

Birgit Feliz Carrasco

# JUST BREATHE

Wie du mit richtiger Atmung dein Immunsystem stärkst, mentale und körperliche Spannungen löst und neue Energie gewinnst

**riva**

© des Titels »Just breathe« (978-3-7423-1847-3)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# VORWORT: DIE WELT ATMET



Du atmest gerade. Du liest diese Zeilen und atmest währenddessen. Es geschieht ohne dein Wissen, ohne dein Zutun, ohne deine bewusste Wahrnehmung ... Und doch ist jeder Atemzug und das, was er in deinem Körper bewirkt, ein Wunder, das der Beachtung wert ist. Atmung ist der fantastische wiederkehrende Rhythmus des Lebens. Du kannst etwas tun und gleichzeitig atmen, ganz unbewusst.

Warum also ein Buch über das Atmen, wenn dies ohnehin geschieht? Muss Atmung überhaupt erklärt und geübt werden?

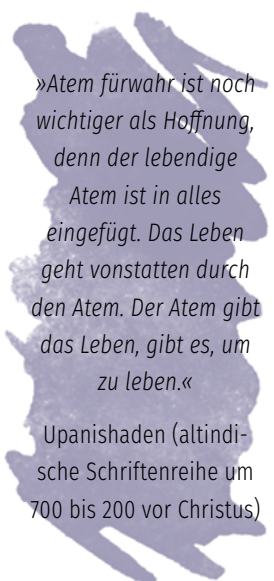
Ja, und zwar um durch deine Aufmerksamkeit den Leben spendenden Atemvorgang zu ehren und um dir deiner meist unbewussten Lebendigkeit gewahr zu werden. Mit bewusster Atmung kannst du dein Immunsystem stärken, kannst körperliche wie mentale oder emotionale Spannungen lösen und Energie gewinnen. Durch bewusste Atmung verbindest du dich bewusst mit deinem Körper – mit körperlichen Regionen oder Vorkommnissen, die deiner Aufmerksamkeit bedürfen. Durch Aufmerksamkeit wird immer Energie freigesetzt, die dein Körper dafür verwendet, Symptome auszuheilen und sich selbst zu gesunden.

Und darüber hinaus? Was bringt dir Atembewusstheit noch? Sie hilft dir, dich mit deiner individuellen Atemweise zu beschäftigen, weil zwar jeder Mensch atmet, dies aber nicht bei allen gleich abläuft. Manche Leute atmen flach, manche schnell, andere ruhig und tief. Die Art und Weise, wie du atmest, sagt viel über dich aus. In der Atmung liegt Wahrheit. Natürlich atmest du immer ausreichend – dafür sorgt dein Körper quasi automatisch –, aber wie du atmest, kannst du jederzeit qualitativ durch Intensität und Bewusstheit verbessern, um dein gesamtes Körper-Geist-System zu vitalisieren.

Die Atmung deines Körpers verbindet dich außerdem mit der Welt, denn auch die Welt atmet und du atmest die Welt. Die Atemluft ist deine Allianz mit der Natur. Ohne die Sauerstoffproduktion von Pflanzen und Bäumen könntest du kein Leben auf Erden führen und ohne deine Ausatemluft könnten wiederum Bäume und Pflanzen nicht existieren. Die Welt atmet und du atmest – das ist der Deal zu beiderseitigem Nutzen.

*Just breathe* bedeutet nicht allein »nur atmen«. Die Übungen in diesem Buch zeigen dir, wie du deine Lebendigkeit mittels deiner Atmung vergrößerst und deine mentale und emotionale Verfassung harmonisierst. Sie unterstützen dich dabei, dir selbst und auch deiner Mitwelt im Alltag mehr Achtsamkeit zu schenken. Vielleicht mag dieser Weg für dich sogar zu einer Philosophie werden, der dich mit der atmenden Welt enger verbindet und dir dabei hilft, dich selbst und deinen Platz zu finden. Deswegen meint *just breathe* etwas, das du just – im Sinn von »genau jetzt« – und bewusst mithilfe dieses Buches tun kannst.

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit bewusster Atmung – atmen tue ich auf dieser Erde allerdings schon etwas länger. Im Rahmen meiner Tätigkeiten als Heilpraktikerin und Yoga-Therapeutin studiere ich sozusagen Atmung, also den physiologischen Vorgang, und ihre psychosomatische Bedeutung für den Menschen. An Patienten, die mich aufsuchten und mir über ihre körperlichen Symptome berichteten, fiel mir immer wieder auf, dass mit diversen physischen Beschwerden eine unruhige, vor allem flache Atemweise einherging, beispielsweise bei Rückenbeschwerden. Mental-emotionale Verbindungen waren zudem im Zusammenhang mit der Atemweise auffällig. »Etwas macht die Brust schwer«, »Es verschlägt einem den Atem« oder »Etwas lastet auf dem Rücken« – so sagt der Volksmund, wenn man mit Sorgen und Ängsten belastet ist. Der Körper drückt solche Lasten mit flacher oder arrhythmischer Atmung aus, was Symptome nach sich zieht: Die Atemmuskulatur ist in Minderfunktion, Muskeln des Bewegungsapparates verspannen sich dagegen, die Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid sind minimiert oder der Stoffwechsel ist reduziert.



»Atem fürwahr ist noch wichtiger als Hoffnung, denn der lebendige Atem ist in alles eingefügt. Das Leben geht vonstatten durch den Atem. Der Atem gibt das Leben, gibt es, um zu leben.«

Upanishaden (altindische Schriftenreihe um 700 bis 200 vor Christus)

Ich begann also um die Jahrtausendwende, mich neben der Praxis von Asanas (Yogaübungen) intensiver mit dem Feld der Atemübungen des Yoga zu befassen, um ihre Heilkraft am eigenen Leib auszuprobieren und um die positiven Effekte von bewusster Atempraxis zu therapeutischen Zwecken an Ratsuchende weiterzugeben. Erstaunliche Dinge passierten mit mir. Ich fühlte mich mit täglichen, gezielten Atemübungen vitaler, kraftvoller, gesünder und auch wacher, sogar wachsamer und »heller«. Tiefe, gedankenfreie Momente des Seins und losgelöste Trancezustände erreichte ich durch spezifische Atmungspraktiken. Die Welt um mich herum nehme ich seither ausgeprägter wahr und unterstütze meine fortwährende Entwicklung mit täglichen Atemmeditationen. Meine Hellföhligkeit ist inzwischen vollends ausgeprägt und ich spüre über die sichtbare Welt hinaus die uns umgebenden feinstofflichen Energiefelder und Schwingungen und nehme höhere Dimensionen der unsichtbaren Welt wahr.


Meinen Patienten und hier in diesem Buch zeige ich ganz pragmatische Atemübungen, um beispielsweise Rückenmuskeln von Verspannung zu befreien, Erkältungen entgegenzuwirken, die Konzentration zu fördern oder erholsamen Schlaf und innere Zufriedenheit zu finden. Atemübungen weiten unter anderem die Muskulatur des Oberkörpers und vertiefen auf diese Weise das Atemvolumen und verlängern den Atemrhythmus. So erinnert sich der Körper daran, wie es früher war zu atmen – ohne Lasten, ohne Sorgen und ohne Stress. Wer tief atmet, empfindet Gelassenheit und Ruhe. Und wer wiederum in sich ruht, hat keine Sorgen und verspannt auch nicht.

Bewusste Atemübungen bringen dich wieder näher mit deiner Seele zusammen, deren Existenz im Alltag nur allzu leicht in Vergessenheit gerät. Es gibt keine unharmonische Seele und das geflügelte Wort »unglückliche Seele« ist schlichtweg nicht wahr. Wenn jemand unglücklich ist, liegt das an der Überforderung des Körpers und Eigenmächtigkeit des Verstandes, der aus der Vertrauensspur geraten ist. Beide, Körper und Verstand, sind dann unharmonisch in ihrem Sein und nicht im Einklang mit der Seele. Deiner Seele geht es immer gut, sie ruht in sich, und wenn du deine Seele nahe bei dir spürst, bist du bereits ruhiger und vertrauensvoller und gesünder.

