

Uwe Albrecht

Der Heilatem

Atme dich frei.
Atme dich gesund.
Atme dich glücklich.

Atemübungen der Heilung, Befreiung und Lichtwerdung
im *innerwise*-Heilfeld der Lichtquelle

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der Heilatem.....	9

Teil I Die Grundlagen des Heilatem

Atmen ist Leben.....	13
Das Feld gewinnt immer.....	19
Alles lebt	20
Unser Leben als Kuchenteig.....	21
Das Feld als Flickenteppich.....	24
Heilung mit <i>innerwise</i>	27
Die Wiederverbindung mit der inneren Weisheit	28
Die <i>innerwise</i> -Lichtquelle.....	31
Achtsamkeit und Meditation	35
Stille und Vertrauen	36
Inspirationen für die Stille	37
Der Heilraum	39
Der Weg zum Raum der Seele.....	40
Der Weg zum Heilraum für intuitive Menschen	40
Der Weg zum Heilraum für rationale Menschen.....	41
Das Göttliche, die Quelle, Papa.....	44
Der Seelenraum.....	45
Die Seele	46
Parallelwelten – Die Weiten des Universums	48
Atmen mit der Quelle.....	53
Der Armlängentest.....	57

Teil II Heilatem-Übungen

Sprache und Stimme	63
Das Alphabet lieben lernen	64
Sprachen lernen leicht gemacht	68
Schöner Schreiben	71
Prüfungsstress.....	74

Heilung	77
Die Seele heilen.....	78
Organheilung	81
Körperteile wieder integrieren.....	83
Chakren beleben	86
Nervengeflechte beleben.....	87
Karmische Ladungen heilen	89
Energiefeldreinigung.....	93
Flüche und energetische Manipulationen auflösen	97
Risse im Seelenraum heilen	100
Liebe und Partnerschaft	107
Liebesfeld heilen.....	108
Partner loslassen	110
Alte Beziehungen loslassen.....	111
Familienfelder klären	115
Das Familienfeld klären und schützen.....	116
Lösen aus dem Sippenfeld	118
Kinder, Eltern und Großeltern.....	121
Kinder dürfen endlich zu Kindern werden.....	124
Eltern werden Freunde, Kinder erwachsen	125
Eltern loslassen, erwachsen werden	127
Kreativität und Lebensfreude.....	129
Kreatives Feuer entfachen.....	130
Lebensenergie und Kompromisse	132
Angst in Vertrauen wandeln.....	135
Mutter Erde.....	139
Wiederverbindung mit Mutter Erde	140
Heimatatem	142
Gaiaheilung.....	144
Mein Wunsch an dich	147
Über den Autor	149

Vorwort

Dieses Buch wird uns an und über Grenzen hinaus führen. Wir werden erkennen, dass alles, was wir bisher versucht haben, um den Menschen in seine Ganzheit zurückzuführen, all die verschiedenen Wege, die in die Therapie Eingang gefunden haben, eine neue Dimension erhalten: nämlich die des n-dimensionalen Raumes. Oder wollen wir uns von Raum und Zeit oder all den anderen bekannten Dimensionen begrenzen lassen? Wie sollte wahre Heilung stattfinden, wenn diese nicht aus dem Unermesslichen schöpft?

Uwe hat sein Versprechen wahr gemacht, dass all die Erfahrungen, die er und wir auf dem Weg machen durften, ein Ziel hatten: das des Heilens ohne Hilfsmittel.

Das Einzige, was wir hierfür benötigen, ist die Wahrnehmung unseres Seelenraumes. Dieser Raum ist schon an sich eine ganz neue Dimension, in der wir uns erst einmal zurechtfinden sollten, um dann mithilfe des Atems uns selbst oder andere zu heilen.

In der Einfachheit liegt die Wahrheit, auch wenn der Weg zur Wahrheit sicher nicht einfach war. Denn das, was wir hier empfangen, ist das Resultat eines langen Ringens um Wahrheit und Authentizität, das ich verfolgen, beobachten und an dem ich teilweise mitwirken durfte.

