

## Halt doch mal die Luft an! oder Geht atmen nicht von allein?

Mit einem hawaiianischen Aloha grüße ich Sie, liebe Leser/innen! Ja, schon dieses kleine Wörtchen sagt etwas oft Vergessenes, Wesentliches aus: wir alle teilen ALO den gleichen Atem=Lebensenergie HA, die gleiche Luft. Die ständig nur recycelt, aufbereitet, wieder zur Verfügung gestellt und genutzt wird. Von allen Lebewesen dieser Erde. Ein ständiger Zyklus, Geben und Nehmen, unaufhörlicher Austausch zwischen Loslassen und Aufnehmen. Sehr symbolisch wie ich finde! Es deutet auch klar an, was uns Erkrankungen der Atemwege innerseelisch mitteilen wollen: meine Harmonie mit der Umwelt ist gestört, ich bin herausgefallen aus dem Netz des Miteinanders, habe den Kontakt verloren, fließe nicht mehr in Einklang mit All, Natur und Mensch. Was ist zu tun, um dem vorzubeugen? Sind regelmäßige Atemübungen hilfreich? Kann man „falsch“ atmen? Geht das denn nicht alles automatisch richtig vonstatten?

Leider wird hier ein klares Nein fällig. Denn in unserer seit Jahrhunderten fehl- bzw. überzivilisierten Welt, die erfüllt ist von unnatürlichen Derivaten, Giftstoffen, Fremdkörpern, Lebensstilen und Arbeitsplätzen wird der Mensch, um es kraß zu sagen, großteils nicht mehr artgerecht gehalten. Das hängt von vielen Faktoren ab, die der Normalsterbliche zwar mitfördert – etwa durch sein zivilisiertes Konsumverhalten, aber durch mangelnde Kontrollmöglichkeit auch nicht mehr mitsteuern oder gar aufhalten kann. Stichworte Umweltverschmutzung, Kohlenmonoxidbelastung, Schadstoffe in der Luft – auch im Haushalt durch Reinigungsmittel, Kosmetika, Chlor, diverse Sprays, Möbel und Textilien, erhitzte Öle und Fette, Antiseptika etc.

Andererseits hält sich der Homo Domesticus auch selbst nicht mehr artgerecht oder bemüht sich wenigstens darum, mit weitestgehender Sonnenkost-Ernährung, viel frischer Luft und Bewegung, sich Sonne, Wind, Natur, Wetter aussetzend, Einfluß durch Schadstoffe so oft und viel wie möglich vermeidend oder Alternativen findend. Leichter ist es natürlich, der Bequemlichkeit nachzugeben und sich weiter durch alle nur denkbaren Zivilisationsfallen zu schleppen, unnatürliche Arbeitsbedingungen und Lebensmittelsüchte einfach zu akzeptieren. Um dann wie in so vielen Fällen zu spät, krank an Körper und Gemüt, aufzuwachen. Wenn überhaupt.

Wir alle teilen den gleichen Atem. Da ist es ein schönes Bild, kurz an die Maori oder Mongolen zu denken, die ihre Nasen aneinanderlegen oder –reiben, um durch das Atemteilen achtsam ihr Miteinander und Verbundensein zu demonstrieren. Das ist schön, sollte von uns aber nicht in abgeschlossenen Räumen praktiziert werden. Dort atmen wir stickige, sauerstoffarme bzw. die von anderen Menschen bereits verbrauchte Luft ein. Bedenkt man, daß wir gut 23.000 Mal am Tag atmen und dabei ca. 12,5 Kubikmeter Luft benötigen, kommt der Bedeutung ihrer Zusammensetzung und Frische absolute Priorität zu. Übrigens sollte auch in den nordländischen Behausungen immer ausreichend der Wind tanzen können! Sprich: regelmäßiges Lüften, je nach Außentemperatur offene Fenster und vor allem nachts: Sauerstoffzufuhr! Mit dem richtigem Bettzeug ist das auch im Winter eine wahre Wohltat und trägt enorm zu erholsamem Schlaf, allgemeinem Wohlbefinden und gutem Immunsystems bei.

Doch beginnen wir von vorne. Am besten mit dem ersten Atemzug. Schon Leonardo da Vinci meinte „Leben ist Atem. Atem ist Leben.“ und für Hippocrates ist Luft ist das wichtigste Nahrungsmittel. Wichtiger als Muttermilch? Zunächst ja. Denn ohne den ersten Atemzug gibt es keine Chance, keine Energie, überhaupt jemals die Tankstelle zu erreichen. Dies zeigt, wir sind absolut abhängig von Mutter Natur. Würden unsere Pflanzenfreunde nicht für uns Sauerstoff abgeben – und gleichzeitig unseren Müll in Form von Kohlendioxid entsorgen und umwandeln – es gäbe kein atmendes Leben auf dieser Welt. Höchstens anaerobe Bakterien, die können auch „ohne“ existieren. In meinem Erleben atmen auch Felsen, Berge und die Erde unter unseren Füßen spürbar, werden ebenfalls von Sauerstoff genährt. Die Japaner wissen: das ganze Universum atmet. Viel langsamer natürlich. Sie gehen davon aus, daß in unserem Sonnensystem der Einatem von Mitternacht bis Mittag geschieht, nennen diesen Zeitraum seiki, der Ausatem dann von Mittag bis Mitternacht, shiki. Entsprechend viel (vormittags) bzw. weniger (abends) Energie steht allem Leben zur Nutzung zur Verfügung. Hinzu kommt die energetisierende und heilende Kraft der Sonne.

Die Natur hat, ähnlich dem Universum, einen Sauerstoffrhythmus, der menschliche ist praktischerweise in absolut perfekter Ergänzung genau gegenläufig: morgens zwischen ca. 5-7 Uhr setzt die gesamte Pflanzenwelt am meisten Sauerstoff frei. Und wir sollten – zur selben Zeit mit der morgendlichen Säureflut aus den nächtlichen Entgiftungsprozessen konfrontiert - idealerweise genau dann schon draußen unterwegs, beim Bergsteigen, beim Spazierengehen, Walken oder Joggen sein, um davon maximal profitieren zu können. Man ist munter, leistungsfähig, frohgut, kann bis in die Seele hinein auftanken. Abgesehen von der besonderen Ruhe und Stille, die zu dieser Zeit in der erwachenden Natur herrschen, schenkt sie uns die größte energetische Aufladung und Sauerstoffausbeute. Gegen Abend und nachts geraten wir zusammen mit der gesamten Natur in einen Sauerstoffmangel, werden allmählich schläfrig, alles geht zur Ruhe.

