

8. Trainingseinheit: „Anwendungs-Übungen: Tiefenatmung/ Informationsatmung“

Der Arzt Dr. Otto Heinrich Warburg erhielt 1931 den Nobelpreis für Medizin. 1923 hatte Warburg lebende gesunde Zellen von der Sauerstoffversorgung abgetrennt; daraufhin „verkrebstet“ diese, d.h. sie schalteten auf Gärung um, also auf Energieerzeugung ohne Sauerstoff, - von aerob auf anaerob.

- Warburg postulierte, dass ein direkter Zusammenhang zwischen dem pH-Wert der Körperflüssigkeiten und der Sauerstoffsättigung eines biologischen Systems besteht.
- *Ein höherer pH-Wert, ideal 7,4, bedeutet eine höhere Konzentration von Sauerstoffmolekülen, während ein niedriger pH-Wert eine niedrigere Konzentration von Sauerstoffmolekülen darstellt. Die Sauerstoffmoleküle werden dringend benötigt, um die Gesundheit von Zellen aufrecht zu erhalten.*
- Das Fehlen von Sauerstoff und Übersäuerung sind zwei Seiten derselben Medaille: die eine gibt es nur in Verbindung mit der anderen.

Mit jedem Atemzug gelangen unzählige freie Elektronen in den Körper.

- Diese Elektronenenergie hat potentielle Inhalte (wird denken an das Postulat des CERN in Zürich, dass 1 Elektron mehr Speicherinhalt habe als ein menschliches Gehirn).
- Es ist davon auszugehen, dass unter den eingeatmeten Elektronen viele sind, die einen hohen Speicherinhalt haben
- Durch die Qualität meines Seins und meiner Gedankenführung werden nun diejenigen eingeatmeten Elektronen in mir aktiv, zu denen ich eine Resonanz entwickle (sie übergeben ihren Speicherinhalt an mich/in mich)
- Da jeder Atemzug ca. 10 hoch 15 Atome enthält die von anderen Menschen bereits benutzt worden sind, geschieht durch Resonanzgeschehen Verbindung und Übernahme jener Qualitäten, die zu mir resonant sind
- Die Aussage der alten Weisheitslehren, dass mein Atem ein „Fahrzeug meines Geistes“ sei, bekommt hier physikalische Realität

Deshalb ist jede Art von Meditation eine Atemmeditation.

- Durch tiefe Atmung (in einem von toxischen Partikeln freien Bindegewebe) ist eine optimale Zellatmung gewährleistet. Diese ist die Grundvoraussetzung für volle Leistungsfähigkeit unserer ca. 50 Billionen Körperzellen. Die dann weiterführende Logik, wie sie das Sprichwort schon sagt: „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“.

Die Erkenntnis Warburgs wird zu unserer Grundübung in drei Variationen.

Wir bedienen uns des klaren Terminus 100%.

- Einatmen: Sauerstoff ins Gewebe 100%
- Ausatmen Durch den ganzen Körper hindurch bis zu den Zehen (Beim Ausatmen imaginiere ich mir den Ausatem-Fluss von der Lunge aus durch den ganzen Körper. Ich fühle innerlich diesen Weg, kann ihn verfolgen)

Alternativ:

- Einatmen: Sauerstoffzufluss in die Zellen 100%
- Ausatmen: Durch den ganzen Körper hindurch bis zu den Zehen

Alternativ:

- Einatmen: Zellatmung 100%
- Ausatmen: Durch den ganzen Körper hindurch bis zu den Zehen

Bei Schwachstellen im Körper:

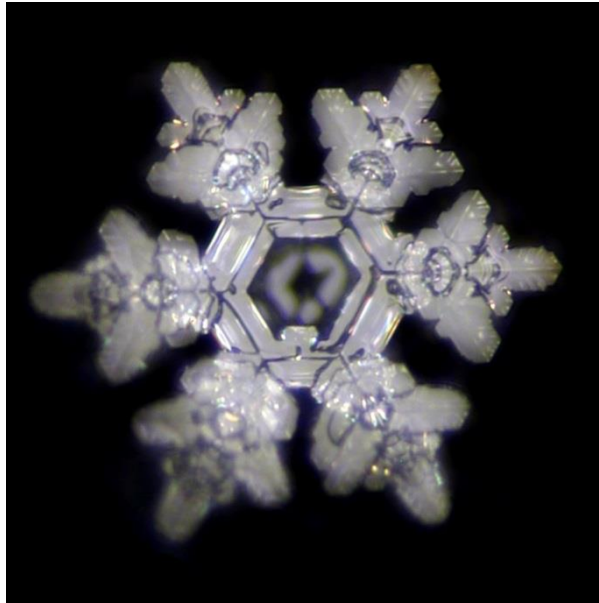
Ich schicke zielgerichtet den Sauerstoff in meine Problemstelle:

- Einatmen: Sauerstoff
- Ausatmen: In meine Bronchien, in meine Lunge, in meine Gallenblase, in meine Leber, in mein rechtes Kniegelenk usw. usw. (Ich visualisiere mir möglichst genau diesen meinen Zielpunkt, seine Lage im Körper und den Weg des Atems dorthin; *eine Bildvorlage, z.B. Darstellung aus einem Körper-Atlas*, kann sehr verstärkend sein).

Beispiele für Wirksätze, die auf den Ein- oder auf den Ausatem gelegt werden können:

- „Absprengen der toxischen Partikel im ganzen Gewebe.“
- „Hexagonales Wasser im Körper 100%“

Dabei könnte das reale Bild eines optimal hexagonalen Wassersterns sehr kraftverstärkend sein, z.B. dieser:



© Walter Häge

- Abtransport der toxischen Partikel über das Körperwasser, über das Blut, über die Lymphe.
- Aufschließen der Nährstoffe für den Transport *in* die Zelle.
- Transport der Nährstoffe *in die Zelle hinein*.
- Entgiftungsfunktion innerhalb der Zelle.
- Entsorgen der toxischen Partikel, die aus der Zelle kommen.

Die entscheidenden Kriterien für hohe Leistungsfähigkeit und dadurch beste Gesundheit sind, - nach dem Strahlenphysiker Prof. Dr. Fritz-Albert Popp sind

- *Lichtspeicherfähigkeit,*
- *Kommunikationsfähigkeit* und
- *Regenerationsfähigkeit* der Zellen

Dieses Wissen nutzen wir, denn: Je besser „der Schlüssel ins Schloss“ passt, desto leistungsfähiger sind die Zellen!

Also, - aus der Biologie des Lichts von Fritz-Albert Popp die Schlüsselsätze:

- Lichtspeicherfähigkeit der Zellen 100%
- Kommunikationsfähigkeit der Zellen 100%
- Regenerationsfähigkeit der Zellen 100%

Aus der Arbeit von Prof. Dr. Robert Becker, der das Gleichstrom-Steuerungssystem im Menschen entdeckt hat (Siehe: Trainingseinheit 1):

- Maximales Aktionspotential der Zellen bis 120 Millivolt

Siehe den Vertiefungstext in der 3. Säule „Zellenergie – Sauerstoff“:

„Die Bedeutung des Sauerstoffs für die Zellen – Prof. Dr. med. Otto H. Warburg“

Siehe die Broschüre:

„Sauerstoffatmung und Informationsatmung (materieller Atem und ‚subtiler‘ Atem)“

Die Verbindung der (materiellen) Sauerstoffatmung mit der (imaginären) „subtilen“ Lichtatmung

Alle Weisheitslehren dieser Erde praktizieren auch die Lichtatmung, indem sie sich beim Einatem nicht auf die Lunge fokussieren, sondern den Einatem im Kopfraum visualisieren: Ich atme tief in meine Lungen hinein und gleichzeitig visualisiere ich, dass mein Kopfraum durch ein Silberband mit den Sonnen des Universums verbunden sei. Von dort strömt Licht in meinen Kopf, das ihn ausfüllt, - bis zum Ende des Einatems ein starker Druck im Kopf entsteht. Diesen „Luftballon“ schicke ich mit dem Ausatem durch meinen Körper hindurch oder zu einer Zieladresse in meinem Körper. Ich spüre diesen imaginären Lichtfluss, diesen „subtilen“ Atem als Fließen in meinem Körper.