Atemwahrnehmung und gezielte Atmung helfen, um sich das verwobene Netz aus Psyche, aus Gefühlswelt und physischer Verfassung (wieder) bewusst zu machen. Die Praxis von Atemübungen ist der einfachste Weg, das Netz wieder neu zu flechten und tragfähig zu machen.

*Just breathe.*

*Deine Birgit Feliz Carrasco*



*Für Gaia, die uns täglich Luft zum Atmen schenkt*



# ATMEN IST DAS NEUE YOGA

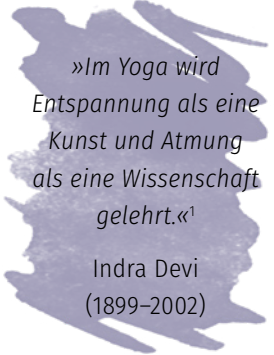


Seit einiger Zeit berichten internationale Magazine und auch renommierte nationale Tageszeitungen über den neuen Wellnesstrend »Atmung«. Genauer gesagt über Atemarbeit, über Atemkurse, über Selbstversuche der schreibenden Redakteure und über die tollen Effekte des ganzen Hypes. Alle sind auf der Suche nach fundamentalem Wohlfühl – körperlich, mental wie emotional. Bewegungs- und Wellbeing-Trends entstehen irgendwo auf der Welt und breiten sich wellenförmig über den Globus aus. Menschen in Europa haben in neuerer Zeit einige dieser Wellen enthusiastisch aufgenommen und in ihre Freizeit integriert, so wie beispielsweise Aerobic in den 1980er-Jahren, Inlineskaten in den 1990ern oder Stand-up-Paddling im letzten Jahrzehnt. Nun ist es »Breathwork«, das als hipper Trend erkoren und als das neue Yoga bezeichnet wird. Steigende Popularität in den nächsten Jahren ist sicher, weil zu atmen so essenziell wie naheliegend ist, als selbstverständlich wie eigentlich ganz einfach erscheint und als tägliches Workout relativ einfach umzusetzen ist.

## YOGA IST BEWUSSTE ATMUNG

Ab den 1970er-Jahren, mit der Hippie-Zeit und New-Age-Bewegung, begann sich Yoga weltweit auszubreiten und begeisterte fortan auch Praktizierende in Europa. Die segensreichen Heilwirkungen dieser uralten indischen Gesundheits- und Bewegungslehre sind für jede Person ab der ersten Yogasession spürbar – weil Yoga eine körperliche Heilweise ist, aber auch oder besonders weil authentisch angeleitete Yogapraxis eng mit bewusster und intensiver Atmung verbunden ist.

Breathwork ist jetzt zwar hip, aber keinesfalls neu, denn die Kunst der Atembeherrschung und Optimierung des Atemvorgangs praktizierten Yogis bereits vor über tausend Jahren. *Pranayama* wird diese Disziplin des Yoga genannt, was mit »Kunst der Atemlenkung« oder »Beherrschung der Lebensenergie« aus der altindischen Sprache des Sanskrit übersetzt wird. Mit *Pranayama* werden Körper und Geist bewusst zusammengeführt. Die bekannteste Disziplin des Yoga ist die der Körperbewegung, die über die Ausübung von *Asanas* (Körperpositionen) landauf, landab in Yogastudios gelehrt wird. Mit der *Asana*-Praxis wird bereits die Atemfähigkeit vertieft, mit der weiterführenden Disziplin des *Pranayama* die Art der Atmung zur Kunst erhoben und als Verlä-



»Im Yoga wird Entspannung als eine Kunst und Atmung als eine Wissenschaft gelehrt.«<sup>1</sup>

Indra Devi  
(1899–2002)

gerung der Lebensenergie gelehrt. Nun wird Atemarbeit (eine etwas unglückliche Bezeichnung, denn atmen ist mehr Wonne als Arbeit) zum neuen Yoga. Warum?

## LEBEN IN KURZATMIGKEIT

Unsere Gesellschaft, unsere Art zu leben ist von Kurzatmigkeit geprägt. Kurzatmigkeit im Sinne von Hetze, von Leistungsdruck, von Leben in Eile, von schnellen Ortswechseln und andauernder Kommunikation. Die Kurzatmigkeit der Leistungsgesellschaft führt zur Sehnsucht und zur Notwendigkeit nach einem schnellen Frischekick im Alltag, der üblicherweise in Form von Kaffee, Energydrinks oder Drogen angeboten und dem Körper zugeführt wird. Oder der Frischekick entsteht – und das ist die wesentlich gesündere und kostengünstigere Abkürzung – durch Atmung als Wellnesserlebnis. Überall machbar, jederzeit verfügbar und einfach zu vollziehen. Atemluft ist (noch) kostenlos und frei verfügbar.

Aber ist es nur der Energiekick, der die Atemarbeit populärer werden lässt? Wahrscheinlich (und hoffentlich!) geht es den suchenden Menschen auch darum, der Eile als allgegenwärtiges Lebenstempo zeitweilig zu entfliehen, durchzuatmen und vom beständigen Tun innezuhalten. Mit bewusster Atmung zu entspannen, um das wirkliche Leben zu spüren und die Lebendigkeit, die sich mit der Atmung ausdrückt, zu ehren. Die Coronapandemie, so bedrückend ihre Auswirkungen auch sind, richtete sehr plötzlich unser aller Fokus auf die durchaus anfällige Körperfunktion der Atmung und macht die essenzielle Wichtigkeit des blockadefreien Atemvorgangs auf dramatische Weise bewusst.

## ATME DICH FREI

Atmen, ohne gleichzeitig etwas anderes zu tun. Wie himmlisch, wie erholsam das klingt! Es ist ein Versprechen von (zeitweiliger) Freiheit. Etwas tun, nämlich atmen, ohne den Körper einem Sportpensum zu unterwerfen, sondern ihn nahezu bewegungslos ruhen zu lassen und vor allem den beständig taktenden Geist zeitweilig abzuschalten. Berechtigte körperliche Bedürfnisse nach Stressabbau, nach Gesundheitsstärkung und Krankheitsprävention, nach Stoffwechselantrieb und Immunoptimierung sind die Grundgedanken und auch Populärmacher vieler Trends. Die Praxis des neuen Atemtrends schenkt dem Praktizierenden darüber hinaus noch einiges mehr als die Optimierung körperlicher Funktionen. Eine weitere Ebene des Seins wird mithilfe von bewussten Atemübungen initiiert, die ich als Findung von innerem Frieden und Wahrnehmung der Seele beschreibe. Atme dich frei. Atme dich heil und high.

## TRADITIONELLES NEU BENANNT

Auf der Basis der ehrwürdigen, überlieferten Yogatradition und der yogischen Ausrichtung auf Atmungsqualität und -intensität entstanden in den letzten Jahrzehnten diverse Atmungstechniken mit einerseits verschiedenen und andererseits doch gleichen Zielsetzungen, die hier in Kurzform erwähnt seien:

- **Rebirthing:** Leonard Orr entwickelte diese Atemtechnik in den 1960er-Jahren mit der Zielsetzung, durch intensives Ein- und Ausatmen ohne Atempause in den Urzustand vor der Geburt zurückzugelangen, um aus diesem Zustand wiedergeboren zu werden und auf diese Weise »bewusstes Bewusstsein« ohne blockierende Prägungen zu erreichen.
- **Holotropes Atmen:** Stanislav Grof, Psychotherapeut und Psychiater, entwickelte Ende der 1970er-Jahre diese Atemtechnik, die im Rahmen einer Psychotherapie aus seiner Sicht bis dahin unzureichend integrierte Persönlichkeitsanteile mittels hyperventilierender Atmung (willentlich verstärkte Ausatmung) aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein hebt. Sie wird deswegen von Grof als »Hinbewegung auf die Ganzheit« bezeichnet (*holos* ist griechisch und bedeutet »ganz«).
- **Vivation:** Eine Meditationsform, die unter anderem intensive Atemtechnik einsetzt. Ziel ist es, eine Harmonisierung aller Gefühle zu erreichen, um so im Leben die Fähigkeit zum Glücklichein zu stärken. Jim Leonard begann ab 1979 Vivation (»Belebung«) als Methode zur Erlangung inneren Friedens zu lehren.
- **Zen Yoga Breathing:** Eine buddhistische Meditationslehre, die über die wertfreie, also nicht beurteilende Wahrnehmung der Atmung zum gedankenfreien Verweilen im jetzigen Moment in absoluter Bewusstheit anleitet. Dies führt zu vollkommener Präsenz und höchster Achtsamkeit ohne Empfinden von Raum und Zeit. Mit dieser Meditationsform sind bekannte Namen wie Thích Nhất Hạnh, Jon Kabat-Zinn oder Sam Harris verbunden.
- **Breathwork:** »Atemarbeit« hat keine eindeutige Herkunft, wird aber derzeit als durchaus sinnvolle Ergänzung zu Yoga, jedoch meist verbunden mit Coaching für leistungsorientierte Menschen, angeboten, um sich selbst zu optimieren. Einhergehend mit diesem Trend werden Ausbildungen zum Breathwork-Therapeuten für Kosten bis zu 4000 Euro angeboten.