Meine eigene Erfahrung bestätigt, wie energetisierend und unvergleichlich wohltuend Bewegung in der Natur des frühen Morgens ist, wie intensiv, erfüllend und ja, erhebend für Körper und Seele. Die wichtigste und segensbringendste Zeit des Tages!

Daß der Sauerstoffgehalt der Meere ganz rapide abnimmt, verlangsamt auch in der Erdatmosphäre, ist bekannt. Durch Abholzung, Verbrennung, Abgase, unseren ganzen unnatürlichen Dunst. Wir selbst bestehen zu mehr als

80% aus Sauerstoff, Meerwasser ursprünglich zu über 85%. Hinter abnehmenden Öl- und Wasserreserven verschwindet diese brisante Thematik völlig. Luft enthält bestenfalls 21% Sauerstoff, von denen Normalatmer gerade 5% aufnehmen können. Durchschnittlich wird pro Atemzug nur ein halber Liter Luft eingeatmet, dabei könnte unsere Lunge mindestens 5-6 Liter aufnehmen! Leistungssportler schaffen sogar 8, Apnoe-Taucher (vom Griechischen apnoia = Nicht-Atmen) bis zu 10 Liter.

Testen Sie doch einfach kurz, ob Sie ein brauchbares Lungenvolumen haben. Tief einatmen und dann langsam und gleichmäßig bis zum letzten Luftrest in einen Luftballon pusten. Hat er ca. 1 ½ Kopfgröße, prima! Oder stellen Sie eine brennende Kerze in 1 Meter Abstand vor sich auf. Auspusten funktioniert? Perfekt! Oder wenigstens auf 50 cm? Gerade noch ok. Funktioniert das alles nicht oder mangelhaft, ist dringend Aktion erforderlich.

Das anfangs erwähnte Wörtchen Energie ist extrem bedeutungsvoll in Zusammenhang mit Sauerstoff. Wir haben keine ohne Sauerstoff! Die Zellen benötigen ihn zur Verbrennung von Fetten, Proteinen und Kohlehydraten, um chemische Energie zur Verfügung zu stellen. Somit ist Sauerstoff essentiell für unseren Stoffwechsel. Funktioniert die Verbrennung wegen Sauerstoffmangels nicht richtig, nehmen wir ständig zu und verhungern dabei trotzdem, denn es werden keine oder zu wenige Nährstoffe bereitgestellt. Da hilft es dann auch nicht, Mengen zu vertilgen, schon gar nicht Dinge, die nicht artgerecht sind. Zu wenig Energie und Nährstoffe schädigen Organe und Gewebe, Muskeln und Gehirn; Müdigkeit, neurologische Störungen und diverse Krankheiten machen sich breit. Wir brauchen: Bewegung!! Jede Menge davon, sind wir doch für ein Leben „Draußen“ geschaffen, ständig unterwegs von Hier nach Dort, über Stock und Stein. Immer in möglichst reiner Luft natürlich. Morgens, tagsüber, nachts – jede Gelegenheit sollte genutzt werden, all dem Unnatürlichen um uns herum ein Schnippchen zu schlagen. Freilich wäre es meist auch notwendig, einmal unseren „Lifestyle“ und seine Prioritäten dahingehend zu überdenken...

Es ist allerdings ein Irrtum zu glauben, daß die Bewegung AN SICH ein ausgeglichenes Gewicht oder gar Abnehmen bewirkt. Nur eine Veränderung der Körperchemie bringt Erfolg. Artgerechte basische Ernährung und Sauerstoff. Durch ordentlich Bewegung nehmen wir jedoch viel mehr Sauerstoff auf, den die Zellen zum schnelleren und rückstandsloseren Verbrennen nutzen. So wird dann auch Fett verbrannt. Eben in ganzheitlicher Bewegung, mit viel Sauerstoff, was Fitneßstudios schon ausschließt. Bei jedem sportlichem Training ist es wichtig, im aeroben Bereich zu agieren. Das bedeutet, gerade so viel Sauerstoff zu verbrauchen, wie über die Atmung zu gewinnen ist.

*Kurze Erläuterung zu den Begriffen aerob – anaerob:*

*Aerob bedeutet grob gesagt die Verstoffwechselung von Glucose und Fetten in den Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen mit Hilfe des bei der Atmung zugeführten Sauerstoffes. Das Abfallprodukt ist Kohlendioxid.*

*Anaerob hingegen ist das Umschalten auf Verstoffwechselung von ausschließlich Glucose ohne Sauerstoff im Bereich des Zytoplasma, dem Innenraum der Zelle. Das Abfallprodukt ist Milchsäure.*

Reicht der zugeführte Sauerstoff nicht aus, schaltet der Körper auf anaeroben Stoffwechsel um und greift auch noch auf die Sauerstoffreserven im Blut zu. Deshalb ist es wirklich wichtig, das Atemvermögen zu optimieren. Je mehr Sauerstoff aufgenommen und intensiv genutzt werden kann, desto weniger wird da Herz beansprucht. Denn es erhöht die Schlagzahl/den Puls nur, um dem Blut mehr Gelegenheit zur Sauerstoffaufnahme an den Lungen zu geben. Kann es dort nicht genug erhalten, erhöht das Herz die Durchlaufgeschwindigkeit des Blutes, der Puls steigt weiter. Das Blut sollte auch über genug rote Blutkörperchen verfügen, um viel Sauerstoff transportieren zu können. Die Bildung der Erythrozyten kann u.a. durch eisenhaltige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Sesam, grünes Gemüse, Rosinen etc. gefördert werden. Leistungssportler mit trainierter Atmung erreichen recht niedrige Pulsraten unter Belastung und einen sehr geringen Ruhepuls.

