



# Schamanische Körper- und Atemtechniken zur Selbsterfahrung



# INTRO



In diesem PDF findest du uralte schamanische Atemtechniken & Körperübungen, die dich tagtäglich mit Kraft, Energie, Fokus und Leichtigkeit unterstützen können.

Wichtig sind deine Hingabe, deine Disziplin, deine Kontinuität und deine Achtsamkeit, wenn du diese Übungen ausführst.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass du sowohl als Beginner und auch als Profi von ihnen profitieren wirst.

## DISCLAIMER:

Schamanische Körper- und Atemarbeit dienen der Prävention und können starke Symptome verursachen. Die Wirkungen der Übungen sind abhängig davon, wie intensiv du übst, und in welcher körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung du bist. Wenn du krank bist, suche bitte einen Heilpraktiker/Arzt deines Vertrauen auf.



# INTRO



## Dein Körper, deine Verantwortung.



Finde immer deinen eigenen Rhythmus, versteif dich nicht auf Sekunden, sondern zähle in deinem Tempo und nutze z.B. Takte oder Sekunden. Die Hände sind immer im Rhythmus der Atmung zu bewegen. Alle Angaben in diesem PDF sind Richtwerte und in einer über 10-jährigen Praxis entstanden.

Wenn du bei Atem- oder Körperübungen Schwindel, Übelkeit, Kopfrauschen oder andere Symptome erfährst, sind diese immer ein Zeichen, dass du zu stark oder zu intensiv geatmet oder gearbeitet hast. Es ist kein Sport. Es geht nicht um Leistung!

Sieh diese Symptome als Zeichen, dass du wieder mehr Achtsamkeit auf die Ausführung der einzelnen Übungen legst. Es geht hierbei nie um sportliche Leistung oder Perfektionismus – daher mein Tipp:

Mach die Übungen in diesem PDF immer nur dann, wenn du dich gut fühlst und du körperlich fit bist. Viel Spaß beim Üben! AHO

# TRAINING



## Disziplin - Kontinuität - Achtsamkeit

Du lernst nun sehr wertvolle **Basis-Übungen** kennen, die jeder Schamane/ jede Schamanin drauf haben sollte. Denn **der Körper ist unser Tempel** - durch ihn können wir erst diese wundervolle und magische Erfahrung des Menschsein erleben.

Ich empfehle dir, **jeden Tag 5-10 Minuten** Körper- und Atemübungen zu machen, um deinen **Körper**, deinen **Geist** und deine **Seele** zu stärken.

**Wenn du eine Routine entwickelst**, wirst du schon nach einer Woche spüren, was diese Übungen bewirken.

**Jede Übung ist so mächtig und kraftvoll**, wie derjenige, der sie ausführt. Je konzentrierter und zentrierter du trainierst, desto mehr **Effekte** und **Wirkungen** wirst du spüren.

**Im Gruppentraining "Schamanisches Training"** üben wir die Übungen aus diesem PDF und noch **dutzende weitere Übungen** aus aller Welt.

**Schreib mir via Instagram, WhatsApp oder E-Mail**, wenn du Interesse an einer **kostenlosen Schnupperstunde** für das Schamanische Training hast.

Aktuelle Trainings-Zeiten:  
**Dienstags 18:00 - 19:00 Uhr (live via Zoom!)**



@schamanischesatmen



+49 179 424 9209



begegnung@moritzwaldner.de

## Nadi shodhana

Nutze die **Mudra (sanskrit. "Handformation")**, die du unten im Bild siehst und **starte mit einer Einatmung in dein linkes Nasenloch.**

**Wechsle das Nasenloch** und atme durch das rechte Nasenloch aus. Atme anschließend durch das rechte Nasenloch wieder ein.

Wechsle nun zum linken Nasenloch und atme aus. Atme nun durch das linke Nasenloch wieder ein. Und wechsle wieder das Nasenloch.

- Der **Daumen** schließt das **rechte Nasenloch** (links ein und aus)
- **Zeigefinger** und **Kleiner Finger** schließen das **linke Nasenloch** (rechts ein und aus)

**Wiederhole diesen Rhythmus für min. 5 Minuten.** Atme dabei ganz entspannt in deinem eigenen Rhythmus und achte darauf, dass die Ein- und Ausatmung ungefähr gleich lang sind.

Um die Übung abzuschließend, **atme durch das linke Nasenloch aus** und sitze anschließend für 2-3 Minuten in Meditation.