Alles, was aus Uwe geboren wurde, ist wahrhaftig und eben deshalb so kraftvoll, weil aus persönlicher Erfahrung, aus dem Für und Wider des Lebens geboren, mit all seinen Schatten- und Lichtaspekten.

Ich selbst habe mit dem Heilatem Genesung erfahren. Endlich bin ich ganz in meinem Körper angekommen. Nun kann ich vertrauen, und damit offenbart sich mir das, was nur Herz und Seele im Einklang sehen können.

Lange Zeit bin ich den Konzepten gefolgt, die diversen Therapieformen zugrunde liegen, und habe dabei nie die Fülle erlebt, die 10–15 Minuten der Ausübung dieser Atemtechnik in mir geöffnet haben.

Ich bin sicher, dass der Heilatem vielen ein Lichtstrahl sein wird, den sie wieder und wieder in sich aktivieren werden, um in Fülle und Liebe das zu leben, wofür sie geboren wurden.

Denn nur dann ist Heilung vollständig, wenn sich die Idee, mit der jeder von uns geboren wurde, in diesem Leben manifestiert.

Danke Uwe für dieses einzigartige, großartige Werk. Danke an alle, die sein Erscheinen unterstützt und vorangetrieben haben. Die Zeit ist mehr als reif, neue Wege zu gehen, die uns unabhängig und einzigartig sein lassen.

Dann wird es zum Spiel, all das, was jeder von uns auf dem Weg gesammelt hat, nun in ein neues Licht einzubringen: in unseren Alltag, in unsere Arbeit, in unsere Familien, in die Gesellschaft, für die Erde und das Universum.

Oliver Dieseldorff, *Body in Flow*, Heilpraktiker,
Masseur, Therapeut und Coach

Der Heilatem

Heilen, befreien und verändern mit dem Heilatem

Er ist eine Synthese aus Meditation, Atemtechnik und einer Verbindung mit der göttlichen Kraft. Der Heilatem ist für jeden Menschen innerhalb von wenigen Minuten erlernbar, überall anwendbar, und seine Wirkung ist unmittelbar spürbar. Heilung ist nicht eine Frage der Zeit, sondern eine Frage der Intention, der Wahl der Mittel und der Integration der Veränderungen ins Leben.

Durch die Meditation, die Achtsamkeit, begeben wir uns in den Heilraum, in den Raum der Seele, den Raum, von wo aus unser Leben erschaffen wird.

Von dort aus können wir das, was wir verändern oder heilen wollen, mit dem Heilatem in die Quelle, in die göttliche Kraft, atmen. Die eigentliche Transformation und Heilung findet in der Quelle statt, und wir atmen die reine, heile und geklärte Energie wieder in unseren Seelenraum ein und integrieren sie damit in unser Leben.

Ermöglicht wird diese einfache und effektive Art der Heilung durch das Energiefeld der Lichtquelle. Die Lichtquelle ist ein Symbol, das einen heiligen Raum erschafft.

Menschen in verschiedenen Ländern haben bereits wunderbare Heilerfahrungen mit dem Heilatem gemacht bei

- Erkrankungen,
- Schmerzen,
- Verletzungen der Seele,
- Beziehungsproblemen,
- Schwierigkeiten beim Erlernen einer neuen Sprache,
- Sprech- und Schreibproblemen,
- unterbrochener Kreativität,
- energetischen Manipulationen,
- Problemen bei der Loslösung von ehemaligen Partnern,
- Beziehungsproblemen zwischen Eltern und Kindern,
- der Unfähigkeit der Vergebung,
- Energiemangel,
- Prüfungsängsten.

Es ist nicht nötig, die alten Verletzungen noch einmal zu fühlen oder sich ihren Schmerzen nochmals auszusetzen, um sie zu heilen.

Sie werden nur liebevoll berührt, um sie heilen zu können.