Yogis messen Lebenszeit übrigens nicht in Jahren, sondern in Atemzügen. Wenn also die ihnen vorbestimmte Anzahl Atemzüge verbraucht ist, sterben sie. Daher wird viel Wert gelegt auf Verringerung der benötigten Herzschläge und auf tiefere, langsamere Atmung. Das Verhältnis Atem zu Herzschlag beträgt gewöhnlich ca. 1 : 4, also 15 Atemzüge und 60 Herzschläge pro Minute. Das läßt sich reduzieren.

Die meisten, zivilisierten Lungen müssen also erst wieder trainiert werden, sauerstoffreiche Luft auch in höchstmöglichem Umfang aufnehmen und nutzen zu können! Dazu gehören neben entsprechenden Atemübungen die Erhöhung der Brustkorbkapazität und ein Training der Bauchmuskeln, um das Zwerchfell gut unterstützen zu können, welches selbst mehr Beweglichkeit braucht. Ein schöner Nebeneffekt vertiefter und voller Atmung ist, daß die Verdauungsorgane angeregt und mehr Verdauungsenzyme produziert werden.

Der Slogan „Atme dich schlank!“ ist also gar nicht so verkehrt. Fragen Sie sich:

Wie ist mein Energielevel zur Zeit? Bin ich antriebslos oder packe an?  
Welche Lücke klafft zwischen meinem Traumgewicht und der Realität?  
Kann ich frei, klar und liebevoll meine Gefühle ausdrücken oder halte ich alles zurück?  
Fühle ich mich lebendig, neugierig und begegne den Dingen des Lebens ohne Angst?  
Wie ist es um meinen Stoffwechsel bestellt? Ist er träge oder aktiv?  
Atme ich mehr mit Brust oder Bauch?

Gehe ich schwingvoll auch lange Treppen hinauf?

Wie oft pro Minute atme ich? Unter 7 bzw. unter 14 Mal? Öfter?

Kann ich mich auf mein Immunsystem verlassen? Bin ich häufig angekränkt, habe Husten, Schnupfen etc.?

Diese kurze Bestandsaufnahme vermittelt Ihnen eine ungefähre Vorstellung davon, wo Sie atemtechnisch stehen und ansetzen können. Mit entsprechender Schulung und regelmäßigem Training, worauf ich später noch genauer eingehe.

Wer kümmert sich denn nun eigentlich um all die komplexen Atemvorgänge? Bedeutungsreich mit Nodus Vitalis = Lebensknoten benannt, ist dafür unser Atemzentrum zuständig. Es gehört zum zentralen Nervensystem und liegt zwischen Rückenmark und Hirnstamm in der Medulla Oblongata, dem verlängerten Mark. Hochsensibel reagiert es auf jede Gemütsbewegung, jede Veränderung der Umwelt, jeden Lufthauch und dessen Zusammensetzung. Der Atem verändert sich durch seelische Prozesse, äußere Einflüsse, Stimmungswechsel beeinflussen die Atemfrequenz. Stickige Zimmer, Anspannung, Ärger, Schreck, Trauer, Ängste und Unsicherheiten, negative und schmerzhaft Erfahrungen, jede leiseste Emotion hat sofortige Auswirkung. Schon wird der Atem reduziert und zurückgehalten, man atmet nur oberflächlich, kurz, eingeklemmt, der Sauerstoffgehalt des Blutes sinkt – und der Säuregehalt steigt. Auf psychischer Seite ist das ein Schutzschild: flacher Atem, flache bis gar keine Emotionen, wir verschließen unser Inneres. Dabei bringen uns erst Gefühle dazu, die Möglichkeiten des Lebens zu nutzen und wirklich lebendig zu sein! Stattdessen wollen wir häufig unsere Gefühle nicht mehr fühlen, vermeiden es, uns mit ihnen zu konfrontieren, sie zu durchatmen und uns dadurch zu befreien. Ursachen sind kulturelle Programmierungen, gesellschaftliche Konventionen, das viele vornübergebeugte, zusammengesunkene Sitzen das den Atem einklemmt, ja auch das Geburtstrauma der „modernen“ Entbindungen. Worüber es noch viel zu sagen gäbe...

Dazu kommen Streß, falsche Körperhaltung, Elektrosmog, Klimatisierung, Nikotin, Alkohol und all die Stoffe, die den Körper in ständigen Alarm versetzen und ihm unnötige Höchstleistungen abverlangen: tierische Eiweiße und Abfallprodukte, Industriezucker und –salz, Hormone und Umweltgifte, unverdauliche Lebensmittelkombinationen, chemische Zusatz- sowie denaturierte und veränderte Stoffe, Milch- und Getreideprodukte usw.. Die geistigen und körperlichen Kräfte nehmen langsam ab, das Gemüt verfinstert sich, das Immunsystem ist geschwächt, man schläft schlecht, hat Kopfschmerzen, ist unkonzentriert und streßanfällig, es mangelt an Ausdauer, Bindegewebe und Organe verschlacken, Entzündungen und allen chronischen Krankheiten – warum nennt man sie wohl auch Zivilisationskrankheiten... - wird der rote Teppich ausgerollt. Anzeichen von Übersäuerung, die zum großen Teil in nicht artgerechter Ernährung gründet - sind unter anderem Störungen der Atemwege, ständiger Sekretfluß bzw. Schleimbildung, Schnupfen, häufiges Räuspern, Husten. Häufig übersehen: 70% der Entgiftung wird über den Atem geregelt. Wird der Körper nun auch noch mit Sauerstoff unterversorgt, lahmt der Stoffwechsel, gerät der Körper zusehends in Not.