Und jetzt komme ich mit einem charmanten Zwinkern und sage: »Just breathe.« Die Übungen in diesem Buch kannst du ganz einfach und effektiv auch im Alltag einsetzen. Nutze sie ...

- für deine Heilung und Gesunderhaltung,
- zur Stärkung deines Immunsystems,
- um mentale Unruhe in innere Ruhe zu verwandeln,
- um emotionale wie körperliche Spannungen zu lösen,
- für deine Wellness und für deine tiefe Regeneration,
- um frische Energie für deinen Alltag zu gewinnen und – so gewünscht –
- für dein spirituelles Erwachen.



© des Titels »Just breathe« (978-3-7423-1847-3)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



# 1

# DER KÖRPER ATMET

Der atmende Körper ist eine Selbstverständlichkeit und doch ist dieser Vorgang von zentraler und im wahrsten Sinne lebenswichtiger Bedeutung. Rund 20000-mal pro Tag atmet der Körper ein und aus, ohne dass dies bewusst bemerkt wirkt. Dass der Körper atmet und wie und was er atmet, ist der Wertschätzung wert. Dieses Wissen verändert die Einstellung zum Leben.



# SAUERSTOFF – DER STOFF DES LEBENS



Atmen ist wahrhaftiges Sein im Moment. Wenn du jetzt kurz mit dem Lesen des Buches innehältst und zwei bis drei bewusste Atemzüge vollziehst, bist du ganz und gar präsent in diesem Moment. Wenn du dich kurzzeitig oder meditierend länger nur auf deine Atmung konzentrierst, kannst du in diesem Zeitfenster an nichts anderes denken, nichts anderes tun und nichts anderes als Atmung fühlen. Allein dies wirkt bereits beruhigend, innehaltend und entspannend und schenkt dir das Gefühl von Freiheit. Du bist dann ganz und gar dein Körper, bist ganz im Sein des Jetzt ... Und doch ist dein Körper gleichzeitig ein Teil der ganzen Welt, die dir Sauerstoff zum Leben schenkt.

Im Weltraum schwebt der Planet Erde in einem weiten, unendlichen Raum ohne Geräusche, ohne Licht und ohne Luft. Elemente und Gase sind stets mit Planeten oder Sternen verbunden – so auch auf dem Urplaneten Erde. Anfänglich kalt, unwirtlich und ohne Atmosphäre beginnt die Sonne unseres Sonnensystems, allmählich die mineralischen Elemente miteinander zu verschmelzen. Das innere wie äußere Urmeer des noch jungen Planeten wird zusätzlich von immer wieder einschlagenden Meteoriten aus dem Weltall angeheizt, bis alles brodelt, kocht und Gase entstehen, die aufsteigen und eine Atmosphäre um den noch heißen Planeten kreieren. Kohlendioxid, Stickstoff und Wasserdampf sind die gasförmigen Elemente der Urzeitatmosphäre um die Erde, die jedoch noch lange nicht bereit ist für körperliche Wesen, die atmen.

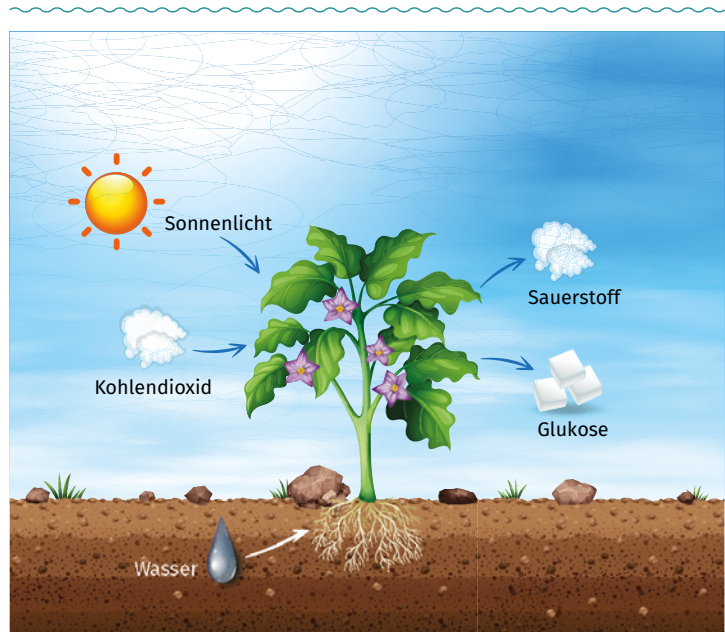
Es folgt eine Zeitspanne von rund einer Milliarde Jahre, während derer der Planet sich langsam abkühlt, sodass sich eine krustige Oberfläche auf unterirdisch flüssigem, stets bewegtem Magma ausbildet. Die Auskühlung und Verfestigung der Mineralien setzt Wasserdampf frei, erste Wolken kommen auf und bilden einen Zwischenraum zwischen Weltraum und Erdhülle. Globale Gewitter entstehen und enorme Regengüsse prasseln auf die Erdkruste, die dadurch weiter abkühlt und riesige Urmeere aus Wasser hervorbringt. Imposante Blitzentladungen verbinden chemische Substanzen zu komplexen Molekülen. Wild peitschendes Wasser spült Sand und Gestein von der Erdkruste in die Meere. Alle Zutaten reichern sich nach und nach in den Meeren an und erschaffen eine wahrlich außergewöhnliche Ursuppe des Lebens auf der Erde. Und dann beginnen, sich im Wasser ausbreitende Meeresalgen und erste pflanzliche Einzeller etwas komplett Neues, etwas sehr Bedeutungsvolles zu kreieren: die Foto-

synthese. Vor Urzeiten beginnt mit der Fotosynthese der biochemische Kreislauf der Sauerstoffproduktion und ist bis heute das Herzstück allen körperlichen Lebens auf Erden. Eines Tages, vor langer Zeit, war die Atmosphäre der Erde mit genügend Sauerstoff ange-reicht, um atmendes Leben willkommen zu heißen und um weitere, immer komplexere Lebensformen zu schaffen.

## LEBENSWICHTIGE FOTOSYNTHESE

Der biochemische Kreislauf der Fotosynthese verbindet dich mit dem Licht der Sonne und den Pflanzen der Erde. Im großen Umfang geben vor allem Bäume und Pflanzen an Land und Algen sowie

Cyanobakterien vom Wasser aus Sauerstoffmoleküle in die Atmosphäre um die Erde ab, die du Luft nennst und die wir alle einatmen. Der physiologische Prozess der Fotosynthese benötigt die Zutaten Licht (altgriechisch *phos*) und energieärmerer Bio-Moleküle wie Kohlenstoffdioxid ( $\text{CO}_2$ ), Wasser ( $\text{H}_2\text{O}$ ) sowie lichtabsorbierende Farbstoffe wie Chlorophyll (altgriechisch *chloros* für »frisch, hellgrün«). Diese Zutaten werden beim biochemischen Vorgang der Fotosynthese in energiereiche Elemente wie Kohlenhydrate und Sauerstoff synthetisiert. Dieser magische Prozess findet weltweit in jeder Sekunde statt und ist philosophisch betrachtet weit mehr als ein biochemischer Kreislauf. Es ist vielmehr ein Deal, ein Versprechen zu gegenseitigem Gunsten für den Erhalt des Lebens. Du atmest Kohlen-dioxid aus, die grüne Natur verwandelt mithilfe des Sonnenlichts daraus Kohlenhydrate zum Wachstum der Pflanzen und schenkt dir dafür Sauerstoff zum Einatmen. Der Begriff »Dein Freund, der Baum« spiegelt die Wirklichkeit. Grüne Bäume, Pflanzen, Algen und Cyanobakterien sind unsere Lebenspartner und wir sind ihre.



