als Schaltstelle unseres Befindens

Atmung ist ein „Anzeigegerät“ für unseren Erregungszustand – Atmung ist ein Manipulator für den gerade entstehenden Zustand des Befindens.

Atme aus, wann immer ein Streß auf Dich zukommt !

Dieses Seminar hat zum Ziel, dich in die Lage versetzen zu können, um den oben genannten Satz zu verwirklichen. **Einatemluft**
Zunächst muß man die speziellen Ausatemtechniken beherrschen, die in diesem Kurs erlernt werden. Die Bedeutung des obigen Satzes wird schnell verstanden, wenn man sich die Realität anschaut, wie die meisten atmen, wenn Streß herrscht.

Die verstärkte Einatmung führt zu einem abfallenden Calciumspiegel und damit zu verstärkter Überempfindlichkeit des Nervensystems. Unsere Nerven "liegen blank", dies führt beim Tauchen zu Hyperventilation und Essoufflement und außerhalb des Tauchens zu Muskelverspannungen, Unruhe, Reizbarkeit, Bluthochdruck, Migräne und andere Störungen aufgrund einer heftigen unkontrollierten Wechselwirkung zwischen Psyche und Physe. **Ausatemluft**

Das Seminar lehrt dich verschiedene Stressoren zu erkennen um diese erfolgreich zu bewältigen. **Lunge** **Blut** **Zelle**
= Transporteur = Verbraucher

Im weiteren wird die Anwendung auf das Tauchen beschrieben.

Ein Seminar um die ordnende und harmonisierende Kraft unseres Atems zu erfahren!