Die Ein- und Ausatmung abwechseln über das linke und das rechte Nasenloch

Deine Handformation für Nadi shodhana



## Chakren-Atmung

**WURZEL** | 8 Takte ein - 8 Takte aus (mit den Händen den Körper abstreichen)

**SAKRAL** | 4 Takte ein - 1 schneller Takt aus, durch den Mund ausatmen, oder schreien

**NABEL / SOLAR PLEXUS** | 1/2 Takt ein - 1/2 Takt aus, (Handbewegung vom Körper weg, reinigend)

**HERZ** | 1 Takt ein - 1 Takt aus, Hände vorm Gesicht hoch und runter ziehen

**HALS** | Näseln (Die Leichtigkeit des Seins, Hamster, Kaninchen - Finger auf Schulterhöhe mitbewegen)

**DRITTES AUGE** | Näseln und mit den Händen für 2-3 Sekunden intensivieren, dann wieder näseln

**SCHEITEL** | 4 Takte ein (Arme über den Kopf nehmen) - 4 Takte aus (Summen), Arme wieder runter nehmen



Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.

## Chakren-Atmung

**WURZEL** | 8 Takte ein - 8 Takte aus (mit den Händen den Körper abstreichen)

Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.



Die Hände vom Boden am Körper hinauf ziehen



Einatmen =  
Neue Energie



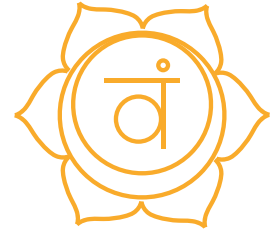
8 Sekunden einatmen



Beim Ausatmen den  
Körper abstreifen



Ausatmen = Alte Energie



## Chakren-Atmung

**SAKRAL** | 4 Takte ein - 1 schneller Takt aus, durch den Mund ausatmen, oder schreien

Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.



Leicht breitbeinig,  
4 Sekunden einatmen,  
Spannung im Körper  
aufbauen



Denke an eine Situation,  
einen Menschen, eine  
Erfahrung und entscheide  
intuitiv beim Ausatmen,  
ob du zu der Situation,  
dem Menschen, der  
Erfahrung "Ja" oder "Nein"  
sagen möchtest.



Atme kraftvoll über den  
Mund aus, du kannst  
schreien oder kraftvoll  
auspusten und im  
Inneren "Ja" oder "Nein"  
sagen.  
Sammle neue Kraft im  
sakralen Bereich.





## Chakren-Atmung

**NABEL / SOLAR PLEXUS** | 1/2 Takt ein - 1/2 Takt aus,  
(Handbewegung vom Körper weg, reinigend)

Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.



Ellbogen und Hände auf  
Höhe des Solar-Plexus



Stell dir eine "Goldene  
Schallplatte" vor



Drehe dich um die eigene  
Achse, soweit du kannst



Deine goldene Schallplatte  
speichert alle Emotionen  
und Gefühle, die du jemals  
erfahren hast. Mit dieser  
Atmung kannst du dich  
reinigen, deine Schallplatte  
sozusagen auf neuen Glanz  
polieren.

## Chakren-Atmung



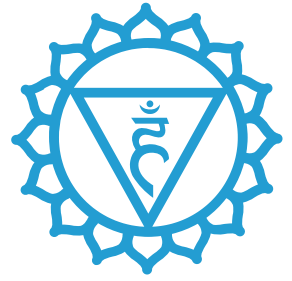
**HERZ** | 1 Takt ein - 1 Takt aus, Hände vorm Gesicht hoch und runter ziehen

Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.



Die Arme angewinkelt,  
Ellbogen auf Herzhöhe.  
Wenn die Ellbogen nach  
unten gehen, atmest du aus,  
wenn die Ellbogen nach  
oben gehen, atmest du ein.  
Deine Arme bewegen sich  
im Rhythmus der  
Herzatmung (ungefähr 1  
Sekunde ein, 1 Sekunde aus).





## Chakren-Atmung

**HALS** | Näseln (Die Leichtigkeit des Seins, Hamster, Kaninchen  
- Arme auf Schulterhöhe mitbewegen)

Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.



Hals und Drittes Auge sind in der Grundatmung anders, wie die anderen Chakren. Hier musst du dich im “Näseln” üben. Sehr schnelles ein- und ausatmen, durch die Nase, ähnlich, wie wenn ein Hund am Boden schnüffelt, oder so wie ein Kaninchen oder Hamster atmen. Deine Hände und Arme sind auf Hals-Höhe und dein Körper wird leicht, es ist wie ein Tanz mit der Luft, ein Tanz mit dem Leben. Um die Atmung am Anfang zu erleichtern, empfehle ich, mit den Knien zu zittern. So kann sich dein Körper leichter auf die schnelle Atmung einstellen.