Der Kreislauf der Fotosynthese

## FASZINIERENDE ENERGIEPRODUKTION

Richte deine Aufmerksamkeit bitte kurz auf dein Innerstes. Atme bewusst einige Atemzüge und spüre deine körperliche Lebendigkeit. Fühle die agile Tätigkeit deiner Körperzellen: Hautzellen, Blutzellen, Organzellen. Nimm die unablässige Vibration in deinem Organismus wahr, die dich daran erinnert, das du lebst.

Zum Leben benötigt dein Körper Energie – physische, feststoffliche Energie, Moleküle, die dich nähren, und zwar in Bioverfügbarkeit, also heruntergebrochen auf das molekulare Milieu im Inneren deines Körpers. Es ist ein stau-

nend machender Vorgang, der unablässig in deinem Inneren stattfindet, um die zugeführte Nahrung – seien es nun beispielsweise ein Cheeseburger, eine Portion Spaghetti mit Pesto, ein Gemüsegericht oder Obstsalat nebst Getränken – in Einzelteile zu zerlegen und bis hin zu winzigsten Molekülen aufzusplitten. Letztlich werden alle unterschiedlichen Moleküle sortiert, hier und da eingebaut oder es wird mit ihnen etwas aufgebaut oder ergänzt und insbesondere Glukosemoleküle dazu verwendet, den energetischen Antriebsstoff des Körpers zu produzieren: Adenosintriphosphat (ATP) – das »Benzin des Körpers«.

Der sogenannte Citratzyklus (oder auch Krebszyklus nach seinem Entdecker Hans A. Krebs benannt) beschreibt, wie Verstoffwechselung und Energiebereitung auf zellulärer Ebene stattfinden. Vereinfacht dargestellt werden Glukosemoleküle aufgespalten und über die essenzielle Zufuhr von ausreichend Sauerstoffmolekülen in Adenosintriphosphat sowie in einige weitere Abgabeprodukte wie beispielsweise Pyruvat und auch Kohlendioxid verwandelt. Dieser faszinierende Vorgang findet in den Mitochondrien (winzigste Zellorganellen innerhalb einer Körperzelle) statt, die auch als Kraftwerke der Zelle bezeichnet werden. Zellen können ohne reibungslosen Ablauf des Citratzyklus, ohne die sogenannte Zellatmung, nicht leben, können sich nicht regenerieren und der Körper könnte keine neuen Zellen für ein Jahrzehnte andauerndes Leben generieren. Ohne den Sauerstoff durch Photosynthese und ohne ATP durch den Citratzyklus ist körperliche Existenz unmöglich.

## WUNDERBARE ATEMLUFT

*»Die wirksamste  
Medizin ist die  
natürliche Heilkraft,  
die im Inneren eines  
jeden von uns liegt.«*

Hippokrates von Kos  
(460–370 vor Christus)

Wertschätzt du das Wunder reiner, frischer Atemluft? In den Großstädten ist sie kaum noch zu finden. Die Erdatmosphäre besteht zu 78 Prozent aus Stickstoff, zu 21 Prozent aus Sauerstoff, zu einem Prozent aus Wasserdampf und Edelgasen wie Argon und einigen Spurenelementen wie Neon, Helium und Wasserstoff. Stickstoff wird im Körper zum Aufbau von Aminosäuren und Proteinen benötigt, allerdings auch wieder abgeatmet, Sauerstoff für die Zellatmung, welche die Verbrennung von Nährstoffen möglich macht und Lebensenergie produziert.

Die reine, frische Atemluft wird in den letzten Jahren immer mehr von Feinstaub und ehemaligen Spurenelementen wie Methan und Kohlendioxid kontaminiert, die heutzutage in sehr bedenklichem Ausmaß in der Atmosphäre der Erde zu finden sind. Der Anteil des gasförmigen Moleküls Methan ( $\text{CH}_4$ ) ist von 1950 bis heute um 150 Prozent gestiegen. Der Anteil von  $\text{CO}_2$  in der Erdluft stieg aufgrund zunehmender industrieller Luftverschmutzung seit den 1950er-Jahren bis heute um 400 Prozent an. Irgendwann, in sehr naher oder naher Zukunft, wird der atembare Sauerstoff knapp, insbesondere dann, wenn die grüne Natur, die Chlorophyll und Sauerstoff produziert, weiter von der Menschheit zerstört wird.

Der seit Urzeiten währende Kreislauf der Fotosynthese heißt nämlich deswegen Kreislauf, weil Kohlendioxidmoleküle im laufenden Kreis gegen Sauerstoffmoleküle ausgetauscht werden. Dafür werden nicht nur neue Moleküle gebildet, sie fließen lediglich von hier nach dort und wieder zurück. Ein einziger einatmender Atemzug versorgt

dich mit 25 Trilliarden Molekülen aus der Atemluft – das ist die Zahl 25 mit 21 Nullen. Darunter sind auch Sauerstoff- oder Stickstoffmoleküle, die bereits die Dinosaurier oder Albert Einstein geatmet haben. Alles ist im Rhythmus des Kommens und Gehens miteinander verbunden.

Molekulare Zusammensetzung der Einatemluft	Molekulare Zusammensetzung der Ausatemluft	Atemkapazität des Menschen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 78 % Stickstoff (N<sub>2</sub>)</li> <li>• 21 % Sauerstoff (O<sub>2</sub>)</li> <li>• 1 % Wasserdampf und Edelgase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 78 % Stickstoff (N<sub>2</sub>)</li> <li>• 17 % Sauerstoff (O<sub>2</sub>)</li> <li>• 4 % Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>)</li> <li>• 1 % Wasserdampf und Edelgase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 000 Atemzüge pro Tag</li> <li>• 12 Kubikmeter Atemluft (12 000 Liter)</li> <li>• 5–6 Liter Luftfassungsvermögen der Lungen</li> <li>• 0,5 Liter Atemzugvolumen pro Ein- und pro Ausatmung</li> <li>• 2 Liter Atemaustauschvolumen mit Atmungstraining möglich</li> <li>• 3–4 Liter Atemluft verbleiben in der Lunge je nach Atemzugvolumen</li> </ul>



