

## UNSER ATEM ALS SCHLÜSSEL BEI DER MEDITATION

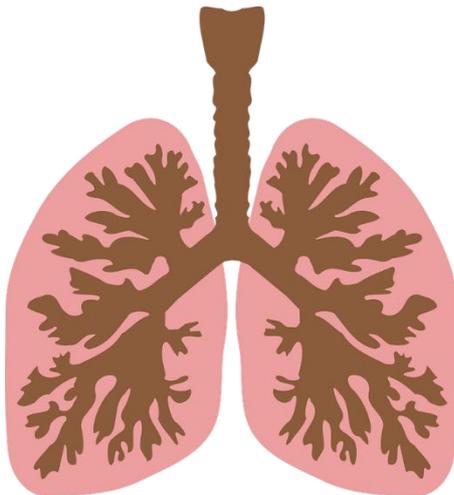
Schon seit tausenden Jahren haben Mystiker, Weise und spirituelle Traditionen dem Atem besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Sie haben erkannt, dass er nicht nur von Schmerz und Leid befreien kann, sondern uns Tür und Tor öffnet, um in tiefere Dimensionen unseres Bewusstseins einzutauchen. Und uns so erlaubt, mit der Kraft die dahinter steht, zu verbinden.

Unser modernes Leben mit seinen einseitigen Belastungen (viel sitzen, Mobiltelefon, Computerarbeit) führt dazu, dass wir

- immer unbeweglicher werden
- und unser Geist zerstreut ist
- vielfaches an Reizen aushalten müssen
- und immer schneller und noch mehr verarbeiten müssen.

### Was passiert beim Atmen genau?

Über die Atemfunktion verbrennt jede Zelle organische Substanzen und gewinnt dadurch Energie. In den Mitochondrien, also unseren Zellkraftwerken, geht Sauerstoff mit Nährstoffen energiereiche Verbindungen ein. Diese wird in der Zelle umgewandelt. So wirkt dieser Stoff positiv auf unseren Stoffwechsel und die Fettverbrennung und die Durchblutung wird gefördert.



Bei der Ausatmung wird Kohlendioxid und andere Abfallprodukte aus den Muskeln und de Zellstoffwechsel abgegeben.

Je freier der Atem ist, desto vollständiger ist also die Verbrennung. Und desto besser kann sich der Körper von Abfallstoffen befreien.

Dabei ist interessant zu beobachten, dass nur 3% der in unserem Körper anfallenden Abfallstoffe über die Verdauung ausgeschieden werden, 7% über den Harn und 20% über die Haut. Aber: 70% der Schadstoffe werden über den Atem ausgeschieden!

### Mit zunehmenden Alter und steigender Anspannung wird die Atmung flacher und ineffektiver

Mit 30 lässt die Versorgung der Zellen mit lebenswichtigen Stoffen nach. Mit 50 sinkt sie auf die Hälfte. Die Folge: Die Mikrozirkulation läuft langsamer ab, Nährstoffe können nicht mehr so gut in Energie umgewandelt werden. Daher spielt die Art und Weise wie wir atmen für unsere Gesundheit ebenso eine wichtige grosse Rolle wie unsere Ernährung.

Jede psychosomatische Krankheit – das sind im weitesten Sinne alle Krankheiten, da m.E. jede Erkrankung auch einen psychischen Aspekt hat – entspricht ein krankes Atemmuster.

Das heisst: wenn wir den Atem regulieren können, haben wir hiermit ein wirkungsvolles Heilmittel in der Hand!

Schon vor tausenden von Jahren haben die Yogis die Bedeutung des Atems erkannt. So heisst es z.B. in den Upanishaden bei der „Legende vom Rangstreit der Organe“:

„Und so geschah es eines Tages, dass die Organe sich um den Vorrang stritten. Sie gingen zum Vater und fragten, wer nun das wichtigste aller Organe sei. Der Vater erwiderte, dass es derjenige unter ihnen sei, nach dessen Auszug sich der Körper am schlechtesten fühlte. Nacheinander zogen nun für jeweils ein Jahr zuerst die Sprache, dann das Auge, dann das Ohr, dann der Verstand aus. Als im fünften Jahr der Atem ausziehen wollte und alle anderen Sinne und Organe mit sich riss, war allen klar:

Der Atem ist der wichtigste unter ihnen; und sie baten ihn, im Körper zu bleiben.“

*Chandogya Upanishad V 1.6-15*

### **Unser Atem ist viel mehr als nur Versorgung mit Sauerstoff**

Denn der Atem ist auch ein Spiegel unserer Seele: Mit jeder Einatmung eröffnet sich die Möglichkeit, sich dem Leben und neuen Erfahrungen zu öffnen. Kraftvoll und bewusst zu atmen bedeutet auch, Verantwortung für unser Denken und Handeln zu übernehmen, „Ja“ zum Leben und zu uns selbst zu sagen- Und gleichzeitig bedeutet die Ausatmung auch loslassen: Altes, Verbrauchtes, Belastendes, Ängste, schmerzhaft Erfahrungen und schlacken physischer Natur. Es geht dabei auch um Kontrolle abgeben, sich ganz einzulassen und hinzugeben.

