



SCOTT SCHWENK

ATME DICH  
**FREI**

EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

Masterclass  
Workbook

## HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM WEG, DEINE WAHRE NATUR ZU ENTDECKEN!

### WAS BRINGT »ECSTATIC BREATHWORK«?

Atemarbeit wird seit Tausenden von Jahren zum Einsatz gebracht, um Zugang zur Stille zu finden, die jenseits des denkenden Geistes existiert. Jahr für Jahr bauen unsere Erfahrungen aufeinander auf und setzen sich in unserem Körper und im Nervensystem fest. Diese unverarbeiteten Erfahrungen aus der Vergangenheit können zu Blockaden führen, die uns daran hindern, zu dem Gefühl von Freiheit und Fülle zu gelangen. Diesen Vorgang können wir nicht verhindern, aber wir können die Blockaden durch bewusste Atemarbeit auflösen. Geleitete Ecstatic Breathwork ist eine einfache, aber effektive Technik, um Raum für den Zugang zu unserem Bewusstsein und dessen Erweiterung zu schaffen – auf und außerhalb der Yoga-Matte. Egal, wo du dich auf deinem persönlichen Weg nach nach Sinn und Wohlbefinden befindest, Atemarbeit ist ein kraftvolles Werkzeug für tiefe innere Arbeit und grundlegendes persönliches Wachstum.

Der Atem ist eine unverzichtbare Quelle, um die Gesundheit und Vitalität des Körpers zu unterstützen, Zugang zu Kreativität zu finden und eine tiefe Liebe und Erfüllung von innen heraus zu erleben.

Unser innerer Zustand bedingt immer unseren Erfolg im Leben, und der Atem ist der einfachste Weg, unseren inneren Zustand zu verbessern. Mit etwas Übung wirst du beginnen, alchemistisch mit dem Atem zu arbeiten, um alles zu verändern, von deiner Denkweise bis hin zu deiner Körperchemie. Atemarbeit ist ein kraftvolles Werkzeug, um den Körper zu optimieren, alte und aktuelle Emotionen zu verarbeiten und die Tyrannei des auf dem Ego basierenden Denkens aufzulösen. Atemarbeit ist ein hochwirksames Werkzeug, um Energie zu bewegen und Traumata, Ängste und Ärger, die sich in unserem Nervensystem festgesetzt haben, aufzulösen. Dadurch wird der Geist gereinigt und die Liebe im Herzen kann wachsen.



## VORTEILE VON ECSTATIC BREATHWORK

Die Wurzeln dieser Methode liegen in vielen uralten spirituellen Traditionen wie Hindu Tantra, Buddhismus, Tai Chi, Yoga und anderen, doch auch die neueste Wissenschaft beweist ihre enorme Wirkung. Positive Effekte der Übung:

- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Verbesserte Art und Weise, wie du dich in der Welt »zeigst« und wie du von anderen wahrgenommen wirst
- Ein tieferes Verständnis für die Welt, die dich umgibt, und für deine eigene innere Welt
- Hilfe bei der Bewältigung von Trauer, Verlust und Trauma im Körper
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und der Fähigkeit, Stressfaktoren abseits der Yoga-Matte zu bewältigen
- Unterdrückte Erfahrungen an die Oberfläche bringen und loslassen
- Blockaden auflösen und dabei helfen, gegenwärtige Emotionen zu verarbeiten, um die Bildung neuer Blockaden zu verhindern





## VORBEREITUNGEN FÜR DIE AKTIVE ATEMARBEIT

Wenn du noch keine Erfahrungen darin hast, welche Vorbereitungen für eine Ecstatic Breathwork notwendig sind, findest du hier ein paar nützliche Hinweise:

- Ecstatic Breathwork funktioniert am besten im Liegen. Es ist auch im Stehen möglich, aber im Liegen fällt es leichter, loszulassen und den Körper zu lockern. Auf dem Boden geht es in der Regel besser als im Bett. Mit dem Bett assoziieren wir in der Regel Schlaf, und man will ja möglichst motiviert bleiben.
- Gut geeignet ist eine Yoga-Matte auf dem Boden.
- Falls du einen Teppichboden hast und er sich angenehm anfühlt, reicht das auch aus.
- Je nachdem, wie hart dein Boden ist, brauchst du vielleicht noch eine oder zwei zusätzliche Lagen, z. B. eine gefaltete Decke.
- Lege nach Möglichkeit nichts unter deinen Kopf. Wenn du etwas unter deinem Kopf hast, dann sollte es nur eine dünne Decke sein. Warum? Weil du sonst deinen Halsbereich verschließt, und es gibt eine Menge Energie, die sich durch das Halszentrum bewegen und entladen möchte.
- Du könntest etwas unter deine Knie legen, eine Nackenrolle oder ein paar Kissen, um die Knie anzuheben, was zu einer Dehnung der unteren Wirbelsäule führt.
- Während der Atemarbeit kommt es häufig zu Temperaturschwankungen. Ich habe erlebt, dass Menschen an einem heißen Tag wirklich frösteln und mit den Zähnen klappern, weil alte Ängste hochkommen, die freigesetzt werden wollen. Angst ist eine sehr kühle Energie. Halte also eine Decke bereit und deck dich bei Bedarf zu.
- Minimiere so weit wie möglich alle akustischen Ablenkungen in deiner Umgebung.
- Vielleicht hilft es, ein Augenkissen, ein T-Shirt oder ein Stück Stoff über die Augen zu legen. Ohne Licht, das durch die Augenlider eindringt, fällt es oft leichter, sich nach innen zu wenden.

Denke daran, dass du mit den Vorbereitungen experimentieren kannst, sobald du mehr Erfahrungen gesammelt hast.



# Übung

Wie war diese erste Atemübung für dich? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hast du körperlich wahrgenommen? Was hast du emotional wahrgenommen?

Schreibe deine Beobachtungen und Empfindungen auf.

Wiederhole diese Übung und beobachte, was sich mit jeder Repetition verändert.

A large grid of small dots for writing observations and feelings.



# Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.



## WOZU ATEMARBEIT?

Diese lebensverändernde Übung ist ein hervorragendes Mittel, um geistige und körperliche Spannungen aufzulösen. Durch das Lösen dieser Spannungen werden wir befähigt, über den denkenden Verstand hinauszugehen. Atemarbeit ist wie ein Schlüssel, der uns Zugang zu der großartigen inneren Lebenskraft verschafft, die in uns allen existiert, und die es uns ermöglicht, unser eigenes Bewusstsein zu erfahren und mit ihm in Kontakt zu treten.

Atemarbeit hat spürbare Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Bei dieser Technik wechselt das Nervensystem von einem Sympathikus- zu einem Parasympathikus-Zustand, in einen Modus von »Ruhe und Verdauung«, in dem sich Einsichten und Intuitionen mühelos einstellen.

Atemarbeit hat auch eine tonisierende Wirkung auf den Vagusnerv, der in der Körpermitte verläuft. Der Vagusnerv ist für die Verbindung zwischen Darm und Gehirn verantwortlich und verbindet das Gehirn mit dem Herzen, der Lunge und vielen anderen Teilen des Körpers. Durch Atemarbeit können wir den Vagusnerv tonisieren, was seinerseits das Immunsystem stärkt, Entzündungen hemmt, Angstsymptome und Depressionen lindert und die geistige und körperliche Widerstandskraft stärkt.

Die Entscheidung, aktiv und gekonnt innere Arbeit zu leisten, um sich weiterzuentwickeln, ist eine tägliche, und zwar von einem Augenblick zum nächsten zu treffende, bewusste Entscheidung und Anstrengung.

Was wir bei der inneren Arbeit erreichen, ist das Auflösen von Spannungen (physische, mentale, emotionale u.a.) und die unendliche Herrlichkeit dessen zu erkennen, wer und was wir wirklich sind. Dadurch können wir auf eine ganzheitliche Art und Weise, die alle Schichten des Seins durchdringt, erkennen und fühlen, was das Leben tatsächlich ist.

Scott zeigt einen Weg, wie man durch das, was er die »Sechs Punkte der Lockerung« nennt, Zugang zu dieser mühelosen Bewusstheit erhält. Indem man diese sechs Punkte im Körper lockert und gleichzeitig den Atem kultiviert, tief und lang zu sein, wird alles lockerer. Mit der Zeit wird es immer natürlicher, die Lockerung in allen Formen von Aktivität und Ruhe zu praktizieren, was einen natürlichen Zugang zu erweiterten Perspektiven und tiefen Einsichten der meditativen Bewusstheit ermöglicht. Zu diesen Punkten gehören: die Fußsohlen, die Handflächen, alle vier Augenwinkel, der Bereich um die Ohren, die Zunge, sowie der gesamte Beckenboden und die Leistengegend.