# ATMUNG – DER RHYTHMUS DES LEBENS

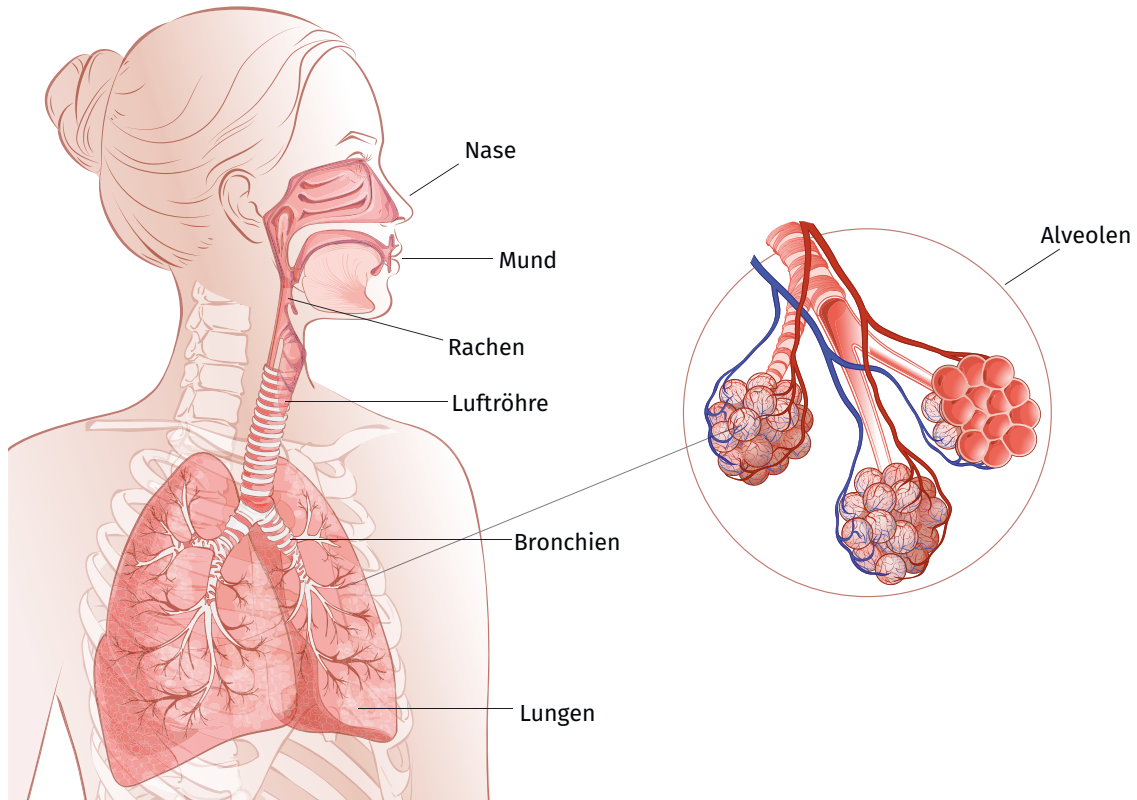


Alles innerhalb der Schöpfung, organisch oder anorganisch, ist spezifischen Rhythmen unterworfen, die aus Phasen des Entstehens, des Seins und des Vergehens bestehen. Im Universum sind es Sterne und Galaxien, die kommen und gehen, auf Erden geologische und evolutionäre Perioden des Entstehens und Vergehens. Licht und Dunkelheit sind der planetare Zyklus von Tag und Nacht in unserem Sonnensystem. Florale Existenzen finden im jahreszeitlichen Rhythmus von Geburt, Wachstum, Sein und Vergehen statt und auch dein komplexes körperliches Sein ist von Rhythmen geprägt: Zellabbau und Zellgeneration, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung, Herzrhythmus und Pulswellen sowie dein über allem stehender, alles beeinflussender, unabdingbarer Rhythmus der Atmung.

Auch deine Sprache, alle Worte, die du formulierst, entstehen im Rhythmus deiner Atmung und stellen Schwingungen dar, die mal weniger harmonisch, mal harmonisch klingen. Mit jedem Ton, jedem Wort, jedem Satz wird die wertvolle, lebenserhaltende Atemluft mit den Zuhörern geteilt. Verbale Kommunikation ist eine Ehrerbietung an die Mitwelt. Ich empfehle, Sprache und Worte stets möglichst sanft fließen zu lassen und bewusst mit dem Atemvorgang zu verbinden, denn so verschwendest du nicht deine Energie. Der Atemrhythmus ist die stetig wiederkehrende, verbindende Frequenz zwischen dem Innen und dem Außen, zwischen dir und der Welt.

## MEHR ALS EIN ATEMORGAN

Beim Thema Atmung denkt man meist an die Lungen als zentrales Atemorgan, allerdings sind die Lungen nicht das einzige Atemorgan deines Körpers, denn die Lungen allein könnten gar nicht ein- und ausatmen. Eine Vielzahl weiterer Körperteile und Organe werden für den komplexen Vorgang der Atmung in einem präzise abgestimmten Zusammenspiel involviert, um deine Lebendigkeit zu garantieren. Die Liste der Mitspieler ist lang und beeindruckend.



Die Atemorgane des Menschen

## DIE NASE

Offensichtliche Ein- und Austrittspforte der Atemluft und Organ zur Geruchswahrnehmung. Die Innenwände der Nase sind intensiv durchblutet, um die eintretende Atemluft auf Körpertemperatur zu erwärmen und gegebenenfalls mittels Sekretion virale oder bakterielle Angriffe abzuwehren. Nasenhöhlen im knöchernen Bereich links und rechts der Nase dienen dem voluminöseren Wechsel der Ein- und Ausatemluft zur Reinigung, Anfeuchtung und Erwärmung der Luft sowie nötigenfalls Immunabwehr. Kalte Einatemluft ist für alle Atemorgane unverträglich, somit ist deine Nase ein Hüter deiner Gesundheit.

## DER MUND

Der Mund hat die Fähigkeit, Atemluft aufzunehmen und abzugeben, ist jedoch kein originäres Atemorgan, sondern zur Aufnahme von Essen und Vorbereitung der Nahrung zur Verdauung gedacht. Die Fähigkeit zur Artikulation und Geschmackswahrnehmung sind zusätzliche Aufgaben des Mundes. Atme mit deiner Nase und esse mit dem Mund.

## DER RACHEN

Der Rachen ist der Übergangsbereich zwischen Nase, Mund und Luftröhre. Dieser Raum erfüllt ebenfalls Abwehr- aufgaben; die Mandeln sind essenzielle Auffangstationen des lymphatischen Systems. Zerkaute Speisen werden in die nach unten laufende Speiseröhre transportiert, Luft in die zu den Lungen führende Luftröhre und wieder hinaus geführt. Manchmal vermischen sich diese Vorgänge, wenn man sich »verschluckt«. Atme achtsam und esse bedächtig, ohne zu reden.

## DIE LUFTRÖHRE

Der elastische Schlauch, etwa 10 bis 15 Zentimeter lang (je nach Körpergröße), liegt im Brustraum vor der Speiseröhre und ist umzäunt von knöchigen Spangen, um sie an Ort und Stelle zu halten. Die Luftröhre befördert die Atemluft aus den Bronchien in deinen Körper und wieder hinaus.

## DIE BRONCHIEN

Wie zwei umgestülpte Baumkronen und mit vielen Verästelungen liegen die Bronchien im Brustraum. Sie führen die Atemluft nach links und rechts in die Lungenflügel und benötigen für den Austausch der Gase Sauerstoff (O<sub>2</sub>) und Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) eine enorme Oberfläche, die mittels vieler Verästelungen (Bronchiolen) erreicht wird. Die Bronchiolen deines Körpers ergeben, auf eine theoretische Distanz ausgerollt, rund 700 Meter Länge.

## DIE ALVEOLEN

Die Alveolen hängen wie winzig kleine Beeren an den bronchialen Verästelungen und fungieren als faszinierende Schranke zwischen Luftgasen und Blut, denn sie sind die Eintrittspforten von O<sub>2</sub> ins Blutsystem des Körpers und Austrittspforten von CO<sub>2</sub> vom Blutsystem aus dem Körper. Ihre Hüllen sind hauchdünn, ähnlich wie Seifenblasen, um die Passage der Atemgase zu ermöglichen. In beeindruckender Anzahl von rund 300 Millionen sind diese Lungenbläschen in deinem Körper zu finden, deren summierte Oberflächen rund 80 Quadratmeter ergeben würden.

## DIE LUNGEN

Jeder Mensch hat nicht nur eine, sondern zwei Lungen (links und rechts) beziehungsweise fünf Lungenlappen. Dies dient, wie manch andere doppelt im Körper vorhandenen Organe, zur Absicherung: Sollte ein Lungenflügel oder -bereich infiziert werden und ausfallen, kann separates Lungenfunktionsgewebe die lebenswichtige Funktion der Atmung weiter aufrechterhalten. Das Lungengewebe wird intensiv durchblutet, damit der wertvolle Sauerstoff über die Blutzellen ohne Unterlass im Organismus verteilt werden kann. Je nach Körpergröße und Atemintensität fließen pro Tag 10 000 bis 20 000 Liter Luftvolumen in deinen Lungen ein und aus.

## DIE ROTEN BLUTZELLEN

Rote Blutzellen sind nur ein Bestandteil dessen, was du als Blut bei kleinen Schnittwunden wahrnimmst, weil ihre Färbung alle anderen Blutbestandteile farblich dominiert. Rote Blutzellen sind sozusagen Lastwagen en miniature, die immerfort durch den Körper sausen, um an den Alveolen Kohlendioxidmoleküle abzuladen und gleichzeitig aus den Lungenbläschen austretende Sauerstoffmoleküle auf ihre Transportflächen aufzuladen. Das können Blutkörperchen, weil sie unter anderem aus Hämoglobinmolekülen gebaut sind, die mit eisenhaltigen



Proteinkomplexen die Fähigkeit besitzen, sich mit Sauerstoffmolekülen zu verbinden. Aus der mineralischen Lehre wissen wir: Eisen plus Sauerstoff rostet. Rost ist rötlich – und so wird auch eine Blutzelle rot und die Flüssigkeit deines Bluts schmeckt leicht rostig, da eisenhaltig.

