

Mit Breathwork die Magie der eigenen Atmung nutzen

Atmung geschieht automatisiert, weitgehend unbeachtet und „immer“ – rund 20.000 Atemzüge macht jeder erwachsene Mensch innerhalb von 24 Stunden. Die gebürtige Neusserin Johanna Lehmann ist ausgebildete Yoga- und Atemlehrerin und hat für das TOP Magazin eine exklusive Atemreise durch ihre Heimatstadt erstellt. Unserer Autorin hat sie erzählt, warum der natürliche Vorgang des Atmens so wichtig ist und wie man ihn bewusst einsetzen kann für mehr Energie und Gesundheit.

Die Magie der Atmung

Das Thema Atmung begeisterte Johanna schon lange: Als praktizierende Yogini und inzwischen ausgebildete Yogalehrerin kam ihr der Atem aber in der Praxis des Yogas oft „zu kurz“. Ein Wendepunkt war dann die Geburt ihrer Tochter 2015, so erzählt sie rückblickend. „Mir ist unter der Geburt extrem bewusst geworden, welchen großen Einfluss die Atmung auf die Reduzierung der Schmerzen hatte und zur Entspannung meines Körpers beitrug.“ „Warum weiß das denn keiner?“, habe sie sich damals gefragt und das Thema fortan intensiv verfolgt. Vor allem als sich Erfolge am eigenen Körper und Geist – Johanna hatte seit ihrer Kindheit mit entzündlichen Hauterkrankungen zu tun – einstellten. In intensiven Trainings, Retreats und Fortbildungen lernte sie die Grundlagen des Atmens kennen und die Effekte der verschiedenen Breathwork-Techniken auf Körper und Geist. „Die Nase ist ein Superorgan, sozusagen die natürliche Klimaanlage unseres Körpers. Ihre Schleimhäute filtern Krankheitserreger und Staub, die winzigen Härchen erwärmen und befeuchten die eingeatmete Luft,“ nennt sie nur einige der Funktionen.

LSD – Drei Atem-Hacks auf den Punkt gebracht

Ihre Erkenntnisse hat die kreative Geschäftsfrau in einem Buch zusammengefasst. Drei Hacks kommen darin immer wieder vor. Die Autorin bringt diese auf das Kürzel LSD: Light (leicht durch die Nase atmen), Slow (langsame Atmung), Deep (tiefe Bauchatmung). „Die Atmung hat einen direkten Effekt auf das autonome Nervensystem und ist dabei der einzige Prozess, der zu steuern ist,“ erklärt sie und ergänzt „innerhalb von Sekunden kann man so eine positive Auswirkung auf fast jeden Körperprozess erfahren.“

Atemreise mit Tiger & Turtle

2020 gründete Johanna Lehmann ihr Unternehmen „Tiger & Turtle“, um Atemreisen gegen Stress Menschen überall auf der Welt zugänglich zu machen. Der Tiger und die Schildkröte begegnen dem Leser auch im Buch: Mit den Symbolen kennzeichnet sie Übungen zum Runterkommen (Schildkröte), Aktivieren (Tiger) oder, wenn beide Icons gezeigt werden, zum Ausgleichen. „Wenn es Spaß macht, ist die Integration neuer Routinen in den Alltag ganz einfach möglich“, ist sich die Atemexpertin sicher. Den Atem hat man „immer dabei und unter fünfzehn Minuten üben am Tag reichen aus, um positive Effekte herbeizuführen.“

Leidenschaft fürs Schreiben

Eine Leidenschaft fürs Schreiben hatte Johanna Lehmann schon als junges Mädchen. Im Laufe der Jahre. Faszinierte sie zudem immer mehr der Zusammenhang zwischen Geist und Körper, so habe sie zum Beispiel früher im Familienurlaub ihre beiden Schwestern hypnotisiert. Dennoch entschied sich die 40-Jährige nach dem Abitur am Gymnasium Marienberg erst einmal für ein BWL-Studium. Nach dem Diplom-Abschluss wollte sie

BREATHWORK

Unter dem Begriff Breathwork versteht man die verschiedenen Arten von Atemübungen für mehr körperliche und emotionale Gesundheit. Der deutsche Begriff Atemarbeit beziehe sich etwas stärker auf die therapeutische Anwendung von Atemübungen.



„schnell ins Ausland“ und lernte im Silicon Valley in Kalifornien, den „unternehmerischen Drive vieler Start-ups kennen.“ Von diesem inspiriert wurde sie – inzwischen hatten sie berufliche Wege nach Singapur geführt – selber zur Gründerin und machte sich mit einem Kinderbuchverlag selbstständig und veröffentlichte zwei weitere Bücher, denn bereits in San Francisco hatte sie einen Reiseführer über die Stadt geschrieben.

Buch – Breathwork: Die Magie deiner Atmung

In ihrem Buch geht sie in fünf Teilen auf verschiedene Aspekte der Atmung ein und gibt konkrete Tipps und Anleitungen, um durch Atmung Gemütslage und Gesundheit zu verändern. Über QR-Codes können sogenannte Atemreisen abgerufen werden, in denen die Atemexpertin Visualisierungen und Musik verbindet mit der Kraft wissenschaftlich bewiesener Atemübungen. Denn die objektive Untermauerung ihrer Arbeit und Recherche ist ihr wichtig und sie orientiert sich bei Entscheidungen und ihrer Arbeit vor allem an nachweisbaren Fakten.



QR-Code

Diese exklusive Atemreise führt die Teilnehmer visuell und musikalisch durch unsere schöne Heimatstadt.



Autorin und Gründerin

Johanna Lehmann (geb. Schlereth) wurde 1984 in Neuss geboren und machte ihr Abitur am Gymnasium Marienberg. Ihr Studium der Betriebswirtschaftslehre führte sie nach Ingolstadt. Berufliche Stationen hatte sie in Singapur, München und San Francisco. Inzwischen wohnt sie mit ihrem Mann und zwei Kindern in Amsterdam.

Bilder: mmmibetty_Photo



Johanna Lehmann:

Breathwork – Die Magie deiner Atmung,

Verlag Herder, 280 Seiten, 22 Euro.

Überall dort, wo es Bücher gibt.

Covershot © Verlag

nov.
esia
dent.

Ihr schönstes Lächeln.

Ihre Adresse für
moderne Zahnmedizin
und Implantate am
Reuschenberger Markt



Dr. med. dent.

Natalie Hülsmann-Petry

Am Reuschenberger
Markt 2 · 41466 Neuss
Tel. (021 31) 20 66 99 9
info@novesiadent.de



Traditionelle Thaimassage von Profis
Vorheriges Beratungsgespräch
Harmonisches Ambiente

Münsterstraße 11 · 41460 Neuss
Tel.: 02131-3835684
Mobil: 0160-92665088
www.sabai-sabai-neuss.de
info@sabai-sabai-neuss.de