Dabei ist nicht der Atem das Entscheidende, sondern die Tiefe und Klarheit deiner Absicht und das Energiefeld, in dem du atmest.

Der Heilatem ist als eine der Therapiearten von *innerwise* entstanden, einem Diagnose-, Therapie- und Entwicklungssystem, welches ich als Arzt seit 17 Jahren immer weiterentwickeln darf.

Im ersten Teil des Buches beschreibe ich die Wirkung von Energiefeldern, das Heilfeld, den Seelenraum, Wege zur dafür nötigen Achtsamkeit, mit dem Heilraum arbeiten zu können, und den Armlängentest als Hilfsmittel.

Im zweiten Teil erläutere ich anhand von Beispielen verschiedene Heilatemwendungen zur Entwicklung, Klärung, Heilung und Befreiung. Ich lade dich ein, respektlos mit dem Heilatem umzugehen und deine eigenen Erfahrungen mit ihm zu machen. Entwickle den Heilatem für dich weiter, und wachse mit ihm über das hinaus, was ich dir als Inspiration geben kann.

Uwe Albrecht

Teil I

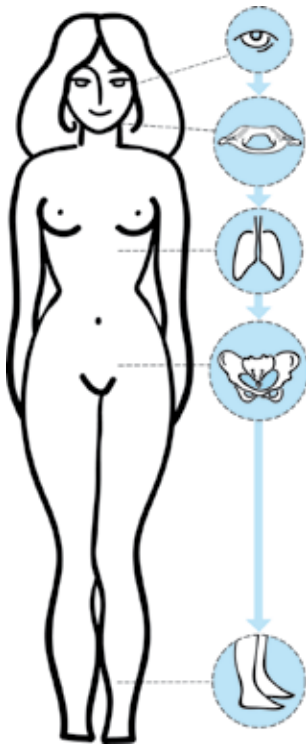
Die Grundlagen des Heilatems

Atmen ist Leben

Atmen ist Leben

Unser ganzes Wesen atmet. Nicht nur die Lunge, auch unser Herz, unser Schädel, unsere Organe, unser Energiefeld, unsere Seele. Alles, woraus wir bestehen, ist Rhythmus, ist lebendig, ist Atem.

Oft ist der Atem nicht frei, sondern eingeschränkt und blockiert. Doch wie lässt er sich befreien? Wir können unseren Atem nicht mit dem Willen oder speziellen Atemübungen dauerhaft verändern. Wenn wir das versuchen, dann hält die Wirkung nur so lange an, wie wir die Aufmerksamkeit darauf richten. Doch was sind 5 oder 15 Minuten im Vergleich mit 1440 Minuten eines ganzen Tages?



Unser Atem ist ein Anzeiger für Themen, Blockaden und negative Ladungen in unserem Leben. So steht eine Blockade in der Ausatmung für die Unfähigkeit, Themen aus der Vergangenheit loszulassen. Und Blockaden in der Einatmung stehen für Angst und Unsicherheit in Bezug auf die Zukunft. Die Atmung, die Tätigkeit unserer Lunge, findet nicht isoliert in unserem Körper statt.: Beginnen wir bei den Augenmuskeln: In kinesiologischen Therapien hat sich gezeigt, dass in den Augenmuskeln ungelöste emotionale Themen gespeichert werden. Sie sind eine Art Gedächtnis für diese. Die Augenmuskeln sind wichtig für unser Gleichgewicht, und sie stehen mit dem Atlas, dem ersten Halswirbelkörper, und seinen kleinen Muskeln in enger Verbindung. Von dort wiederum wird die Bewegungsfähigkeit des Brustkorbes und damit unserer Atmung beeinflusst. Der Brustkorb beeinflusst den Stand des Beckens, und das bestimmt, ob unsere Beine gleich lang sind oder

nicht. Therapeutische Erfahrungen zeigen, dass in 99 Prozent der Fälle von Beinlängendifferenzen unverarbeitete emotionale Themen die Ursache sind, und somit keine Schuherhöhung nötig ist. In dem Moment, wo die emotionalen Themen gelöst sind, die negativen Ladungen dahinter verschwinden, sind die Augenmuskeln wieder frei, der 1. Halswirbelkörper und seine kleinen Muskeln entspannen sich, die Atmung wird tief und effektiv, das Becken gelangt wieder in Balance, und die unsinnigen Schuherhöhungen können im Kamin verbrannt werden, denn sie sind nicht mehr nötig.

