

LUFT – diverse Aspekte dieses wunderbaren Elements

Spürst du das? Es liegt etwas in der Luft.

Die Luft knistert vor Anspannung.

Ein frischer Wind kommt herein.

Ich muss mich mal auslüften.

Da bleibt mir die Luft weg.

Ich brauche ... wie die Luft zum Atmen.

Du bist wie eine Feder im Wind.

Ich muss die Segel setzen und den Wind fahren.

*Für den Bau von Luftschlössern gibt es keine architektonischen
Regeln.*

Worte sind wie Luft.

Da ist die Luft raus.

Musik ist die Poesie der Luft.



Luft bewegt...

Luft verändert und bewegt. Müssen wir unseren Kopf klar bekommen, sehnen wir uns nach Bewegung an der frischen Luft.

Die Luft bringt neue Aspekte, Ideen, Visionen etc. in unser Feld.

Herrscht „dicke“ Luft, kann man fast nicht mehr atmen. Es schnürt zu, macht dicht.

Da sehnen wir uns dann nach tiefer, ruhiger Atmung, die unser gesamtes System beruhigt.



Atem ist Leben

Ein Mensch überlebt ohne Nahrung ca. 3 Wochen, ohne Trinken ca. 3 Tage und ohne Luft ca. 3 Minuten.

Atem ist Leben. Darum ist besonders die tiefe und langsame Atmung für unsere Gesundheit von essentieller Bedeutung.

Wir benötigen die Luft des Ausatmens aber auch für unsere Stimme, also auch um uns mitzuteilen.

Das Element Luft steht daher auch für die Verständigung. Kommunikation ist eine Möglichkeit sich mitzuteilen, seinen Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen und sich zu entfalten. Die Luft trägt den Schall kilometerweit. Nicht nur zwischen Menschen und Tieren findet dieser luftige Austausch statt, denn die Luft trägt auch Blütenpollen, Duftstoffe und viele kleinste Teilchen, die der Natur zur Verständigung dienen.

Kommunikation entsteht unter anderem durch Aussprechen, aber auch Zuhören. So steht die Luft auch für den Austausch.

Wir atmen Sauerstoff ein und Kohlenstoffdioxid aus. Schon der Mediziner Konstantin Pavlovich Buteyko nannte die schnelle Brustatmung als häufige Ursache von diversen Krankheiten. Er empfahl für etwa zwei Sekunden in den Bauch zu atmen, die Luft dort kurz zu halten und anschließend die Lungen innerhalb von weiteren zwei Sekunden wieder zu entleeren.

Durch verschiedene Atemtechniken ist es möglich, bestimmte Bewusstseinssebenen zu erreichen.

Einige Atemtechniken findest du im Bereich „spirituelles Erwachen“, Atem ist Leben

Luftmangel

Ein Mangel an Luft(energie) macht uns dicht, eng, erschwert das Denken und macht uns schwerfällig. Für unsere Denkleistung braucht unser Gehirn eine optimale Durchblutung und somit eine gute Sauerstoffzufuhr, sonst ist es nicht möglich kreativ, offen und ideenreich zu sein. Müdigkeit und Trägheit können mit einem flotten Spaziergang an der frischen Luft sofort in Tatkraft umgewandelt werden. Tiefe Atmung in Verbindung mit Bewegung (bestenfalls in der Natur) bewirken Wunder. 😊

Anregungen dazu findest du in der Rubrik „Seelenwellness“, Entspannung durch Bewegung.

Mit dem Element Luft arbeiten

Schenke dem Element Luft ein wenig deiner Aufmerksamkeit und fühle in dich hinein, wie du auf Luftenergie reagierst.

Hier sind ein paar einfache Anregungen, wie du dich mit dem Element Luft verbinden kannst:

- gehe spazieren und sauge die frische Luft bewusst ein, atme tief in den Bauch hinunter
- lass bei der Ausatmung allen Ballast gut abfließen
- treibe Sport und komme so richtig außer Atem
- nimm dir Zeit und baue dir ein Luftschloss, kreierte eine Fantasiegeschichte
- triff dich mit Freunden und diskutiere über aktuelle Themen
- erlaube dir eine verrückte Idee
- wenn du einen Wunsch frei hättest, was wäre das

Wie dich das Element Luft in verschiedenen Bereichen unterstützen kann:

- ✧ Abgrenzung: hast du das Bedürfnis nach Abgrenzung, verschaffe dir Raum und betrachte das Thema aus der Vogelperspektive. Erhebe dich aus der Enge der Situation, nimm eine beobachtende Rolle aus erhöhter Ebene ein. Blicke hinab auf all die unterschiedlichen Aspekte – wertfrei. Reflektiere und triff eine weise Entscheidung.

- ✧ Trennen und Loslassen: Erhebe dich und fliege mit dem Wind in höhere Ebenen. Erlaube dir einen Blick mit einem weiteren Winkel einzunehmen. Ist Trennen befreiend? Wenn du Ballast loslässt, kannst du dann höher und weiter fliegen?

- ✧ Neues willkommen heißen: oftmals verbinden wir mit „Neuem“, dass wir „Altes“ zurückzulassen müssen. Erlaube dir Leichtigkeit im Umgang mit Veränderungen, indem du dich ganz bewusst dem Element Luft zuwendest. Öffne dich für Flexibilität, finde Vertrauen und erkenne das Schöne an der Vergänglichkeit und der Wandlung.

- ✧ Ideen entwickeln: wenn du kreativ arbeiten möchtest, erlaube dir dich von deinem Arbeitsplatz hinauszubewegen. Öffne dein Feld für die Schönheit und die Brillanz im Sein. Nimm alles, das Kleinste wie das Größte in seiner gesamten Schöpferkraft wahr. Dann verbinde es mit deinem Sakralchakra und lass die Energie strömen. Hebe deinen Blick in die Lüfte, schließe die Augen und lasse geschehen.