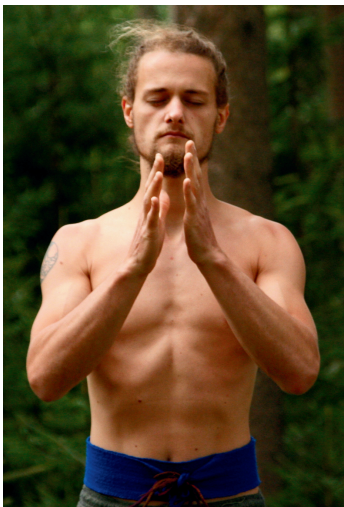




## Chakren-Atmung

**DRITTES AUGE** | Näseln und mit den Händen für 2-3 Sekunden intensivieren, dann wieder näseln

Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.



Die Hände sind wie beim Herzchakra zu halten.



Die Atmung ist wie beim Hals-Chakra.



Du kannst sitzen oder stehen.



Starte mit der Hals-Atmung und intensiviere diese schnelle Atmung mit der Kraft deiner Arme. Halte die hohe Intensität für 3 Sekunden, und gehe dann wieder zum Näseln über.



Diese Atmung erfordert sehr viel Übung und funktioniert möglicherweise nicht gleich beim ersten Mal. Gib nicht gleich auf! Bei den ersten Trainings dieser Atmung kamen mir jedes Mal die Tränen.. ;)



## Chakren-Atmung

**SCHEITEL** | 4 Takte ein (Arme über den Kopf nehmen) - 4 Takte aus (Summen), Arme wieder runter nehmen

Atme pro Chakra zwischen **2-5 Minuten**, je nach Gefühl.



Atme 4 Sekunden ein, die Arme beim Einatmen nach oben nehmen, und 4 Sekunden ausatmen, beim Ausatmen mit dem ganzen Körper zittern und über den Mund eine Vibration erzeugen/summen.

Diese Übung dient insbesondere wieder als Ausgleich zu den vorherigen Chakren.



## Feuer Atmung

Die Feueratmung ist so alt, wie das **Feuer** selbst. Nutze die **Kraft deines Körpers**, um dich mit dem Element Feuer zu verbinden. Stell dir beim Atmen vor, dass du ein Feuer entfachen möchtest und **atme entsprechend kraftvoll**.

Achte dabei immer auf die **Grenzen** deines Körper, und bedenke, dass jedes **Symptom** (Schwindel, Kopfschmerzen, Krämpfe etc.) nur **Zeichen** sind, dass du zu intensiv geatmet hast.

Deine Hände geben den **Rhythmus** vor. Vor der Brust **streckst du einen Arm aus** (wie beim Boxen) und atmest aus. Beim Zurücknehmen des Arms, atmest du ein. Dann folgt der andere Arm. **Beim Austrecken nach vorne atmest du aus**, beim Zurücknehmen atmest du wieder ein.

Du atmest dabei **gleichmäßig** und **in deinem eigenen Rhythmus**, z.B. 1 Sek. ein, 1 Sek. aus, oder schneller/langsamer, je nach **Tagesform** und **Körpergefühl**. Atme den Feueratmen für **2-10 Minuten**, je nach Gefühl und Kraft.



Beginner: Gerade stehen, Hand vor, Ausatmen



Hand zurück, einatmen, rechts/links abwechselnd



Advanced: Breitbeinig stehen



Profi: Pferdestand, in den Knien



## Kolibri Atmung

In dieser Atemtechnik **bereitest du dich jedes Mal** mit 2 normalen Atemzügen vor. Atme ganz **entspannt und gleichmäßig** ein und aus. Für die **Kolibri Atmung** gibt es 2 verschiedene Variationen:

1. Atme 4 Takte ein und **summe** bei deiner **Ausatmung** mit geschlossenem Mund und Augen
2. Atme 4 Takte ein, **verschließe deine Augen** mit jeweils deinen **Zeige- und Mittelfingern** und **schließe deine Ohren** mit deinen **Daumen** und lege **Ringfinger auf den Mund** und die **kleinen Finger auf dein Kinn** und **summe** bei deiner **Ausatmung** wieder mit geschlossenem oder leicht geöffnetem Mund.