Durch geschickte Anwendung der Übung wächst in uns eine größere verkörperte Leichtigkeit. Wir lernen, ohne gewohnheitsmäßiges überflüssiges Denken zu leben, und entwickeln uns stattdessen so, dass die besten Handlungen (einschließlich Stille und Schweigen) uns in dem Moment, in dem sie gebraucht werden, intuitiv deutlich werden.





# Übung

Vertiefe dein Verständnis um die Sechs Punkte der Lockerung in allen Formen von Aktivität und Ruhe, während du deinen Atem tief und länger werden lässt. Achte auf deine Empfindungen. Wenn Gedanken und Spannungen auftauchen, atme einfach die Spannung und die Energie des Denkens Schicht für Schicht aus, Atemzug für Atemzug.

## VORBEREITUNG ZUR ÜBUNG

Bereite deinen Körper auf die Übung vor, indem du eine Yoga-Matte und, wenn du möchtest, ein Kissen als Stütze für deine Knie bereitlegst. Um einen optimalen Atemfluss zu ermöglichen, solltest du nichts unter deinen Kopf legen. Konzentriere dich während der Übung darauf, die Spannungen in den sechs spezifischen Körperbereichen zu lösen: Fußsohlen, Handflächen, alle vier Augenwinkel, die Region um die Ohren, die Zunge, sowie der gesamte Beckenboden und die Leistenengegend. Durch diese Lockerung kann der Atem Spannungen aus dem Nervensystem entfernen.

## HILFSMITTEL UND TIPPS

Bei dieser Atemübung atmen wir durch den Mund ein und aus. Du atmest zweimal durch den Mund ein und einmal durch den Mund aus. Beim ersten Einatmen lenkst du die Luft direkt in den unteren Bauch, beim zweiten Einatmen atmest du die Luft in den oberen Brustbereich. Dann atmest du in einem Zug vollständig aus.

Es ist normal (und zu erwarten), dass du intensive körperliche Empfindungen verspürst. Du kannst nach Bedarf Pausen einlegen, aber achte darauf, ob du tatsächlich eine Pause brauchst, oder ob der Widerstand nur in deinem Geist entsteht, der vor einem ungewohnten Gefühl zurückschreckt. Wenn letzteres der Fall ist, dann versuche, in das Gefühl hineinzuatmen.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Atem stockt, versuche es mit einem tiefen Lachen aus dem Bauch heraus. Das mag sich albern anfühlen, aber es öffnet das Zwerchfell und ermöglicht einen starken und gleichmäßigen Atemfluss.



# Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 30 rows.





## ERFAHRUNGSBERICHTE

»Scott hat mir zu meinem wahren Atem verholfen. Eine Sitzung mit Scott war eindrucksvoller und spirituell erweckender, als ich es mir je hätte vorstellen können. Er ist ein solch großzügiger Lehrer und Mentor und verfügt über einen wahren Kämpfergeist.«

Kevin Peake (Mitbegründer und Präsident von Next Health, Los Angeles)

»Mir ist Scott schon früh auf meiner langen Reise durch die Welt der Meditation begegnet. Von Anfang an haben mich seine Einsichten, sein Wissen und seine Leidenschaft gelehrt, tiefer in die Praxis zu gehen und zur Ruhe zu kommen, wenn die Welt verrückt spielt. Ich verwende seine Übung 'Sechs Punkte der Lockerung' regelmäßig. Wer sich für Scott als Lehrer entscheidet, kann darauf vertrauen, dass sich viele Dinge im Leben für ihn ändern werden.«

Lu Parker (Emmy-gekrönte Journalistin, Moderatorin bei KTLA, ehemalige Miss USA, Gründerin von Be Kind & Co.)

»Scott ist wirklich ein Profi! Er hat mir geholfen ein emotionales Tief zu überwinden. Ich bin konzentrierter, produktiver und viel empfänglicher für Freude in meinem Leben. Hast du jemals das Gefühl gehabt, du könntest ein fantastisches, spontanes, tolles Leben führen, wenn du dir selbst aus dem Weg gehen könntest? Ja, so ging es mir auch. Wenn du das Gefühl hast, dann solltest du mit ihm lernen! Er wird dich mit Liebe, Humor und einer Portion Lebenshilfe auf deinem Weg begleiten.«

Coni Constantine (Gründerin des »Lady Balls Nation« Podcast, Los Angeles)