Jeder kann das problemlos selbst erfahren:

Einatmen, langsam, tief, in der Imagination, dass das Licht der Sonne/der Sonnen des Universums an einem silbernen Band entlang bis in meinen Kopfraum flutet. (Wer einmal einen Sonnenaufgang am Meereshorizont erlebt hat, der hat dieses Bild bereits mit den eigenen Augen sehen können: jener Moment, an dem der erste Strahl über das weite Meer blitzend entgegenkommt. Es entsteht ein schmales Lichtband genau in die eigenen Augen hinein, in den eigenen Kopfraum).

Alle Übungen empfehle ich ideal auf dem Rücken liegend oder im Sitzen bei geradem Rücken. Es gibt hier keine Vorschriften, die einen Einfluss auf die Wirkung einer Übung hätten. Es gibt hier überhaupt keine Vorschriften. Auch liegt die Wirkkraft niemals in einer Technik, in einer Anleitung. Die eine Tradition empfiehlt im Äußerlichen dies, die andere das. Ich schließe mich entweder einer Tradition an oder ich begründe meine eigene, denn:

Allein mein eigenes Geist-Körper-System ist maßgebend, die eigene Motivation und der Wille, zur tatsächlichen Wirklichkeit vorzudringen.

Jeder von uns geht jetzt tief in den Atem. Ein ... aus ... Ich werde immer ruhiger. Geräuschquellen stören mich in keiner Weise, der Platz ist bequem, der Rücken gerade. Das Gedankenkarussell wird langsamer, bis es stillsteht. Ich lasse meine Sorgen über das Gewesene zurück, ich lasse meine Sorgen über das Zukünftige zurück. Ich bin jetzt hier, ich atme, ich finde meine Ruhe und meine Stille.

Ich imaginiere mir beim Einatmen das universelle Licht des Universums, die Sonnen des Universums, einschließlich unserer Sonne, indem ich mir ein Silberband vorstelle, von den Sonnen des Universums kommend, bis in meinen Kopfraum.

Ich schließe die Augen und tauche ein ... Silberband ... aus dem Kosmos ... bis in meinen Kopfraum ...

Also - Einatmen: Das Licht des Universums. Ich imaginiere mir die Silberschnur-Verbindung zum Licht des Universums, ziehe es in meinen Kopfraum, der sich vollkommen damit anfüllt. Ich halte den Atem an und spüre in der Atempause den Druck im Kopf. Dort staut es sich sozusagen zu einer Kugel und wird beim Ausatmen in mein Körperziel geschickt.

Im Ziel werden dann die energiewachen Zellen mit Licht aufgeladen.

Ich kann alle Organe im Körper als Ziel nehmen, als Prophylaxe oder wenn sie erkrankt sind, auch das Knochengestüt, die Gelenke. Hier ist natürlich zu sagen, dass durch Mangel an natürlichem Calcium bereits ein Substanz-Abbau erfolgt sein kann. Hier empfehle ich dringend täglich die Sango-Koralle oder die Kalkalge Lithothamnium zu sich zu nehmen. Überhaupt und unendlich wichtig für den Erfolg ist das Milieu des Körperwassers, das leicht basisch sein muss, - was wir selbst in der Hand haben.

Rationaler Hintergrund: In wissenschaftlicher Analogie wäre diese Silberschnur die 60 Milliarden Neutrinos/Strings, die je Sekunde und cm^2 auf unsere Körper treffen und diesen mit den lebensnotwendigen Informationen plus Energie versorgen.

Siehe: 5. Säule, 1. Trainingseinheit: „Die Neutrinos/Strings“

- Die Weisheitslehren haben hier intuitiv das vorweggenommen, was heute wissenschaftlich entschlüsselt ist: Die Lichtsteuerung unserer Zellen. Sind sie optimal mit Licht gefüllt, sind sie gesund, fehlt ihnen Licht, sind sie krank, d.h. die lichtgebundene Chemie verwirrt sich mangels klarer Aufträge.