Eine Versorgung mit viel Sauerstoff hingegen erhöht die Alkalität des Blutes, die Streßresistenz und Konzentrationsfähigkeit, kräftigt vollumfänglich, steigert Kondition, Muskel- und Regenerationskraft, setzt schmerzstillende Endorphine frei, bremst und mildert selbst das biologische Altern, regt Durchblutung und Kreislauf an, harmonisiert den Blutdruck, entspannt, stärkt die Abwehr-, Selbstheilungskräfte und das Selbstvertrauen, macht in jeder Hinsicht aufnahmefähig und offen, vernichtet Bakterien/Viren/Pilze, Schadstoffe und Schlacken verdampfen geradezu. Er ist ein Universalentgifter. Auch seelisch. Das Gemüt erhellt sich, wir fühlen uns leichter, zufriedener und aktiver, haben leichteren Zugang zu innerem Gleichgewicht und der Großzügigkeit eines freundlichen Wesens. Wenn wir mehr in unserer Mitte ruhen, relativieren und regulieren sich auch bisher gepflegte Süchte und Sehnsüchte, wir genießen Ausgeglichenheit, Widerstandsfähigkeit, Genügsamkeit und aktive Lebensfreude bis irgendwann mit unserem letzten Atemzug in lebenssattem Tod. Der Atem ist der Beginn und das Ende des irdisch-aktiven, biologischen Lebens. Das Leben – und damit den Atem – will aus dem Vollen geschöpft und in seiner ganzen Fülle erfahren werden.

Zur optimalen Aufnahme und Verarbeitung von Sauerstoff ist die Bereitstellung von ausreichend Vitaminen (besonders A, B-Gruppe, C und E) wichtig. Womit wir wieder auf die artgerechte Ernährung, wie sie vor allem mit der Vitalkost gegeben ist, zurückkommen. Da wir so essentiell Sauerstoff benötigen, stellt sich nun die Frage, was wir – außer entsprechender Ernährung und Bewegung - selbst noch beitragen können. Mehr Sauerstoff in unsere Lungen pressen? In der Mittagspause, beim Yogakurs, vor dem Computer? Die Meinungen dazu sind ein wenig geteilt, denn das beste Atemtraining ist nutzlos, wenn es in geschlossenen Räumen, in luftverschmutzten Städten betrieben wird. Oder nur 10 Minuten am Tag und die übrige Zeit wird wieder falsch geatmet.

Sicher ist: wir sind keine anaeroben Bakterien, deren Stoffwechsel ohne Sauerstoff funktioniert, und auch keine trainierten Apnoe-Taucher. Bei entsprechender Übung und Vorbereitung – und wirklich nur dann!! - könnten wir monatelang ohne Nahrung oder gut sieben Tage ohne Wasser auskommen, ohne Luft ist es in ganz wenigen Minuten vorbei. Im Normalfall könnte man behaupten: Es atmet uns. Geht ja ganz von selbst. Unser vegetatives Nervensystem sorgt ohne unsere Einmischung dafür, daß wir nicht vergessen. Und bevor wir es vergessen, ist der Kohlendioxidgehalt im Blut so angestiegen, daß automatisch wieder der Atemreiz einsetzt. Man muß sich also gar nicht weiter darum kümmern. Oder doch? Wir Zivilisationsgeschädigten und –verbildeten schon. Sofern wir nicht einen wackeren Outdoorberuf wählten oder alternativ 3 Tage die Woche draußen in der Natur die Bewegung und Luft beanspruchen, von der man uns in Büros, Hallen, Wohnungen, Lehrsälen und Werkstätten fernhält. Denn die Lungen und beteiligten Atemmuskeln inklusive Zwerchfell verkümmern quasi, werden nicht ausreichend gefordert, das machbare Atemvolumen schrumpft, damit auch die Versorgungsmöglichkeit durch

Sauerstoff. Übermäßig in Hektik, Anspannung und Streß unseres Alltags gefangen, halten wir buchstäblich ständig die Luft an, halten den Atem/Ball flach, eingesperrt, atmen vielleicht nur noch ein bißchen mit den oberen Lungenspitzen – was als Schlüsselbeatmung ein Teil der yogischen Vollatmung ist -, gerade so viel eben, daß wir nicht umkippen. Diese Minimalstatmung zieht übrigens häufige Infektionen nach sich, wenn das feine Gewebe der Lungenspitzen der kalten Luft ausgesetzt ist. Weiter unten im Bauchraum ist das Lungengewebe robuster.

Oder der Atem stockt förmlich in vielfältigen neumodischen Schrecksekunden. Das mit dem Ball ist übrigens ernst gemeint, die Analogie klar: wir halten den Atem = Ball flach, wir schöpfen unser Leben und seine Möglichkeiten nicht voll aus. Geben uns dem Leben nicht hin, fließen nicht. Sondern kontrollieren, begrenzen, halten fest, bestimmen. A propos Kontrolle: im Fall der Lunge ist, zusätzlich zum kaum beeinflussbaren vegetativen, auch das somatische Nervensystem zugeschaltet. Das wir sehr wohl willkürlich und bewußt nutzen können. Einflußnahme ist also in bestimmtem Umfang doch möglich.

Kurz zurück zu den Apnoe-Tauchern. Wie kann das überhaupt funktionieren? Ganz einfach: Sauerstoff wird aus den Muskeln freigesetzt und dazu noch Zucker abgebaut, um die benötigte Energie zu erzeugen und die körpereigenen Sauerstoffreserven im Blut nicht ganz so schnell aufzubauchen. Der Puls fällt und der Herzschlag verlangsamt sich. Das erfordert extremes, hartes Training und ist eine gefährvolle Angelegenheit. Gesund für Körper und Geist? Fraglich....

Unser Atem hat neben allen physiologischen Aspekten natürlich auch eine geistige und spirituelle Dimension.

Leonard Orr, der Vater des Rebirthings, einer Methode der Atemschulung, setzt Atem mit Geisteskraft gleich. Erwähnt wurde ja bereits, daß eine reiche Sauerstoffversorgung sich positiv aufs Gemüt, die psychische Widerstandskraft, Klarheit und Willen auswirkt. Eine bewußte Atemschulung lenkt und verstärkt diesen Effekt noch durch die Beruhigung, Sammlung und Konzentration des Geistes. Auch im Yoga ist bekannt, daß ein unruhiger Atem einen unruhigen Geist bedingt. Und damit alle möglichen menschlichen Verwirrungen und Irrungen.