Bleibe nach jeder Ausatmung für **mindestens 30 Sekunden** in Stille sitzen und genieße den **besonderen Effekt** dieser Atmung.



2 Mal normal ein- und ausatmen, dann wie oben beschrieben, die Augen, Ohren und den Mund mit den Fingern bedecken.



## Tscha-Tscha-Atmung

Diese Atemtechnik kann sowohl zu **Musik** als auch in **Gemeinschaft** (natürlich auch alleine) geübt und praktiziert werden.

Du atmest durch die **Nase ein** und durch ein "**Tscha**" durch den **Mund wieder aus**.

Der Rhythmus dieser Atmung ist tendenziell **schneller**, allerdings empfehle ich dir hier, mit einem **langsamen Tempo** zu beginnen und dich dann an einen **schnelleren Rhythmus** heranzutasten.

Gute rhythmische Musik ist z.B. **Psytrance, Trance, Techno, Rock, Pop** und letztlich jedes Genre, das dir persönlich zusagt.

Der Rhythmus dieser Atemtechnik kann z.B. **1 Ein und 1 Aus** oder auch noch schneller sein.



Einatmen, durch die Nase



Ausatmen durch den Mund  
mit einem "Tsch"



## Armdrehung (Bogenschießen)

Diese **einfache Körperübung** machen wir manchmal unbewusst, doch wenn Du sie bewusst ausführst und **täglich** übst, stärkst du deine **Wirbelsäule** und deinen **Rücken** auf ganzheitlicher Ebene.

Entweder du sitzt oder du stehst. Strecke deine **Arme mit Fäusten** nach vorne aus, die **Schultern** sind entspannt, die Arme stehen unter **leichter Spannung**.

Nun drehst du deinen **Oberkörper** abwechselnd nach rechts und nach links. Das **Becken** bleibt gerade. Dabei folgst du mit deinen Augen immer der äußeren Hand, der innere Arm kann sich dabei leicht abwickeln.

Stell dir vor **du spannst einen Bogen** (Pfeil und Bogen) auf. So viel **Spannung** solltest du bei dieser Übung in den **Armen** haben.

Nach **etwa 1 Minute**, wiederholst du das Ganze, nur diesmal hast du deine Hände offen.



Leichte Spannung in den Armen



Kontrolliert nach rechts und links schwenken



## Helikopter



!!! Diese Körperübung hat es in sich. Richtig ausgeführt, kann sie deinen gesamten **Rücken** und **Rumpf** lockern und gleichzeitig deine **Wirbelsäule** stärken, sie kann **Verspannung** ad hoc lösen und **Gelenke** und **Wirbel** einrenken.

**Bitte sei vorsichtig!** Nur wenn du die Übung richtig ausführst, ist das **Verletzungsrisiko** nahe o. Achte daher besonders auf eine **korrekte Körperhaltung** und beginne mit großer **Achtsamkeit**.

Wie auch bei der Armdrehung sind deine **Arme ausgestreckt**, allerdings diesmal voneinander zur Seite weg. Du breitest deine **Arme wie Flügel** aus und stehst **breitbeinig** (über 1 Meter), deine Beine sind stark angewinkelt und deine **Füße** sollten nach vorne zeigen.

Jetzt beginnst du, deinen **Oberkörper zu drehen** (wie die Rotorblätter eines Helikopters), erst langsam und dann immer schneller.

Bei deiner **Höchstgeschwindigkeit** hältst du dieses Tempo für etwa **15 Sekunden**, atmest dabei **beherzt** und **kraftvoll** und wirst dann wieder langsamer.



Spannung in den Armen, die Schultern sind locker, die Arme bleiben auf Schulterhöhe

## Vorwärtsbeuge (Uttanasana)

Es darf auch einfach sein. Die Vorwärtsbeuge hat so viele **Benefits** auf **Körper und Geist**, dass ich sie dir einfach wärmstens ans Herz legen möchte. Selbst im **Büro** (vorausgesetzt dir ist egal, was andere über dich denken) kannst du dir jederzeit mal kurz 30 Sekunden rausnehmen, **ein paar tiefe Atemzüge** in der **Vorwärtsbeuge** nehmen und wirst feststellen, wie schnell der Effekt dieser Übung eintritt.

Die Anleitung sollte klar sein. Wichtig ist, dass du bei der **Ausatmung nach vorne unten** gehst, dann kannst du ein paar Atemzüge in der Vorwärtsbeuge bleiben. Und **viel wichtiger als durchgestreckte Beine ist ein gerader Rücken**. Winkle daher deine Beine soviel ab, dass du einen geraden Rücken hast. Dann kannst du mit jeder **Ausatmung** deine **Fersen** etwas mehr zum Boden drücken und deine Beine etwas weiter durchstrecken, das **Steißbein** zum Himmel strecken.