So einfach funktioniert der Mensch.

Um zu verstehen, wie die Verbindungen in unserem Körper verlaufen, ist es relevant zu wissen, ob das rechte oder das linke Bein verkürzt ist, denn das rechte steht für Themen der männlichen Seite, dem aktiven Aspekt, dem Yang-Aspekt der chinesischen Philosophie. Das linke Bein steht für die Themen der weiblichen Seite, für Herzthemen, Yin-Themen. So kann ein verletztes Herz zu einer Beinlängenverkürzung links führen.

Der Weg zur dauerhaften Befreiung des Atems ist die Auflösung unserer Ladungen, Themen, Konflikte, Kompromisse, Lügen und Ängste. Dann atmet die Lunge wieder frei, der Craniosacral-Rhythmus – der Atem unseres Schädels und der Wirbelsäule – ist wieder frei. Der Organatem, der auch die Durchblutung unserer Organe steuert, ist wieder frei. Unser Seelenatem ist wieder frei.



Dann können wir im Fluss leben, zu Hause ankommen.

Der Heilatem ist ein möglicher Weg, sich selbst zu heilen. Er ist schnell, einfach und sofort wirksam. Jeder Mensch kann sich immer nur selbst heilen, niemand kann das von außen für einen anderen tun. Therapeuten können bei der Heilung helfen, aber das Leben zu verändern und sich somit zu befreien, ist die alleinige Aufgabe eines jeden Menschen selbst.

Sprache und Stimme

Das Alphabet lieben lernen

Buchstaben und Sprache begleiten uns das ganze Leben. So sollte man doch denken, dass es uns leichtfällt, unser eigenes Alphabet auszusprechen. So dachte ich auch, bis ich vor zwei Jahren in einem Rhetorik-Coaching alle Vokale einzeln aussprach und dabei spürte, wo in meinem Körper der einzelne Buchstabe gebildet wurde, wohin sich der Klang im Körper ausbreitete und mit welcher Kraft ich ihn aussprach. Das I entstand nur oberhalb meines Mundes und war piepsig und kraftlos. Daraufhin bin ich geistig in meinem Leben zurückgegangen und konnte spüren, dass ich mit sechs Jahren den Buchstaben I noch in meinem ganzen Körper bilden, ihn mit einer Tiefe und Fülle aussprechen konnte. Ich hatte die Augen geschlossen und sah mich innerlich in der 1. Klasse, und ich sah meine Lehrerin. Ich hörte ihre Gedanken über mich und spürte die Macht, mit der sie mich als Linkshänder zum Rechtsschreiben nötigte. Ich habe den Heilatem verwendet, um die blockierten Energien der damaligen Zeit zu klären. Mit den geklärten Energien habe ich dann meine Verbindung zu dem Buchstaben I geheilt. Unmittelbar darauf war ich beim Rhetorik-Coaching in der Lage, das I wieder in seiner vollen Kraft und Schönheit auszusprechen. Nach dieser Erfahrung habe ich dann jeden einzelnen Buchstaben des Alphabets gespürt, mit dem Armlängentest getestet und, wenn nötig, mich dazu selbst behandelt. Bei einem Treffen mit anderen Therapeuten haben wir das Thema gemeinsam in der Tiefe ausgelotet und festgestellt, dass es auch sinnvoll ist, die Zahlen 1–9 und die gesungenen Töne auszu-



testen. Es war interessant festzustellen, dass in bestimmten Situationen die wiedergefundene Kraft der Buchstaben einfach verschwindet. Oft passiert das bei Erwachsenen, wenn sie sich vorstellen, bei ihren Eltern zu Besuch zu sein. Da findet eine Art natürliche Regression statt: Man wird wieder ein Kind, und schon kommen alle alten Muster wieder zum Vorschein. Eine noch größere Herausforderung liegt darin, das Wort und den Ton bei der Vorstellung zu beherrschen, in der Öffentlichkeit aufzutreten.

