

Vorwort

Eine alte Zen-Weisheit besagt: Das Leben geschieht nur im Hier und Jetzt. Der Atem ist unser Schlüssel dazu.

Jeder Mensch hat seinen ureigenen Atemrhythmus, von dem er sich leiten lässt. Er spiegelt zu jeder Zeit unsere seelische Verfassung wider. Körperhaltung und Atmung bedingen sich gegenseitig und sind aufs Engste miteinander verbunden.

Wir alle kennen ihn gut, diesen Moment des „Atem-Anhaltens“. Sei es ein Moment der Angst oder der Vorsicht, ein Moment der Achtsamkeit oder der Unachtsamkeit, ein Moment höchster Konzentration oder ein Moment größter Anstrengung. All diesen Momenten fehlt die Kraft des fließenden Atems, der Sauerstoff und somit Energie bis in die kleinste unserer Zellen trägt.

Und wir kennen den Moment des „Aufatmens“. Laut hörbares Ausatmen, wenn uns ein Stein vom Herzen fällt, wenn wir eine Arbeit erfolgreich abgeschlossen haben oder wenn wir uns zufrieden zurücklehnen. Oder wenn Harry, mein Australian Shepherd, nach unzähligen Kreiseln um den geplanten Liegeplatz die richtige Stelle endlich gefunden hat, sich tief seufzend ausatmend niederlässt, die Augen schließt und einschläft.

Oder gar ein tiefes Einatmen, um Kraft zu sammeln, um den nächsten Schritt zu tun. Mit dem

Fokus auf die folgende Aktion und der gebündelten Energie wartend auf die Gelegenheit, sich zu entfalten.

Die Luft webt das All, der Atem webt den Menschen. (Atharva Veda)

Wie schon Gebhard Gediga in seinem Geleitwort auf den Atem als wesentliches, demnach das Wesen stärkende Element aufmerksam macht, ist auch das Wesentliche dieses Buches der Atem.

Philosophie, Glaube, Herangehensweise und das gemeinsame Ziel, den Menschen mit seinem Atem, seiner Atmung, und somit mit seinem Dasein auf dieser Welt zu synchronisieren, vereinen sich in den Grundprinzipien von Osteopathie und Yoga. Aus diesem Grund freue ich mich, dass das Kapitel 8 „Yoga“ von Bettina Wentzel die von mir verfassten sieben osteopathischen Kapitel des vorliegenden Buches ergänzt.

Der Atem und die damit verbundene Zirkulation der Flüssigkeiten, wie sie in der Lage sind, allem Lebendigen (Selbst-)Heilung zu bringen.

Mein Dank gilt all diesem Lebendigen und dem Atem aller Lernenden und Lehrenden unserer Welt.

Ettlingen, August 2015

Simone Huss