Mit einer **Einatmung** (z.B. nach 30 Sekunden) kommst du aus der Übung wieder in eine **stehende Position**.



Knie beugen, damit der Rücken “möglichst” gerade wird



Einatmen, Kopf nach oben



Ausatmen, Kopf locker lassen, Knie weiter durchstrecken

## Berg-Baum-Übung

Auch, wenn diese Übung **denkbar einfach** aussiehst, fällt sie den allermeisten Menschen **extrem** schwer.

Der Grund liegt im **Durchhaltevermögen** und in deiner **Selbstdisziplin**. Natürlich spielen auch **Körperkonstitution** und **Tagesform** eine Rolle, allerdings kann diese Übung **jeder Mensch** bis zu seinem Tod ausführen, **ohne** jegliches Verletzungsrisiko.

Du stehst **schulterbreit**. Deine **Arme** sind zum Himmel **gestreckt**. Deine **Schultern** sind **entspannt**. Du atmest **entspannt** und **gleichmäßig**. Achte abwechselnd auf deine **Hände, Unterarme, Ellbogen, Oberarme und Schultern** - beobachte, was du auf den Schultern trägst.

Je mehr du auf deinen Schultern trägst, desto schneller wird die Übung extrem anstrengend. Sei ein Baum. Sei ein Berg.



Du solltest die Übung mindestens 3 Minuten halten. Mein Lehrer sagte mir einst, dass er sie mal für 7 Stunden halten musste. Ich selbst habe Sie einmal für 35 Minuten (auf einem Retreat mit einem erfahrenen Guide) halten müssen





## Schulter Tapping

Diese Übung funktioniert **im Prinzip** genau so, wie die Helikopter Übung. Deine **Beine sind nicht ganz so breit** und deine **Arme sind komplett ohne Spannung**, dass heißt sie **schwanken bei der Drehung einfach mit deinem Oberkörper mit**.

Lass wirklich **jegliche Spannung** in deinen Armen los und **entspanne** dabei deinen gesamten **Oberkörper inkl. Schultern**.

Du drehst dich nun **30-120 Sekunden**, Erfahrene Yogis können auch bis zu **5 Minuten** diese Übung durchführen.

Du intensivierst diese Übung, in dem du deine **Augen schließt** und dich **nur auf dein Körpergefühl verlässt**.



Drehung nach Rechts und nach Link, abwechselnd, du atmest entspannt, so wie dein Körper es braucht.

Die Hände berühren die Schultern, die Arme sind dabei komplett entspannt und locker. Schultern sind auch locker.



Deine Notizen / Bemerkungen

Fragen, Anregungen, Wünsche?



Schreib mir!

Berichte mir auch gerne von deinen Erfahrungen!

+49 179 424 9209

@schamanischesatmen

begegnung@moritzwaldner.de

Du brauchst individuelle Unterstützung?





Probleme an der Wurzel packen - darum geht es im Schamanismus. Ich lerne Schamanismus seit klein auf, und praktiziere zudem seit über 10 Jahren Yoga, Meditation und Atemtechniken aus aller Welt.

Als Fachberater für holistische Gesundheit, Hatha Yogalehrer, Feuermeister und Schüler der Maya-Traditionen bringe ich einen ganzheitlichen Beratungsansatz und begleite Menschen mit chronischen Krankheiten und depressiven Episoden und helfe bei persönlichen Themen, Ahnenarbeit, Familienthemen, beruflichen Fragen und gesundheitlichen Anliegen.

Wir sind alle Menschen, wir haben alle unsere Themen. Selbst all meine Lehrer haben noch im hohen Alter ihre persönlichen Themen und lassen sich wiederum von ihren Meistern und Lehrern unterstützen. Denn wir lernen ein Leben lang. Das ist der Grundsatz des Schamanismus.

Wenn du bereit für den nächsten Schritt bist, und ein konkretes Anliegen hast, dann buch dir gerne über diesen Link ein Gespräch mit mir. Ich freue mich drauf!

AHO von Herzen,  
dein Moritz Weißer Wind



[Calendly - Erstgespräch mit Moritz](#)





# Starte mit den Schamanischen Basics!



15%-Rabatt-Gutschein  
SHMNPDF15BSCS

Schamansiche Basics - jetzt buchen!