## DIE HAUT

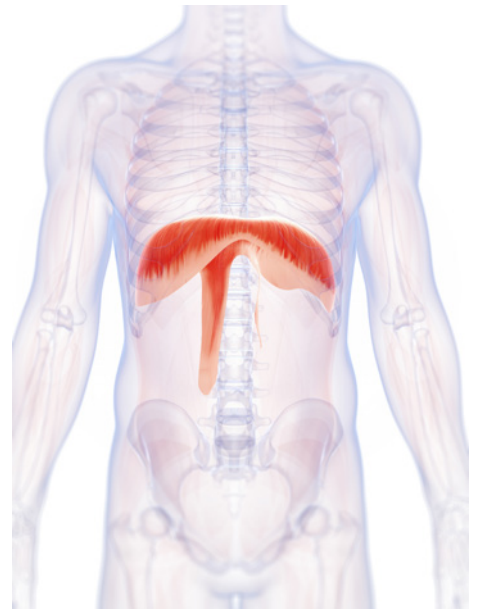
Nicht zuletzt ist auch deine Haut ein essenzieller Mitspieler des Atemvorgangs. Sie ist als ein großflächiges Atemorgan anzusehen, wenn auch nur rund ein Prozent deines Atembedarfs über die Hautporen aufgenommen wird und in den darunterliegenden feinsten Blutgefäßen mit den roten Blutzellen weitertransportiert wird.

## RAFFINIERTER MUSKELCHOREOGRAFIE

Für den physiologischen Atemvorgang ist eine aufwendige Muskelchoreografie nötig, denn ohne das Dazutun diverser Muskulaturen wären die oben aufgeführten Atemorgane nicht zum Luftaustausch imstande. Erstaunlich viele Muskeln sind neben dem Hauptatemmuskel Zwerchfell als sogenannte Atemhilfsmuskulatur am Meisterwerk der Ein- und Ausatmung aktiv oder passiv beteiligt.

## ZWERCHFELL

Das Zwerchfell ist der alles entscheidende und für das Überleben wichtigste Hauptatemmuskel, von dem jede Atembewegung initial ausgeht und mit dem jede Atembewegung endet. Der Wortteil »Zwerch« hat nichts mit Zwergen zu tun, sondern stammt vom altdeutschen Wort für »quer« ab, das mit, ebenfalls altdeutsch, *fel* für »Haut« verbunden wurde. Die medizinische Bezeichnung für das Zwerchfell ist »Diaphragma« (altgriechisch für »Trennwand«), denn diese im Inneren des Bauchraums gelegene Querhaut ist ein kräftiger Muskel, der wie eine Trennwand deinen Oberkörper mittig teilt. Oberhalb des Zwerchfells liegen Lungen und Herz, unterhalb Magen, Leber und Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Darm. Das Zwerchfell ist wie ein aufgespannter Regenschirm geformt. Du kannst es mit spezifischen Atemübungen trainieren.



Das Zwerchfell ist der Hauptatemmuskel.

## HALSMUSKULATUR

Links und rechts von Nacken und Hals sind die Treppenmuskeln (Muskelansätze an den oberen Halswirbeln sowie oberen drei Rippen) sowie die Kopfwendemuskeln (Muskelansätze jeweils links und rechts hinter den Ohren, an Schlüsselbeinen und Brustbein) aktiv am Atemvorgang beteiligt. Diese Muskelstränge heben unter anderem die Schultern und bewirken so die Ausdehnung der Lungenspitzen, damit sie sich mit Atemluft füllen. Während der Ausatmung senken sich die Schultern durch passi-

ves Entspannen dieser Atemhilfsmuskulatur. Wenn du verspannte Hals- und Schultergürtelmuskeln hast, kannst du diese durch gezielte, tiefe Atemübungen lockern.

### BRUSTMUSKULATUR

Jeweils links und rechts vom Brustbein befinden sich Strukturen, die große und kleine Brustmuskeln genannt werden. Sie sind auf jeder Körperseite mit den Schlüsselbeinen, den Oberarmen, dem Brustbein sowie mit den Rippen verbunden. Die Brustmuskeln heben und senken den Brustraum und sorgen im Brustkorb für die nötige Weite zum Einatmen, damit die sich ausdehnenden Lungen Luftvolumen aufnehmen können. Brustmuskeln sind durch die nach vorn gerichtete Körperhaltung am Schreibtisch oft nicht mehr dehnbar genug, was das Atemvolumen vermindert. Durch Atemübungen gewinnt dein Brustkorb wieder Freiraum und die Fähigkeit zu qualitativ hochwertiger Atmung.

### RIPPENMUSKULATUR

Über den Rippen liegen Muskelstrukturen, die wegen ihres gezackten Geflechts Sägemuskeln oder Sägezahnmuskeln heißen. Am Rücken setzen sie unter jedem Schulterblatt sowie jeweils links und rechts an der ersten bis neunten Rippe an. Die Sägemuskeln verleihen deinem rückwärtigen Brustkorb Bewegungsfähigkeit. Durch Anhe-

bung der Schulterblätter und Rippen sind die Sägemuskeln aktiv am profunden Atemvorgang beteiligt. Mit vorwärtsbeugenden und seitlich drehenden Yogaübungen kannst du die Sägemuskeln flexibel halten, insbesondere wenn du während deiner Yogapraxis sehr tief ein- und ausatmest.

### ZWISCHENRIPPENMUSKULATUR

Zwischen allen Rippen liegen Muskelstränge, deren Aufgabe es ist, dem Brustkorb einerseits Halt und andererseits Beweglichkeit und Ausdehnungsfähigkeit zu verleihen. Die Zwischenrippenmuskeln werden im üblichen Tagesablauf kaum gedehnt, sodass das Atemvolumen verflacht. Gezielte Atemübungen und Dehnungspraxis deiner Flanken lockern deinen gesamten Brustkorb. Zudem lernst du wieder, tiefer und mit den Flanken zu atmen.

### BAUCHMUSKULATUR

Die Bauchmuskulatur ist nur dann aktiv am Atemvorgang beteiligt, wenn bewusst und sehr lange ausgeatmet wird, was im Alltag kaum praktiziert wird. Die Betonung der Ausatmung ist jedoch wichtig und sehr hilfreich, um die Qualität der Atmung zu verbessern und alle Muskelstrukturen des Oberkörpers zu flexibilisieren. Die Bewegung der Bauchdecke während der Einatmung wird weniger von den Bauchmuskeln als vom Hauptatemmuskel Zwerchfell verursacht. Durch Training deiner Bauchmuskeln und deines Zwerchfells kannst du die Qualität deiner Atemweise verbessern.

