

Atemtherapie nach Prof. Anton Jayasuriya (modifiziert nach Dr. Y. Patak)

Im Rahmen meiner Akupunktur-Ausbildung hatte ich das Privileg, in Sri Lanka einen grossen Heiler kennenzulernen: Professor Dr. med. Anton Jayasuriya (1930-2005). Er brachte mir und unzähligen anderen Schülern die Kunst der Akupunktur bei, die er mitunter durch Homöopathie ergänzte.

Ein Grundpfeiler seiner beeindruckenden Therapieerfolge war die Atemtherapie. Er vermittelte allen seinen Akupunktur-Patienten eine einfache Atemübung, die man – ob gesund oder krank – täglich ein bis mehrmals durchführen soll. Der Gesunde kann damit seine Gesundheit erhalten, der Kranke kann sie zurückgewinnen.

Die Methode ist denkbar einfach:

- 1) Man setze oder lege sich hin. Eine entspannte, bequeme Stellung ist wichtig.
- 2) Man atme langsam und tief (mit geschlossenem Mund) durch die Nase ein.
- 3) Sobald man voll eingeatmet hat, halte man den Atem ein paar Sekunden an – so lange, bis man gerne weiteratmen möchte.
- 4) Dann lasse man den Atem *langsam* durch die halbgeschlossenen Lippen entweichen (gegen die „Lippenbremse“) und beginne die Übung von vorne.
- 5) Sobald man den eigenen ‚Ideal-Rhythmus‘ gefunden hat, beginne man, den Atem (am besten mit geschlossenen Augen) zu visualisieren: man stellt sich vor wie der Atem als reine, weisse Wolke durch die Nase ein- und durch den Mund ausströmt. Man fühle immer deutlicher, wie diese frische, energiereiche Luft die Lunge erfüllt, sich immer mehr im Körper ausbreitet, bis der ganze Körper sich bei jedem Atemzug vollständig mit dem Atem füllt (inkl. Kopf, Bauch, Becken, Arme, Beine). Dabei gerät man in eine leichte, heilungsfördernde Trance. Diesen Zustand erhalte man während 5-10 Minuten.

Ziel dieser Übung ist es, durch den langsamen, gelösten Atemrhythmus und die Konzentration auf den Atem in einen Zustand von Entspannung und Wohlbefinden zu kommen. Diese Atemtechnik versorgt den Körper zudem mit einem Zusatz an Sauerstoff, der für jede Körperzelle und alle Heilvorgänge essentiell ist. Jede Minute der körperlichen und geistigen Entspannung verringert des Weiteren die schädigende Wirkung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol.

Ein weiterer Aspekt der Behandlungen von Prof. Jayasuriya war ausserdem eine lebensbejahende, positive Grundeinstellung. Mit der Gesamtheit seiner Therapieform hat Prof. Jayasuriya über vier Millionen Menschen gratis behandelt, und seine Therapieerfolge waren bereits zu seinen Lebzeiten legendär.