Spirituell betrachtet steht ein reduzierter Atem einem Erleben von „Alles ist Eins“ im Wege. Natur, Mensch und Gottheit sind Eins. Das wußten wir einst. Es ist die natürlichste und selbstverständlichste Geistes- und Atemhaltung der Welt und bedingt einen respektvollen, acht- und genügsamen Umgang mit allen Dingen und Wesen, inklusive unseren Ressourcen. Zum Unglück aller ist man schon längst von dieser beseelten Lebenseinstellung abgekommen.

Zurück zum Thema Sauerstoff/Atem = Energie/Lebensenergie. Im Yoga ist bekannt, daß mit dem Einatmen auch Prana aufgenommen wird, welches Lebensenergie liefert und uns als ursprünglichste feinstoffliche Nahrung ständig zur Verfügung steht. In Japan nennt man diese ätherische Substanz Ki, in China Chi. Das Besondere: Prana gehorcht der Kraft unserer Gedanken. So wird gewöhnlich unbewußt, analog zum Sauerstoff, nur eine verhältnismäßig kleine Menge Prana eingeatmet. Richten wir jedoch unser Bewußtsein und Empfinden darauf aus, läßt sich die Menge enorm erhöhen, willentlich lenken und einsetzen. Zur Selbstheilung, Schmerzlinderung, für einen Energieschub, spirituelle Erfahrungen, ja bis hin zur vollständigen Erhaltung des Körpers (Lichtnahrung). Schon Jesus wußte, und viele vor ihm, daß der Mensch eben nicht allein von irdischer Nahrung lebt.

Prana/Ki ist also die reine Lebenskraft oder Vitalenergie, welche das gesamte Universum erfüllt, aus dem alles entstanden ist. Stephen Hawking, der immer nach dem Gottesteilchen suchte, nach dem Stoff aus dem alles geschaffen ist, definiert es als Teilchen, das allen existierenden Objekten Form und Größe verleiht.

Vermutlich entspricht es dem göttlichen Odem, der dem Menschen/Adam das Leben gab. Es ist ganz gewiß auch zum Teil die Bioelektrizität des Lebendigen, buchstäblich die Spannkraft, geht aber noch weit darüber hinaus. Haut und Lungen, der ganze Organismus, sind auch ein lebendiges elektrisches System und stehen im Kraftfeld zwischen Kosmos – positiv geladen/Yin – und Erde – negativ geladen/Yang. Darum fühlen wir uns so erfrischt am Meer, in Reizklimazonen, der Sonne, der Natur. Die dort herrschende Bewegung durch Wind, Wasser und kosmische Strahlung reichert die Luft mit Ionen an, lädt sie gleichzeitig mit Prana auf. Wir brauchen den direkten Kontakt mit der Natur auch aus diesem Grund.

Prana absorbieren wir vor allem über die Nervenenden in der Nasengrube (Gerüche), aber auch durch Alveolen/Lungenbläschen (Atmung), Zunge (sonnen- und lebenskrafterfüllte Kost) und Haut (Sonne, Wärme, Licht). Für Yogis findet der Hauptteil der Pranaaufnahme jedoch über die Nase statt. Ihre Ausstattung ist also nicht nur für die Luftaufnahme perfekt: die Luft wird von unzähligen Nervenenden gründlichst analysiert, die Ergebnisse ziehen vielfältige Reaktionen nach sich, die sich auf Körper und Seele auswirken. Gleichzeitig wird Prana aufgenommen und kann bewußt gelenkt werden. Noch ganz ursprünglich lebende Menschen setzen übrigens die Muskeln ihrer Nasenflügel ein. Wir haben es zumeist verlernt, sollten dies aber wieder trainieren. Die Nasenflügel weiten sich bei jedem Atemzug, umfassen die einströmende Luft geradezu. Es ist fast wie ein Betasten und Hinfühlen. Nebeneffekt ist, daß durch diesen weit geöffneten Nasentrichter schneller noch mehr Luft einströmen kann und zielsicher dorthin gelenkt wird, wo die größte Dichte an Nervenenden herrscht. Die Natur hat an alles gedacht, wir müssen uns diese Gaben nur zunutze machen.

Wie kommt nun Prana in unserem Körper an die verschiedenen Stellen, falls es nicht rein ätherisch sondern wirklich eine Art Teilchen ist. Dazu gibt es die Wissenschaft bzw. Theorie der Nadis bzw. Meridiane. Kanäle für die Zirkulation vitaler Energie... Und nicht zu vergessen: die Kraft unserer Gedanken.

## **Kurzer Einschub zum Bereich Nasenatmung**

Für alle Konditionssportler/-bergsteiger oder die es werden wollen ist aus meiner persönlichen Sicht wichtig:

- zu Beginn ein allmähliches Herantasten an den persönlich idealen Atem-Schritt-Rhythmus. Ziel: beides stimmt sich so aufeinander ab, daß man in einem leichten gleichmäßigen Fluß fast wie von allein lange lange Zeit gehen/steigen kann, ohne zu ermüden oder gar außer Atem zu geraten. Die Basis dafür ist selbstverständlich eine volle, ruhige Bauchatmung. So bleibt man im aeroben Bereich. Mit der Zeit nutzt und erhöht man die komplette Atemkapazität von Bauch- und Brustraum und kann schon mal den Eindruck bekommen, eine wahre Wal-Lunge entwickelt zu haben.
- unbedingt ausschließlich durch die Nase atmen! Diese immer frei halten/schneuzen, der Körper nutzt sie bei der Gelegenheit besonders gern als Entgiftungs- und Ausscheidungsventil. Warum nicht durch den Mund atmen? Dann schnappt der Körper schon förmlich nach Luft und es würde überspielen, daß man bereits in den anaeroben Bereich gerät. So kann sich kein Ausdauerhythmus entwickeln, man ist ganz schnell am Ende, erschöpft und ausgepowert. Beim Gefühl, durch die Nase nicht mehr genug Luft zu bekommen, sind die Schritte zu reduzieren bzw. langsamer zu setzen, bis wieder mehr Tempo möglich ist. Aber nicht durch den Mund atmen, es fehlt sonst auch der bereits beschriebene Schutz der Lungen und Bronchien durch die filternde, wärmende und befeuchtende Nase. Welche Energie ganz direkt und klar in den Körper lenkt, das erfrischt, fokussiert und gleicht aus. Warum durch Mundatmung auf all das verzichten? Mundatmung kann auch ein Hinweis auf Wucherungen, Polypen, Katharre oder andere Erkrankungen sein.
- Möglichst nicht stehenbleiben während des Ausdauergehens, ohne Pause durchgehen. Wenn unvermeidlich, nur so kurz wie unbedingt nötig. Der Rhythmus, der Flow wird unterbrochen, das „Anfahren“ nach jedem Stehenbleiben verbraucht viel Energie und ermüdet damit schneller.