Unser Atem zeigt uns, wie wir mit dem Leben zurechtkommen:

- ein freier, fließender Atem ist Ausdruck strömender Lebensenergie
- ein unruhiger, flacher Atem ist Ausdruck, dass wir nicht im Einklang mit unserem Selbst sind

Unser Atem ist somit ein Spiegel für unsere Stimmung und Befindlichkeit und gibt uns immer unmittelbares Feedback wie wir uns fühlen:

Dies haben die Yogis im Hatha Yoga (ca. 13 Jahrhundert) klar erkannt und in ihre Übungen aktiv mit einfließen lassen:

„Solange sich der Atem bewegt, so lange ist auch alles Wandelbare im Menschen (*Citta*) in Bewegung. Wird der Atem unbeweglich, so wird auch der Geist unbeweglich und der Geist des Yogi findet zur Harmonie. Daher soll man den Atem anhalten.“ *Hatha Yoga Pradipika 2.2*

Also vereinfacht gesprochen: Wenn der Atem bewegt ist, dann ist auch der Geist bewegt. Wenn der Atem ruhig ist, dann ist auch der Geist ruhig. Daher hat eine bewusste lange Ausatmung (mit möglichst bewusstem beobachten der darauffolgenden Atemleere) eine so tief entspannende und beruhigende Wirkung.

### **Unbewusste und bewusste Steuerung unseres Atems**

Die moderne Medizin urteilt körperliche Funktionen gerne in solche

- welche wir willentlich steuern und beeinflussen können
- und solche, welche automatisch ablaufen und sich unserer Beeinflussung entziehen

Dabei nimmt der Atem eine Sonderstellung ein. Denn unser Atem „läuft“ automatisch, rund 22.000 Mal am Tag. Aber wir können ihn auch bewusst beeinflussen, zum Beispiel länger ein- oder ausatmen. Dies können wir mit keiner anderen Körperfunktion!

Der Atem spiegelt somit bewusste als auch unbewusste Vorgänge wider. Das Ziel vieler spirituellen Praxen war und ist daher eine Freiheit des Willens gegenüber scheinbaren Automatismen zu erlangen. Das verdeutlicht ein einfaches Beispiel: Unser Atem ist bei Ärger sehr flach, kurz und hektisch. Wenn wir den Atem bewusst verlängern, z.B. durch eine tiefe Bauchatmung, stellt sich bereits nach wenigen Minuten eine Entspannung ein und das Gefühl des Ärgers wird schwächer.

### **Pranayama als wichtiges Glied in der Yoga- und Meditationspraxis**

Pranayama (Sanskrit: प्राणायाम *prāṇāyāma*) setzt sich aus den beiden Wörtern Prana ("Lebensenergie") und Ayama ("Ausdehnung") zusammen. Manche interpretieren es auch mit Yama („Kontrolle“). Letztendlich geht es um die „Arbeit“ mit der Energie und umfasst die verschiedenen Atemübungen des Hatha Yoga. Im engeren Sinne bedeutet Pranayama auch die Hemmung bzw. Unterdrückung des Atems und steht damit für die *Kumbhaka* genannte Phase der Atemverhaltung.

Pranayama ist eines der acht Glieder des Raja Yoga (bzw. Ashtanga Yoga oder Kriya Yoga, s. oben) und dient der Harmonisierung des prana mit der Zielsetzung die fünf vayus (inneren Energien, wörtlich „Winde“ zu harmonisieren.

Yoga Sutra II-50: „Die Atemregelung erfolgt über Einatmung, Ausatmung und Anhalten. Zeit, Ort und Dauer werden kontrolliert, der Atem laufend verlängert und verfeinert.“

### **Übung:**

Beobachte in den nächsten Tagen, wie Dein Atem in bestimmten Situationen verläuft. Wenn Du beispielsweise entspannt auf dem Sofa liegst, wenn Du Dich aufregst oder Ärger hast. Wenn Du durch den Wald läufst oder Dich gerade mit jemanden streitest. Versuche dabei immer feiner in Deiner Wahrnehmung zu werden: Wie verläuft der Atem? Ist er flach oder tief, ist er kurz oder lang, ist er rau oder weich? Betone ich mehr die Ausatmung oder Einatmung in bestimmten Situationen, usw.? Schreibe Dir stichpunktartig die Situation und Dein Atemmuster auf:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### **Der Atem findet im Moment statt (Anlehnung an YS 1.1)**

„Jetzt folgt eine Einführung in Yoga, die auf Erfahrung beruht.“

Wörtlich: Atha, bedeutet Jetzt. Es ist in diesem Zusammenhang jedoch viel mehr, als „nur ein Wort“: Es deutet darauf hin, dass etwas Neues entsteht, dass der Schüler des YogaSutra sich auf etwas Neues einlassen soll.



Und ebenso verhält es sich mit unserem Atem! Es gibt kaum eine Technik, die in relativ kurzer Zeit und vergleichsweise geringem Aufwand eine so direkte und intensive Selbsterfahrung ermöglicht. Bewusstes, tiefes und gleichmässiges Atmen schenkt Dir

- Entspannung, Ruhe, Gelassenheit
- Widerstandskraft gegen Stress
- mehr Energie
- eine klare Unterscheidungskraft (im Yoga *viveka* genannt)
- und Tat- & Entschlusskraft (*kriya* und *samkalpa sakti*)

## Übung

Nutze die nächsten Tage, um mit Deinem Atem (vorsichtig und behutsam) zu experimentieren. Was passiert, wenn Du die Einatmung bewusst verlängerst? Ein andermal die Ausatmung? Wie fühlst Du Dich, wenn Du mehre Minuten bewusst lange atmest? Und ggf. (bitte vorsichtig und angepasst üben, nicht bei gesundheitlichen Problemen) auch dabei mal den Atem für mehrere Sekunden nach Deiner Einatmung anhältst und ein anderes Mal nach Deiner Ausatmung die Atemleere beobachtest? Schreibe Deine Erfahrungen auf:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_