

## Atemübungen [pranayama]

*Der Atem verbindet uns mit dem Leben. Von all unseren lebenserhaltenden Körperfunktionen nimmt der Atem die wichtigste Rolle ein. Wir können längere Zeit auf Essen, Trinken, Zuwendung oder sogar Liebe verzichten, doch ohne Atem gibt es kein Leben.*

*Sobald wir aufhören zu atmen, fallen wir aus der Verbundenheit und das Leben hört auf. Die Griechen hatten aus gutem Grund nur ein einziges Wort für Hauch und Seele: Psyche. Im hinduistischen Atman [urspr.: Lebenshauch] klingt auch unser deutsches Wort Atem an. Die Inder sprechen bis heute von Mahatma, was grosse Seele und grosser Atem zugleich bedeutet. Aber auch wir verschaffen uns mit der Inspiration [wörtlich: Einatemzug] Zugang zu höheren Einsichten.*

*All das zeigt, dass der Atem auch ein Verbindungsglied zwischen Körper und Seele ist, wie der Volksmund schon lange weiss: Wenn wir eine seelische unangenehme und belastende Situation überstanden haben, atmen wir auf. Nach einer anstrengenden Diskussion in einem geschlossenen Raum gehen wir an die frische Luft und atmen tief durch. Wir versuchen stellvertretend durch den Atem etwas loszulassen, was auf seelischer Ebene entstanden ist. Erfolgreiche Menschen schliesslich erkennen wir an ihrem langen Atem. Unsere gewöhnliche Art zu Atmen reicht sicherlich zum Überleben. Aber Leben ist viel mehr.*

*Mit der bewusst kontrollierten Atemübung [sanskrit: pranayama] haben wir ein Mittel zur Verfügung, das uns hilft, unsere Mitte (wieder) zu finden. Langfristig sind folgende Atemübungen jeder von aussen kommender Hilfe, wie Medikamente, Produkte, Drogen oder andere verlockende Angebote, überlegen. Der Atem ist unser ureigenes Heilmittel.*

### **Bewusstes Atmen [shvasa]**

Sitze bequem auf einem Stuhl, den Rücken angelehnt, Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Die Augen leicht geöffnet oder geschlossen, wie es gerade passt. Vorerst richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Körper. Spüre, was du jetzt gerade wahrnimmst (Ruhe, Schmerzen, Ziehen, Druck o.ä.). Bei Bedarf passt du die Sitzhaltung an. Dann richtest du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem durch die Nase und beobachtest, wie er kommt und geht – ohne ihn zu verändern. Sobald die Gedanken abschweifen, lenkst du diese wieder zu deinem atmenden Ein und Aus. Vielleicht spürst du bereits jetzt oder bald eine bewegte Ruhe, die sich ausbreitet, indem du den Ausatem etwas dehnt und in die Länge ziehst.

### **Bauchatmung [udara shvasa]**

Lege beide Handflächen auf deinen Bauch. Atme ganz aus. Beim Einatmen wölbt sich dein Bauch nach vorne. Mache eine kurze Atempause (ca. 1 – 3 Sekunden). Atme ganz aus – dein Bauch zieht sich wieder ein. Mache wieder eine kurze Pause. Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell zusammen, die inneren Organe werden dadurch massiert. Wiederhole diesen Kreislauf ca. 11 Minuten.

### **Verbundene, volle Atmung** [*purna*]

Mache zuerst vier kurze Atemzüge. Anschliessend einen ganz langen, tiefen und vollen Atemzug – während sich deine Rippen und dein Schlüsselbein ausdehnen. Dann wieder von vorne: viermal hintereinander. Du wirst merken, dass dein vierter langer Atemzug voller und grösser wird als dein erster langer Atemzug.

Es mag sein, dass die Energie des verbundenen Atems bereits beim ersten Mal spürbar wird. Einigen Menschen wird schwindlig, oder ihre Hände, ihr Magen und andere Körperteile kribbeln. Menschen, die oberflächliche Atemgewohnheiten haben, werden seltsame und ungewöhnliche Dinge spüren, wenn sie voll atmen.

Mache diese einfache Übung täglich. Man kann sie immer und überall machen: gehend, sitzend oder liegend. In den ersten Wochen reicht es, die Übung einmal täglich durchzuführen. Falls dir diese Art des Atmens sinnvoll erscheint, kannst du die Übung mehrmals täglich durchführen und auch verlängern, indem du von 20 auf 40, später von 40 auf 60 verbundene, volle Atemzüge steigert.

### **Ozeanische Atmung** [*ujjayi*]

Komm in einen aufrechten Sitz. Sprich einige Worte mit Flüsterstimme. Dann lass einige Male flüsternd den Laut «Haaa» beim Ausatmen und beim Einatmen ertönen. Schliesse den Mund und atme weiter mit dem Reibelaut – nun mehr ein «ozeanisches Rauschen». Lass deinen Mundraum ganz geräumig und weit, damit sich der Ton entfalten kann. Entspanne nach und nach deinen Atem, so dass der Ton allmählich leise wird. Fahre ca. 11 Minuten fort und lausche dem ruhigen, fliessenden Reibelaut deines Atems. Beobachte, wie sich dein Atem vertieft, während sich gleichzeitig dein Geist entspannt und zunehmend ruhiger wird.