## **Einschub Ende ☺**

Fast alle religiösen Disziplinen beinhalten eine gewisse Atemschulung, um mit dem Größeren, dem Göttlichen um oder in uns in Kontakt zu treten und diesen Kontakt sowohl erleichtern als auch aushalten zu können. Das gibt es beispielsweise im Buddhismus zum Energieausgleich – den in Licht visualisierten Atem ganz im Jetzt erfahren, bei den Sufis – Samatha-Meditation mit natürlichem Atemfluß und Konzentration auf einen Bereich unterhalb der Nase etc. Die Nähe von Begriffen wie Atman – Sanskrit für die ewige, unzerstörbare Essenz des Geistes, wörtlich „Lebenshauch, Atem“ und dem deutschen Atmen drückt diesen Zusammenhang gut aus. Interessant finde ich auch das Wortspiel zwischen dem soeben geschöpften Adam, dem Erdgeborenen, dem im nächsten Schritt der Odem = Atem eingehaucht wird. Pneuma aus dem Griechischen = Atem, Geist, Seele.

Prana aus dem Sanskrit = Atem, Stärke, Lebensenergie. Ayama = Länge, Kontrolle, Ausdehnung. Womit wir bei Pranayama wären, was weit mehr bedeutet als einfach nur yogische Atemübungen. Hauptsächlich geht es dabei um die Steuerung physischer und mentaler sowie feinstofflicher Vorgänge im Körper.

In esoterischen Kreisen sind Atemmeditationen mit einer Visualisierung und Lenkung des Atems in bestimmten, energetisch unterschiedlich wirksamen Farben sehr beliebt und durchaus von Nutzen, in der Schmerztherapie/-kontrolle wird mit bewußter, fokussierter Atemlenkung sehr viel bewirkt. Das Hinatmen zum Schmerzpunkt beispielsweise kann mit etwas Übung ganz erstaunliche und beruhigende Ergebnisse bringen. Während des Sports in stark beanspruchte oder ermüdende Muskelpartien zu atmen, bringt Entspannung und neue Energie. Auch die hawaiianisch-schamanische Technik des Energieausgleichs, –verschiebens oder -ausleitens zwischen einem Schmerz- und Kraftpunkt durch das Zusammenspiel von Visualisierung, Atem- und Energiefluß ist imstande, Erleichterung bringen. Und immer einen heilsamen Versuch mit gesammelten Gedankenkräften wert.

Zur Atemschulung ist es grundsätzlich wichtig zu wissen, daß durchaus auch größere körperliche Schäden eintreten können, wenn mit Druck, Zwang, Ehrgeiz unharmonisch geübt und geatmet wird oder es an fachgerechter Anleitung mangelt.

Der Fall, in Hyperventilation (viel zu schnell und zu tief atmen) zu geraten, wird häufig genannt. Vor allem bei ungenügender Vorbereitung und ohne allmählichen Trainingsaufbau kann es leicht geschehen, daß man durch zu langsames und tiefes Atmen von Angst, Panik, zu viel Energie überschwemmt wird und die Kontrolle verliert. Wir wissen: mit tiefem Atmen setzen wir vielleicht schon lange verdrängte Gefühle und Erinnerungen frei. Damit müssen wir umgehen und uns sanft, klar und bewußt durch sie hindurchatmen können. Also bitte immer sanft, langsam, harmonisch üben, die Tiefe und Intensität erst nach und nach allmählich. Hält man sich an die Übungsreihen erfahrener Atemtherapeuten, ist ein sicherer, modulweise aufbauender Trainingsverlauf gewährleistet. Vor allem als Neuling ist man schon zu Beginn von der erhöhten Sauerstoffzufuhr überrascht, was leichten Schwindel oder Kopfschmerz, Unruhe, Nervosität mit sich bringen kann.

## **Start ins Atemtraining**

Bevor Sie mit einer weiter unten genannten Atemübung starten, trainieren Sie bitte erst ein paar Wochen mit der bereits eingangs beschriebenen Kerzen- und Luftballonübung, bis Ihr Atemvolumen sanft erweitert ist. Außerdem beginnen Sie mit dem Erlernen der Yogischen Vollaratmung/Bauchatmung und einer Übung zur Stärkung des Zwerchfells.

Grundsätzlich achten Sie bitte vor Übungsbeginn darauf, lockere, keinesfalls Brust und Bauch beengende Kleidung zu tragen. Suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, in freier Natur oder bei geöffnetem Fenster, nach dem Aufstehen bzw. morgens oder vormittags ist die günstigste Zeit. Üben Sie im Stehen – Rücken und Kopf aufrecht, die Füße unterarmlang auseinander, im Sitzen – ideal wäre der Lotos- oder Schneidersitz – mit geradem Rücken und Nacken oder liegend auf dem Rücken. Schließen Sie die Augen, um sich besser konzentrieren und Ihren Geist still werden lassen zu können. Atmen Sie IMMER durch die Nase ein, denn dafür ist sie gemacht! Zur Erinnerung: sie schützt und warnt uns, befeuchtet die Schleimhäute, wärmt und filtert, nimmt Prana auf und beruhigt das Nervensystem. Der Sinn von Atempausen nach dem Aus- oder Einatmen ist, dem Körper während bis zu 20 Sekunden genug Zeit für die größtmögliche Ausbeute an Sauerstoff zu geben. Bei bis zu 90 Sekunden erwärmt sich der Körper und Zucker wird abgebaut. Über 90 Sekunden schüttet die Milz vermehrt rote Blutkörperchen aus und der Körper revitalisiert sich. In die Atempausen wächst man aber nur ganz allmählich hinein.