Das, was ich in das Bindegewebe und in die Körperzellen des genannten Organs schicke, ist das, was die Weisheitslehren „den subtilen Atem“ nennen, der „hinter“ dem Atem liegt. Eine spannende Sache! Der Atem ist materiell und versorgt die Zellen mit Sauerstoff, der subtile Atem ist immateriell, ist Bewusstsein, ist Information, welche die Lichtbahnen hin zu dieser Körperregion aktiviert. Es gilt:

- Das körpereigene Lichtleitungssystem wird durch mein erkennendes Bewusstsein aktiviert! Das innere, körpereigene Licht sucht sich seine Bahn durch das Bindegewebe bis zum Zielpunkt und manifestiert sich dort im Zellkern der Körperzellen. Dort, wo die Energie erhalten werden soll, dort wo die Zellenergie fehlt. Ist eine Zelle oder ein Zellverband erkrankt, d. h. fehlt zur optimalen Funktion das Licht, wird solches durch den subtilen Atem hinzugefügt. Dies ist Heilung!

Anleitungs-Beispiel:

Wir energetisieren unsere rechte Niere. (Als Bewusstseins-Verstärkung können wir die rechte Hand auf die rechte Niere legen):

Wir schließen die Augen ...

Einatmen... Das Licht des Universums ... Der Kopf füllt sich, der Druck steigt und steigt. ...

Anhalten ... innerlich umschalten ... Ausatmen ... dabei schicke ich die Lichtkugel vom Kopf direkt in meine rechte Niere.

Ich spüre das Strömen des subtilen Atems und verfolge diesen mit meinem Bewusstsein. Es kann ein leichtes Kribbeln entstehen, ein leichtes Wärme-Empfinden, ein leichter Druck, ein leiser Luftzug durch meinen Körper bis zur Niere.

Einatmen... Das Licht des Universums ... Der Kopf füllt sich, der Druck steigt und steigt. ...

Anhalten ... innerlich umschalten ... Ausatmen der Lichtkugel: In meine rechte Niere.

Wir machen die Übung 7 Mal. Damit wir dabei nicht überlegen müssen, nehmen wir die Finger zu Hilfe.

Jeder für sich, ohne Anstrengung, ohne Leistungsgedanken, langsam, tief, angenehm... danach lockern wir uns wieder, öffnen die Augen.

Die Zirbeldrüsen-Meditation

Diese ist die ultimative visualisierende Meditation für gesunde, leistungsstarke Menschen (wie Sportler), die sich ihre Kraft und ihre Gesundheit optimal erhalten, ja, steigern wollen.

- Diese Meditation geschieht im Bewusstsein der Funktion der Zirbeldrüse, wie sie in der Trainingseinheit Nr. 6 beschrieben wurde. Diese Kenntnis ist ein enormer Wirkverstärker der gedachten, zielgerichteten Worte!

Diese Meditation ist so effektiv wie einfach: Ich atme in den Kopf ein wie gewohnt; den Ausatem schicke ich jedoch nicht durch den Körper, sondern ich belasse ihn im Kopfraum, indem ich „Zirbeldrüse“ denke bzw. diese visualisiere, bzw. beides zusammen.

Ich „blase“ meinen Ausatem in die Zirbeldrüse!

Alternativ beim Ausatmen: „Zirbeldrüse 100% Funktion“; „Gehirnsand 0%“; „Kalkablagerung 0%“;

Reinigung des Körpers und der Psyche

Hier eine der ältesten Gesundheits-Meditationen der Weisheitslehren. Sie ist dringend ans Herz zu legen. Generationen von Menschen haben mit ihrer Gesundheit bis ins höchste Alter erhalten. Ohne jeden wissenschaftlichen Überbau. Sie haben nicht gedacht: sie haben geatmet,

sie haben getan. Das Ergebnis, das wir an uns selbst beobachten und spüren können, ist phänomenal!

Einatmen: Das Licht des Universums in meinen Kopfraum.

Ausatmen: Ich lege den Wirksatz auf den Ausatem.

Die Technik: Ich imaginiere mir das universelle Licht, das aus dem Kosmos kommt beim Einatmen, indem ich mir ein Silberband vorstelle, von den Sonnen des Universums kommend, bis in meinen Kopfraum.

Beim Einatmen ziehe ich mir dieses Leben spendende Licht der Sonnen am Silberfaden in meinen Kopfraum, es staut sich dort sozusagen zu einer Kugel und wird beim Ausatmen in mein Körperziel geschickt. Dort werden die energiewachen Zellen mit Licht aufgeladen.