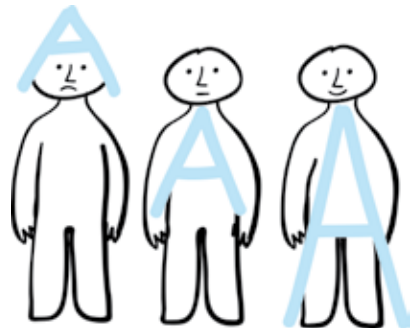
Stelle dir vor, du stehst auf einer Bühne und sprichst dann alle Buchstaben des Alphabetes einzeln. Dabei spürst du jeden Buchstaben, spürst, ob er in seiner ganzen Kraft und Schönheit gesprochen ist, und testest dazu mit dem Armlängentest. Dann gehst du noch die Zahlen von 1–9 und die gesungene Tonleiter durch. Im Idealfall ist dein ganzer Körper – dein Rumpf, dein Kopf, deine Arme und Beine und dein ganzes Energiefeld – der Resonanzraum für die Klangbildung. Jeder Buchstabe, jede Zahl, jeder Ton entsteht in deinem ganzen Körper und bekommt damit die Kraft deiner ganzen Seele. Du klingst harmonisch und authentisch. Mit dem Durchführen des Heilatem in die Lichtquelle lassen sich die Blockaden bezüglich einzelner Buchstaben, Töne und Zahlen einfach lösen: Nimm gleich die größte Herausforderung, und stelle dir vor, in der Öffentlichkeit zu stehen und die Buchstaben und die Zahlen zu sprechen und die Töne zu singen, und teste sie einzeln mit dem Armlängentest aus.



In der Tabelle kannst du alle Buchstaben und Zahlen markieren, die beim Aussprechen, alle Töne, die beim Singen blockiert sind oder eine Differenz beim Armlängentest erzeugen.

Buchstaben	frei kraftvoll	blockiert schwach Stress
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		
M		
N		
O		

Buchstaben	frei kraftvoll	blockiert schwach Stress
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X		
Y		
Z		
Ä		
Ö		
Ü		



Zahlen Töne	frei kraftvoll	blockiert schwach Stress
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
Töne		
C		
D		
E		
F		
G		
A		
H		

Nimm den ersten Buchstaben, die Zahl oder den Ton, der Stress erzeugt, stelle dir deinen Heilraum, deinen Seelenraum und die Quelle vor, und atme alle Blockaden und die Geschichten deines Lebens ein, die sich dahinter verbergen, und kläre deren Energie in der Quelle. Aus der Quelle atmest du die reinen Buchstaben, Töne oder Zahlen wieder ein und erfüllst dich damit.

Heilatem »Stimme und Sprache«

Tauche ein in die Energie der Lichtquelle, dem Symbol, das du am Ende des Buches auf der Innenseite der Klappe findest. Stelle dir den unendlichen Heilraum, deinen Seelenraum und die Quelle vor.

1. Atemzug

Einatmung: Atme den blockierten Buchstaben (oder die Zahl bzw. den Ton) ein und alles, was damit in deinem Leben verbunden ist.

Ausatmung: Atme das alles in die Quelle aus.

2. Atemzug

Einatmung: Atme aus der Quelle den reinen Buchstaben (Ton/Zahl) ein.

Ausatmung: Erfülle mit dem Ausatmen deinen Seelenraum damit.