»Atem ist eine verbindende Kraft. Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns, die Eindrücke von innen und außen wandelbar zu machen. Sie verbindet den Menschen mit der Außenwelt und das Außen mit seiner Innenwelt. Atem ist Urbewegung und damit unmittelbares Leben.«<sup>2</sup>

Ilse Middendorf  
(1910–2009)

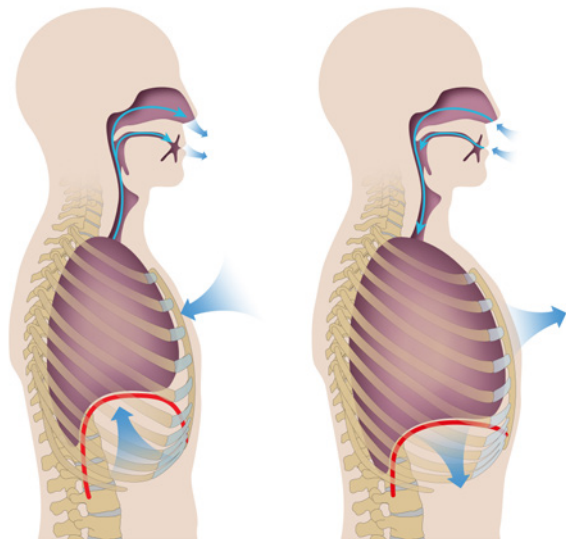
## ZAUBER DES ATEMZUGS

Der Atemvorgang wird vom Zwerchfell initiiert. Warum das Zwerchfell dies ohne Unterlass während einer jahrzehntelangen Lebensspanne tut, lässt sich nicht erklären. Solange du lebst, atmest du. Jedes Lebewesen tut das. Selbst Ameisen atmen – sie haben zwar keine Lungen, verfügen jedoch über ein Miniaturluftröhrensystem, über das ihr Körper mit Atemluft versorgt wird. Das Zwerchfell bestimmt bei komplexeren Lebensformen den Rhythmus der Atmung, der wie von göttlicher Zauberhand immer wieder von Neuem passiert. Ein spezifischer Nerv, der vom Rückenmark zwischen den Halswirbeln austritt und in das Innere des Körpers zieht, überträgt den Reiz, der die Bewegung des Zwerchfells rund 20 000-mal pro Tag auslöst. Allerdings ist dies kein willentlicher Vorgang, sondern geht völlig unbewusst vonstatten – ähnlich wie bei der gleichmäßig wiederkehrenden Herzrhythmusfrequenz. Alles ist Ausdruck der mystischen Magie deiner Lebendigkeit.

### EINATMUNG – ANREICHERNDE HEBUNG

Die im Bauchraum quer liegende Muskelstruktur des Zwerchfells ähnelt einem fast geöffneten Regenschirm. Um die Einatmung zu initiieren, also die Lungen zum Einsaugen von Atemluft zu animieren, spannt sich das Zwerchfell und strafft sich dabei wie ein aufgespannter Regenschirm. Das Zwerchfell verflacht sich also, um den Lungen einen voluminösen Ausdehnungsplatz zu verschaffen. In dieser straffen, verflachten Form muss das Zwerchfell unter ihm liegende Organe wie Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm nach unten verdrängen und auch die Bauchmuskeln müssen nachgeben. Auf diese Weise wölbt sich die Bauchdecke beim Einatmen nach außen, was so wirkt, als atme der Bauch ein, weshalb man im Yoga und in der Gesangslehre von Bauchatmung spricht, obwohl natürlich die Atemluft nicht in den Bauch fließt.

Die Lungen füllen sich zuerst im unteren Bereich mit Einatemluft. Zusätzlich heben obere Muskelstrukturen an Brust und Hals die Schultern sowie Schlüsselbeine und Brustkorb, um schließlich auch die Lungenspitzen anzuheben und zum Einsaugen von noch mehr Atemluft zu motivieren. Jede Einatmung ist somit ein aktiver Vorgang durch Muskelanspannung, auch wenn dir die aufgewendete Muskelkraft völlig unbewusst ist. Mit jeder Einatmung wird dein Körper quasi vom Bauchraum aus, gleich einer nach oben fließenden Welle, mit frischer Energie aufgefüllt.



Die Brustkorbbewegung bei Einatmung und Ausatmung

## ATEMPAUSE - ERHOLSAME STILLE

Ursprünglich findet zwischen der Einatmung und der darauffolgenden Ausatmung eine kurze physiologische Atempause statt, in welcher der Körper das Zeitfenster nutzt, um den Gasaustausch zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid im Bereich der Alveolen vorzunehmen. Der heutige Lebensstil des ständig aktiven Menschen verkürzt die Atemstille auf ein kaum spürbares Minimum. Mit den Übungen in diesem Buch wirst du diese ursprüngliche Atempause wiederentdecken und lernen, sie zu verlängern, denn die Praxis der Atemstille ist ein heilender Ansatz für körperliches Wohlbefinden und geistige Entspannung.

## AUSATMUNG - ERLEICHTERENDE SENKUNG

Nachdem sich die Lungen mit Luft gefüllt haben und eine Mini-Atempause stattgefunden hat, hat der Körper, erneut wie von Zauberhand, den Drang, das durch innere Umwandlungsprozesse entstehende Kohlendioxid aus den Lungen auszuatmen, da dieses Gas in höherer Konzentration für den Organismus schädlich ist und zusätzlich die Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme reduziert. Das Zwerchfell lässt für den Vorgang der Ausatmung in seiner Muskelkraft einfach nach und kehrt wieder in seine ursprüngliche Form eines Diaphragmas gleich eines fast geöffneten Regenschirms zurück. Das Zwerchfell liegt dann kurzzeitig ohne große Kraft in der Bauchhöhle, wobei die Bauchdecke wieder abflacht und Schultern, Schlüsselbeine und Brustkorb sich absenken. Die Atemwelle zieht sich im Bauchraum beginnend wieder aus dem Körper zurück. Die Ausatmung ist somit ein muskulär passiver Vorgang, bildhaft vergleichbar mit einem Flexiband, welches zuvor aktiv gedehnt wurde und sich anschließend passiv zurück in den Ausgangszustand begibt. Jede Ausatmung erleichtert und bringt deinen Körper durch Senkung von Bauchdecke, Brustkorb, Schlüsselbeinen und Schultern in einen erholsamen Moment der körperlichen, muskulären wie metaphorischen Entspannung. Und dies, obwohl immer noch einige Liter Atemluft in den Lungen verbleiben, damit sie nicht zusammenfallen und verkleben wie ein leerer Luftballon.

In der Praxis des yogischen Pranayama und in den Übungen in diesem Buch nimmt die bewusste Verstärkung der Ausatmung einen zentralen Platz ein. Das eigentlich während der Ausatmung passive Zwerchfell wird mithilfe der Bauchmuskeln durch Pranayama darauf trainiert, sich mit seiner Regenschirmkuppel weiter nach oben gen Brustraum zu schieben, um das respiratorische Atemvolumen zu erhöhen und auf diese Weise den Organismus profund zu entlasten. Die Praxis von Atemübungen und Pranayama ist also eine Art Detox mittels bewusst verlängerter Ausatmung, die Muskeln und Organismus jung und fit hält. Das Zwerchfell ist nämlich durchaus ein trainierbarer Muskel, der bewusst zur Erhöhung des Metabolismus (Stoffwechsel) eingesetzt werden kann.



# PRANA – DER FEINSTOFFLICHE LEBENSHAUCH



Atmung ist die erste Energiequelle des Körpers. Aber ist es allein die atembare Luftzusammensetzung, die die Lebendigkeit eines Körpers ausmacht? Physiologisch gesehen vielleicht. Spirituell gesehen ist der Atem weit mehr. Das Körperleben beginnt mit dem ersten Einatmen und Schreien eines Neugeborenen und endet mit der letzten Ausatmung. Zwischendurch füllen sich die Lungen des Menschen rund zwölfmal pro Minute, 720-mal pro Stunde, durchschnittlich 17280-mal pro Tag, beeindruckende 6300000-mal binnen eines Lebensjahres und rund 504000000-mal in 80 Jahren. Mit jedem dieser Atemzüge wird nicht nur molekular messbare Atemluft rhythmisch in den Körper transportiert, sondern auch Lebensenergie, feinstoffliche Energie.

Die alten Griechen nannten diese Lebensenergie *pneuma*, ein heute noch medizinisch gebrauchtes Wort für alle Zusammenhänge mit dem Lungenorgan. Übersetzt bedeutet *pneuma* »Geist, Hauch, Atem«: Atem im Sinn von »Hauch Gottes«, poetisch auch »Odem« genannt. Diese feinstoffliche Energie ist auch in anderen Weltkulturen bekannt und benannt: im asiatischen Raum als »Qi«, im hebräischen als »Ruach«, im arabischen als »Ruh« und in der indischen Philosophie, Ayurveda-Heilkunde und Yogalehre als »Prana«. Prana – die feinstoffliche Lebensenergie, die die Substanz alles Lebendigen ist. Prana ist nicht sichtbar, nicht riechbar, nicht anzufassen, molekular nicht nachweisbar, aber doch vorhanden und auf einer tiefen, spirituellen Ebene fühlbar. Prana ist in unerschöpflichen Ressourcen vorhanden und, nach den Erklärungen in alten indischen Schriften, mit dem Äther des Weltalls verbunden und entspringt der Urquelle der Schöpfung. Diese Quelle fließt allezeit für deine zusätzliche Portion Lebenskraft, du brauchst nur bewusst zu atmen. Just breathe!