- Einatmen: Das Licht des Universums. Ich imaginiere mir die Silberschnur-Verbindung zum Licht des Universums, ziehe es in meinen Kopfraum, der sich vollkommen damit anfüllt. Ich halte den Atem an und spüre in der Atempause den Druck im Kopf.
- Ausatmen: Der Wirksatz

1. Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll alle toxischen Festpartikel in meinem Bindegewebe lösen und mit nach draußen ziehen.

- Ausatmen: „Alle toxischen Festpartikel verlassen meinen Körper.“

Mit dem letzten Hinausdrücken des Atemrestes spüre ich das Verlassen des Körpers vielleicht am großen Zeh: Danke Mutter Erde, dass Du dies alles aufnimmst, danke!

Ich beziehe alle aufgenommenen Fremdpartikel mit ein, auch die winzigen Nanopartikel, die, aus der Luft über uns kommend, über die Atemwege über die Bronchien in die Lunge und dann ins Blut gelangen wie Aluminium, Blei, Titan, Cadmium, Phosphor, Cobalt, Strontium und viele mehr. Keine dieser Partikel setzen sich fest, nicht in den Flimmerhärchen der Bronchien, nicht in der Lunge, nirgendwo!

Also:

- Einatmen: „Das Licht des Universums in meinen Kopfraum.“
- Ausatmen: „Alle toxischen Festpartikel verlassen meinen Körper.“

Die 2. Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll die toxischen Stoffe, die sich im Körperwasser befinden und die sich dort eventuell gelöst haben, mit nach draußen ziehen:

Gemeint sind alle negativen Stoffe im Gehirnwasser, im Körperwasser, im Zellwasser, im Blut und in der Lymph-Flüssigkeit.

- Einatmen: „Das Licht des Universums in meinen Kopfraum.“

- Ausatmen: „Alle toxischen Stoffe im Körperwasser verlassen meinen Körper.“

Mit dem letzten Hinausdrücken des Atemrestes spüre ich das Verlassen des Körpers vielleicht am großen Zeh: Danke Mutter Erde, dass Du dies alles aufnimmst, danke!

Die 3. Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll alle negativen Energien, die sich in meinem Geist- und Körpersystem befinden, mit nach draußen ziehen:

Alle Gefühle der Wut, des Zorns, der unrealen Vorstellungen, alle Gefühle des Haben-Wollens, des zwingen-Wollens, des Beherrschen-Wollens, alle ICH-will-Gefühle, alle diese verschwinden mit dem Ausatmen. Ich gebe sie frei, ich brauche sie nicht mehr.

Wir beziehen heute alle technische Strahlung, von Menschen gesendet, mit ein: alle Frequenzen, die von Sendestationen ausgehen, die Fremdinformationen in meine Körperzellen senden, gleich welcher Art. Sie haben keine Wirkung auf mein Geist-Körpersystem. Alle diese Fremd-Frequenzen können keine Resonanzen in mir aufbauen. Da sich alle eingeatmeten Metallpartikel ausschwemmen, gibt es auch keine Resonanzen zu Metallionen, die in meinen Körper über die Nahrung oder über die Luft eingeschleust wurden.

- Einatmen: „Das Licht des Universums in meinen Kopfraum.“
- Ausatmen: „Alle negativen Energien verlassen meinen Geist und meinen Körper.“

Die 4. Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll alle Gefühle der Angst, die sich in meinem Geist- und Körpersystem befindet, mit nach draußen ziehen

Ich nehme meine Angst an, akzeptiere sie. Ich umarme die Angst und sage ihr: Ich brauche Dich nicht mehr, Du musst mich nicht mehr beschützen, Du bist frei. Ich bin jetzt selbst stark und mutig. Du hast mich früher beschützt, besonders als Kind und als heranwachsender Mensch. Ich danke Dir, nun gibt es diese Situation nicht mehr, Du brauchst mich nicht mehr zu schützen, Du bist frei.

- Einatmen: „Das Licht des Universums in meinen Kopfraum.“
- Ausatmen: „Meine Angst verlässt meinen Geist und meinen Körper.“

Ich beende die Übung mit Dankbarkeit. Vielleicht so: „Danke Mutter Erde, dass Du alles Negative meiner Wesenheit in Dich aufnimmst. Danke für Deine Güte! Danke für Deine Kraft, danke, dass ich ein Teil von Dir bin.“

Einatmen: „Danke!“

Ausatmen: „Danke!“

Walter Häge