Wiederhole den Heilatem so lange, bis der Buchstabe (der Ton/die Zahl) gut und kraftvoll klingt und auch keinen Stress mehr beim Armlängentest hervorruft.

Danach geht es weiter mit dem nächsten Buchstaben, dem Ton oder der Zahl, bis alle stressfrei und kraftvoll sind.

Sprachen lernen leicht gemacht

Eine Japanerin lebte bereits seit fünf Jahren in Deutschland und sprach dennoch kaum Deutsch. Ihre Arbeitskollegen hatten ihre mangelnden Sprachkenntnisse als persönliche Ablehnung fehlinterpretiert, und sie verlor deshalb ihre Arbeit. Sie kam mit dem Wunsch in meine Praxis, besser Deutsch sprechen zu lernen. Ich kannte sie schon eine Weile, und es fiel mir schwer, sie in Deutsch anzusprechen, denn da war eine Schwelle, eine Art von unbewusster Ablehnung und Blockade, spürbar. So redeten wir, wie bisher, auf Englisch miteinander.

Mein Gefühl war, dass sie Deutschland nicht als Heimat empfand und dadurch keinen Zugang zu der Sprache dieses Landes bekam. Die Sprache ist eine Ausdrucksform der Kultur, der Kommunikation, der Identität und all dessen, was ein Land ausmacht. Der Seelenraum der Frau war von Japan als Heimatfeld eng umhüllt. Ihre Liebe galt uneingeschränkt Japan. Doch ohne Liebe zu Deutschland konnte sie auch keinen Zugang zur deutschen Sprache erhalten.

So atmete sie mit dem Heilatem beim ersten Atemzyklus die Enge des japanischen Heimatfeldes in die Quelle aus und mit der Einatmung Weite und Raum ein, die sie dann mit der nächs-

ten Ausatmung zwischen sich und das sie umgebende Feld Japans brachte.

Mit der nächsten Einatmung atmete sie aus der Quelle das Heimat- und Liebesfeld für Deutschland ein und füllte mit der nächsten Ausatmung damit den leeren Raum zwischen sich und dem Feld Japans.

Nun wurde ihr Seelenraum von zwei Heimatfeldern umgeben: innen Deutschland und weiter außen Japan. Das Erlernen und Praktizieren der deutschen Sprache war im Armlängentest nun auch stressfrei.

Sie kam nach zwei Monaten wieder in die Praxis. Sie sprach Deutsch, ihr Wortschatz war wesentlich größer geworden, ihre Aussprache klarer und gut verständlich, und es machte Spaß, mit ihr auf Deutsch zu reden. Die Schwelle, die Barriere, war weg. Die Veränderungen wurden auch in ihrer Umwelt wahrgenommen, sodass sie bereits mehrere kleine Arbeitsaufträge bekommen hatte.

Heilatem »Sprachen lernen leicht gemacht«

Tauche ein in die Energie der Lichtquelle, dem Symbol, das du am Ende des Buches findest. Stelle dir den unendlichen Heilraum, deinen Seelenraum und die Quelle vor.

1. Atemzug

Einatmung: Atme die Enge des dich einschließenden Heimatfeldes der Muttersprache mit allen damit verbundenen Themen ein.

Ausatmung: Atme das alles in die Quelle aus.

2. Atemzug

Einatmung: Atme aus der Quelle Weite ein.

Ausatmung: Atme die Weite zwischen deinen Seelenraum und deine Muttersprache aus.

3. Atemzug

Einatmung: Atme das Heimatfeld der zu erlernenden Sprache mit deinen Widerständen dagegen ein.

Ausatmung: Atme das alles in die Quelle aus.

4. Atemzug

Einatmung: Atme aus der Quelle das geklärte Heimatfeld der zu erlernenden Sprache ein.

Ausatmung: Atme das neue Heimatfeld in die Weite zwischen Seelenraum und dem Feld der Muttersprache aus.

Wenn nötig, wiederholst du den Heilatem, bis du von beiden Sprachen in gleicher Liebe umgeben wirst.