### **Summende Atmung** [*bhramari*]

Bhramari (aus dem Sanskrit) bedeutet etwa «Bienton-Atem». Bei dieser Atmung wird beim Ausatmen mit geschlossenem Mund wie eine Biene gesummt.

Du kannst die Übung gut im Sitzen oder Liegen ausführen. Atme tief ein und lass dann mit einem Summen den Atem wieder aus deinem Körper ausströmen. Durch das Summen entsteht eine starke Vibration in den Resonanzräumen deines Körpers, vor allem im Kopf sowie im Nacken- und Brustraum. Die Vibration bewirkt, dass das Gewebe besser durchblutet wird, wodurch beim Üben oft eine angenehme Wärme und ein leichtes Kribbeln wahrgenommen wird. Nimm dir bis zu 11 Minuten Zeit.

### **Singende Atmung** [*hinduistisches OM-Mantra*]

Atme durch die Nase ein. Singe in einer möglichst tiefen Tonlage «AOuuuuuuuu». Spüre, welche feinen Vibrationen durch den Klang hervorgerufen werden, besonders im Bauch, der sich beim Ausatmen langsam einzieht. Nach zwei bis drei Durchgängen bewege den Kiefer nach vorne und hinten sowie hin und her. Dadurch wird der Klang deiner Stimme in Richtung archaischer Laute verändert (-was anfänglich etwas befremdlich wirken kann). Lass den Klang an- und abschwellen und ende beim summenden «Ummmmmm». Wiederhole dies weitere Male und bleibe dann einen Moment still und spüre, was sich vielleicht verändert hat.

### **Kühlende Atmung** [*sitali*]

Diese Atmung kühlt. Die Übung sollte im aufrechten Sitzen ausgeführt werden. Die Zunge wird zu einem «U» gerollt und bis zu den Lippen herausgestreckt, so dass eine kleine Rinne geformt wird, durch die der Atem einströmen kann. Es gibt Menschen, die mit ihrer Zunge keine Rinne formen können – in diesem Fall lässt man die Zunge einfach glatt. Atme zischend, langsam und gleichmässig durch die Zungenrinne ein. Halte etwas 1 bis 4 Sekunden den Atem an. Atme durch die Nase wieder aus. Wiederhole ca. 11 Minuten.

### **Wechselatmung** [*anuloma viloma*]

Die Wechselatmung heisst so, weil man wechselnd durch das linke und durch das rechte Nasenloch atmet. Diese Übung wirkt ausgleichend und harmonisierend auf alle Körpersysteme, insbesondere auf das vegetative Nervensystem. Die Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und ist ein gutes Training für Herz und Kreislauf. Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu innerer Ruhe, Stärke und Kraft.

Setze dich bequem hin – bestenfalls an einem ruhigen Ort. Atme ganz aus. Drücke jetzt mit dem rechten Daumen dein rechtes Nasenloch zu. Atme durch das linke Nasenloch ca. 4 Sekunden lang ein. Schliesse beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte den Atem ca. 4 Sekunden an. Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch ca. 8 Sekunden aus. Leere die Lungen. Atme anschliessend durch das rechte Nasenloch ca. 4 Sekunden ein. Jetzt folgt wieder eine Atempause von ca. 4 Sekunden und dann atmest du durch das linke Nasenloch ca. 4 Sekunden aus.

Mache 3 – 8 solcher Durchgänge. Später kannst du das Kreisatmen auf 11 Minuten (oder mehr) steigern. Das Verhältnis 4:4:8 lässt sich ebenfalls steigern, zunächst auf 4:8:8, dann auf 4:12:8 und schliesslich 4:16:8.

### **Atemanhalten** [*kumbhaka*]

Während Yogis ihre Atemübungen praktizieren, zeigen ihre Gehirnaktivitäten vermehrt Alpha-Wellen, die einen entspannten Zustand kennzeichnen. Dieser ruhige Zustand bleibt insbesondere dann stabil, wenn die Yogis ihren Atem anhalten.

Atme zwölf bis vierundzwanzig verbundene, volle Atemzüge. Atme dann zur Hälfte aus und halte deinen Atem an. Beuge dazu deinen Kopf nach vorne und halte dein Kinn Richtung Brustbein, während dein Oberkörper gerade bleibt. Warte so lange, bis der Atemreiz stark wird. Hebe dann deinen Kopf, atme ganz aus und normal weiter. Wiederhole dies ca. 11 Minuten.

Mit der Zeit, wenn du diese Übung regelmässig praktizierst, werden die Atempausen länger.

*„Wenn der Atem ungleichmässig ist, dann ist der Geist unruhig, aber wenn der Atem still ist, ist auch der Geist still und der Yogi bekommt die Kraft der Stille. Deswegen soll der Atem angehalten werden.“* (Hatha Yoga Pradipika)