### **Erlernen der Yogischen Vollatmung/Bauchatmung:**

Entspannt auf dem Rücken liegen, eine Hand auf der Brust, die andere auf dem Bauch. Genauer gesagt, dem Energiezentrum des Unterbauches, das ca. 5 cm unterhalb des Nabels liegt. Die Yogis nennen es Hara, in Japan kennt man es unter der Bezeichnung Tanden.

Nun langsam, sanft und tief einatmen, den Atem dabei zuerst bis ins Hara fließen und sich dort sammeln lassen, Sie spüren, wie Ihre Bauchdecke sich hebt, denn das Zwerchfell dehnt sich nach unten in den Bauchraum und verdrängt dabei die Organe. Im weiteren Einatmen füllt sich nun die Lunge allmählich von unten nach oben, der Atem erfüllt den ganzen oberen Brustraum (Brustatmung) und zuletzt auch die obersten Lungenspitzen (Schlüsselbeinatmung).

Kurze Atempause = nicht atmen, die Kehle nicht verschließen.

Dann sanft, langsam und fließend ausatmend in umgekehrter Reihenfolge: Sie leeren zunächst die oberen Lungenspitzen, dann oberen und unteren Brustraum, zuletzt den Bauchraum. Wenn Sie den Eindruck haben, daß „die Luft raus“ ist, öffnen Sie den Mund und atmen in einem kurzen Stoß oder nachdrücklichen Hauch unter schnellem Einziehen des Unterbauches auch noch den letzten Rest verbrauchter Luft aus. Im Ausatmen stülpt sich das Zwerchfell nach oben in den Brustraum hinein. Dieser Wechsel beim tiefen Atmen trainiert und kräftigt es und steigert die Flexibilität.

Beginnen Sie den Zyklus sanft wieder von vorne. Üben Sie 5 Mal, dann 10 Mal, sukzessive steigern Sie bis 30 Mal. Funktioniert das wunderbar, trainieren Sie genauso und bauen stufenweise auf, allerdings mit einem Gewicht auf dem Unterbauch, erst leicht, dann immer schwerer, bis zu 2 oder 2,5 Kilo. Ein Buch, ein Säckchen Sämereien, ein schweres Buch.... Parallel zum Training mit Gewicht probieren Sie folgende Übung zur Stärkung des Zwerchfelles.

### **Schärpen-Atmung:**

Sie stehen, Füße unterarmlang auseinander, Wirbelsäule und Nacken aufgerichtet. Nehmen Sie ein breiteres, zugfestes Tuch/Schärpe um die Taille, kreuzen es vor dem Bauch, linke Hand hält das rechte Tuchende, rechte Hand das linke. Nun üben Sie die Vollatmung im Stehen und wenn Sie mit der Ausatmung vom Bauch ausgehend nach oben starten, ziehen Sie langsam aber kräftig das Tuch zusammen, unterstützen aber auch mit Ihren Bauchmuskeln, um möglichst viel Luft wieder aus dem Bauchraum herauszupressen. Außerdem können Sie hier auch gleich die nachfolgende Übung der Ha-Atmung anhängen.

Der Gründer der International Biogenic Society (besteht nun seit 1928) und Übersetzer des Friedensevangeliums der Essener, Prof. Dr. Edmond Bordeaux Szekely, meinte in einer seiner vielen Schriften, daß komplizierte Atemübungen völlig überflüssig seien. Es zähle nicht, WIE wir atmen, sondern WAS wir atmen. Flottes Gehen in reiner Luft sei die beste Atemübung. Atemtechniken jedoch, die in einem stickigen Zimmer in einer luftverschmutzten Stadt ausgeübt werden, könnten dem Körper nur schaden. Auch er hält Luft für unseren wichtigsten, beständigen Nährstoff. Empfohlen wird u.a. das Inhalieren direkt über einer mobilen Wiese, womit in einer Schale angebautes Weizen- oder Roggengras gemeint ist.

Die einzige von ihm erwähnte und befürwortete Atemübung, stammt aus dem Hatha-Yoga. Sie soll eine positive Wirkung auf den leichteren Umgang mit den Widrigkeiten und Herausforderungen des Lebens haben.

### **HA-Atmung:**

Stand und Atmung wie bei der Schärpen-Atmung, aber ohne Schärpe ☺.

Während des Einatmens die Arme allmählich über den Kopf heben – was den Brustkorb dehnt -, bis sich zum Himmel streckend die Handflächen berühren. Dann beugt man sich, die Arme öffnend, aus dem Becken heraus langsam nach vorne-unten und atmet währenddessen mit einem explosionsartigen, aber nicht laut gesprochenen, HA! durch den Mund aus. Die Nackenmuskeln entspannen, Kopf und Arme locker hängen lassen. Langsam vom Becken aus die Wirbelsäule nach oben aufrichten, 10 Mal wiederholen.

Wenn Sie das alles gemeistert haben, können Sie sich an weitere Atemübungen wagen. Nachfolgend einige Beispiele:

### **Rebirthing bzw. Verbundener Atem:**

Verbundener Atem bedeutet: ein langes sanftes Einatmen, 3 kürzere, ineinander übergehende Atemzüge aus – ein – aus – dann wieder lang einatmen. Den 4er-Zyklus 20 Mal wiederholen. Es soll ein Kreislauf sein, der möglichst natürlich fließt. Klemmt man dabei locker die Zungenspitze zwischen die Zähne, soll dies Cholerikern Erleichterung bringen oder Menschen, die nachts mit den Zähnen knirschen.

### **Geometrisches Atmen:**

Bis 4 zählen und dabei langsam, sanft und gleichmäßig einatmen

Bis 4 zählen und dabei den Atem anhalten, ohne die Kehle zu verschließen

Bis 4 zählen und dabei langsam, sanft, gleichmäßig und möglichst vollständig ausatmen

Dies soll die Konzentration, das Fokussieren erleichtern, von Anspannung und Streß befreien, den Geist entwirren und den Atem beruhigen. Wenn sie sich beispielsweise gerade ärgern oder aufregen: atmen!

Die gleiche Übung können Sie im 3er-Rhythmus durchführen, stellen Sie sich dabei einen nach oben gerichteten Pfeil vor: bis 3 einatmen zur Pfeilspitze hinauf, bis 3 pausieren auf der Pfeilspitze, bis 3 ausatmen von der Pfeilspitze hinunter.

Wiederholen Sie den Atemzyklus für den Anfang 20 Mal ohne zwischendurch zu unterbrechen.

### **Bewußte Energieatmung:**

Atmen Sie in frei fließendem, gleichmäßigem Rhythmus 4 Mal hintereinander kurz aber bis zum Bauch ein und aus, dafür etwa der Hälfte der Zeit der Yogischen Vollatmung benötigend, dann 1 Mal lang. Diesen Zyklus 4 Mal hintereinander. Diese Übung kann eine gute Unterstützung sein, wenn starke Emotionen und Spannungen durchatmet werden sollen.

### **7er-Atmung:**

Bis 7 zählen und dabei langsam, sanft und gleichmäßig einatmen

Bis 2 zählen und dabei den Atem anhalten, ohne die Kehle zu verschließen

Bis 7 zählen und dabei langsam, sanft, gleichmäßig und möglichst vollständig ausatmen

Die Dauer des Ausatmens ganz allmählich steigern, bis 3 Mal so lange aus- wie eingeatmet wird, also 21.

Durch den zunehmenden Fokus aufs Ausatmen wird die Bauchmuskulatur noch weiter gekräftigt. Diese und die weiteren Übungen zählen schon zu den fortgeschritteneren.

### **Gaia-Atmung (Gaia ist die Erdgöttin, Mutter Erde):**

Entspannen Sie den Kiefer, das ermöglicht eine noch leichtere Tiefenatmung.

Nehmen Sie einen langen, tiefen Atemzug in den Bauch und zählen sie dabei.

Halten Sie nun den Atem leicht und ohne die Kehle zu verschließen 4 Mal so lange an, wie Sie eingeatmet haben.

Dann atmen Sie 2 Mal so lange aus, wie Sie eingeatmet haben.

Diese Übung dient zur Förderung der Selbstheilungskräfte und sollte 10 Mal hintereinander und 3 Mal am Tag geübt werden.

### **Schnüffelatmung:**

Langsam, sanft und gleichmäßig einatmen

Bis 2 zählen und dabei den Atem anhalten, ohne die Kehle zu verschließen

Langsam, gleichmäßig und in stoßweisem Stakkato (wie ein tonloses, nachdrückliches ha-ha-ha-ha...) ausatmen

Bis 10 zählen und dabei den Atem anhalten, ohne die Kehle zu verschließen

Den allerletzten Rest verbliebener Luft kurz und heftig durch den Mund ausatmen und dabei die Bauchmuskeln einsetzen. 10 Mal hintereinander.

Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Zen-Meister, lehrt das buddhistische **Sutra des bewußten Atmens**, das ohne Zählmuster auskommt. Das ohnehin nur den Einstieg in die Atempraxis erleichtert, später, wenn sich der Atem von selbst vertieft und gefestigt hat, ist das Zählen nicht mehr notwendig. Die einzelnen Übungen des Sutra gliedern sich in jeweils 4 Übungen zu den 4 Bereichen der Achtsamkeit:

Körper

Fokus auf Atem- und Körperwahrnehmung, Ruhe und Frieden

Gefühle

Fokus auf Freude, Glück, Geistesaktivitäten

Geist

Fokus auf die Wahrnehmung des Geistes, diesen zu sammeln, zu befreien,

Objekte des Geistes      Leichtigkeit  
Fokus auf die unbeständige Natur aller Dinge, das Erlöschen der Begierde, die vollständige Befreiung, Loslassen. Objekte des Geistes sind z.B. Gedanken und Vorstellungen, Wahrnehmungen, ständiges Abwägen.

Und für schon sehr erfahrene Atemschüler hier die **Einsiedleratmung**, die dem Körper besonders viel Ki zur Verfügung stellt und ihn noch widerstandsfähiger macht. Sie ist NICHT für Neulinge oder erst kurzzeitig Übende gedacht!

Mit einem verfeinerten Atem (ganz leise, fein, sehr langsam und dosiert) tief und vollständig einatmen. Die Atempause bis 120 zählend halten (niedrig beginnen, mit der Zeit ganz allmählich steigern: 30, 60, 80, 100, 120). Dann die Zunge an den Gaumen legen (Energiepunkt) beim verfeinerten Ausatmen.

Der verfeinerte Atem führt schon sehr weit in den spirituellen Bereich der Atempraxis hinein. Seine 8 Merkmale in der japanischen Tradition: Stille, Leichtigkeit, Dünne, Gleichförmigkeit, Inaktivität, Weichheit, Tiefe, Länge. Die schon sehr fortgeschrittenen, in einer spirituellen Disziplin stehenden Schüler, lenken, verarbeiten und nutzen dabei sehr intensiv Prana/Ki im körperlichen und feinstofflichen Bereich, erfahren intensiv Energie, Einssein, eine geistig-seelische Ausdehnung, die direkte Schau des universalen Geistes, bis hin zur Erweckung/vollständigen Bewußtwerdung. Begleitet von einer Art Wonne und Erweiterung, die nur schwer vermittelbar ist und in eine innere Gewißheit, gelassene Heiterkeit und Helligkeit mündet, die auch in den Wirbeln des Alltags nie mehr verlorengeht.

Nachdem nun das facettenreiche Spektrum des Atems und seiner Schulung einigermaßen beleuchtet ist, lassen sich vielleicht Sinnhaftigkeit, Nutzen und Möglichkeiten für Sie persönlich besser einschätzen. Was auch immer davon Sie in Ihr Leben integrieren möchten, es soll zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und einem erfüllten Leben beitragen!

Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe. Beim Ausatmen lächle ich. Ich verweile im gegenwärtigen Moment und weiß, es ist ein wunderbarer Moment. Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewußtsein und er vereinigt Körper und Gedanken.

Thich Nhat Hanh

Buchempfehlung:

Das große Buch vom richtigen Atmen, Dr. med. T. Nakamura  
Atme dich schlank, Pam Grout  
Die große Kraft des Atems, André van Lysebeth