## PRANA BEWUSST WAHRNEHMEN

Zahlreiche Heilmethoden diverser Kulturen basieren auf dem Wissen um Prana als Leben spendende, feinstoffliche Energie. Reiki ist sicher eine der bekanntesten Formen, in der mittels imaginiertem Licht die Bioenergie im Austausch zwischen Menschen angereichert wird und energetische wie physische Heilung bewirkt. Auch du hast sicher schon einmal einem Menschen deine Hand auf Arm oder Schulter gelegt, um Trost zu spenden, also um zur

## Eine Wahrnehmungsübung

Durch wissenschaftliche Prägung ist es oft so, dass man das, was man nicht sieht oder nicht anfassen kann, nicht glaubt. Was kann dir die Existenz von Prana beweisen? Ich empfehle die folgende Übung:

Stelle dich aufrecht hin, lockere deinen Körper und leere deinen Geist mit einigen bewussten Atemzügen. Nun reibe deine Handflächen aneinander, bis sie sich wohlig anfühlen. Dann halte die Handflächen vor deinem Bauchraum in etwa 30 Zentimeter Abstand voreinander. Sei ganz aufmerksam und führe achtsam deine Handflächen langsam einen Zentimeter näher zueinander. Spüre das Feld zwischen deinen Handflächen. Atme und führe gemächlich deine Handinnenseiten Zentimeter um Zentimeter näher zusammen. Spüre, wie sich das Feld zwischen deinen Händen nach und nach kompakter anfühlt. Ein bisschen wie Watte, die nicht mehr zusammengedrückt werden möchte. Weite den Abstand zwischen deinen Händen nun und führe sie wieder zusammen. Mach dies einige Male ganz achtsam und du wirst spüren, dass sich das Pranafeld zwischen deinen Händen ab einem bestimmten Punkt nicht weiter zusammenschieben lassen möchte. Halte Prana wie einen wertvollen Schatz zwischen deinen empfindsamen Händen. Atme und bedanke dich. Dann wende deine Handflächen zum Himmel und lass Prana sich wieder in deiner Umgebung verteilen, wie es möchte.



Heilung zu verhelfen. Die Hand auf dem Bauch eines weinenden Babys ist ebenfalls ein Vorgang des Prana-Austauschs und mitunter wirksamer als künstlich hergestellte Medikamente gegen Blähungen. Wenn du die Auswahl zwischen zwei gleichen wunderschönen, wohlgeformten und in zarten Farbtönen ausgeprägten Rosen hättest, würdest du vermutlich diejenige wählen, die mit Prana erfüllt und nicht aus Plastik entstanden ist. Prana ist in allem, was lebendig ist, und kann von allen Wesen auf unterschiedliche Art und Weise erfüllt und geteilt werden.

## PRANA UND ATEM SIND EIN TANDEM

Auf der Erdoberfläche ist unter anderem die Atemluft Träger deiner Lebensenergie Prana. Im Element Wasser ist Prana als strömende Lebensenergie vorhanden, denn auch dort existiert Leben. Prana, als schöpferische Urenergie, findet in unzähligen Formen Ausdruck, hier auf Erden und sicherlich auch auf anderen Planeten in den Weiten des Weltraums, denn nicht alle Lebensformen müssen sauerstoffbasiert sein. Hier auf Erden durchströmt Prana alle Natur, jedes Tier und jeden Menschen. Prana fließt zu diesem Zweck über die Atemorgane und zusätzlich über feinstoffliche Tore, die Chakras, in deinen Körper. Wird der Zustrom von Luft und Prana aus unterschiedlichen Ursachen über längeren Zeitraum geringer, entstehen Krankheiten. So wie deine Atmung unablässig stattfinden muss, muss auch die feinstoffliche Lebensenergie ohne Unterbrechung in deinem Körper zirkulieren. Zwar gibt es durchaus Toleranzen zwischen mal mehr, mal weniger Prana-Zufuhr, ähnlich wie flachere oder voluminösere Atemzüge ist jedoch ein gleichmäßiger Strom der Garant für möglichst lebenslange mentale wie körperliche Vitalität.

Was könnten Ursachen dafür sein, dass dein Körper zwar ausreichend, aber nur gemindert Prana in sich aufnimmt oder Prana zu viel und zu rasch diese feinstoffliche Lebensenergie verbraucht? Die Gründe sind meist im heutigen Lebensstil und damit einhergehender mangelnder Lebensbewusstheit zu finden. Die Gesundheit des Körpers ist ein hohes Gut, aber wie sieht es mit der Wertschätzung mentalen und emotionalen Wohlbefindens aus? Alle drei Ebenen des Seins, physisch, psychisch und emotional, werden von Prana durchweht und mittels Atmung gelebt, und so ist Atmung, bewusste Atmung, der Bedienknopf, an dem du recht einfach drehen kannst, für mehr Lebenskraft und Lebensfreude. Von außen gesteuert bereiten allerdings zunehmende Luftverschmutzung, Umweltgifte und deren Auswirkungen auf Nahrungsmittel Probleme. Hinzu kommen persönliche »Atem-Drogen« wie beispielsweise Nikotin, das die körperliche Vitalität minimiert und der Aufnahme von Prana entgegenwirkt. Die heute übliche Lebensweise, die auf Arbeiten und Konsumieren ausgelegt ist, lässt kaum Zeit zum bewussten Atmen. Die meisten Menschen machen sich ständig Sorgen um die Zukunft, sie haben genauer betrachtet Angst vor dem Leben. All das hat Auswirkungen auf die Art und die Qualität der Atmung und auf den Zufluss von Prana in das Körper-Geist-System eines jeden Menschen.

*»Es ist Prana, was in deinem Atem geht und in deinen Augen leuchtet. Durch Prana sehen wir, hören wir, tasten wir, schmecken wir, riechen wir, denken wir. Prana ist die Lebenskraft.«*

Vivekananda  
(1863–1902)

## PRANA UND DER DIENST DER CHAKRAS

Prana fließt zusätzlich zur Atemluft auch über feinstoffliche Tore in den Körper. Die Tore werden Chakras genannt. Es sind feinstoffliche Energieaufnahmezentren, die außerhalb des physischen Körpers liegen und die feinstoffliche Energie in den feststofflichen Körper führen. Ihre Aufgabe ist es, die hochschwingende Energie des Prana zu transformieren und diese feinstoffliche Kraft spezifischen Körperregionen zuzuleiten. Alten indischen Quellen zufolge stehen 88 000 Chakras in Verbindung mit dem menschlichen Körper. Bekannt und durchaus fühlbar sind die Chakras entlang der Wirbelsäule sowie unterhalb und oberhalb des physischen Körpers:

- Erdsternchakra (rund 30 Zentimeter unterhalb der Füße)
- Wurzelchakra, auch Basischakra genannt (unterhalb des Steißbeins)
- Sakralchakra (in Höhe des Schambeins)
- Nabelchakra
- Solarplexuschakra, auch Sonnengeflecht genannt (rund 10 Zentimeter oberhalb des Nabels)
- Herzchakra
- Kehlkopfchakra
- Stirnchakra, auch »drittes Auge« genannt
- Kronenchakra, auch Scheitelchakra genannt
- Kausalchakra (rund 10 Zentimeter oberhalb des Scheitels)
- Seelensternchakra (rund 30 Zentimeter oberhalb des Kopfes)
- Sternentorchakra (rund 60 Zentimeter oberhalb des Kopfes)

Den Chakras Erdstern, Kausal, Seelenstern und Sternentor kommt eine spirituelle Bedeutung zu – sie sorgen für transzendente Verbindungen zur Schöpfung. Die Chakras von der Wurzel der Wirbelsäule bis zum Scheitel sind eng mit der Physis des Menschen verbunden. Ihre Prana-Energie zuführende Funktion kann durchaus gemindert sein, wenn Symptome oder Krankheiten in Organen auftreten, denn Krankheiten beginnen meist mit emotionalen oder mentalen Disbalancen, die sich erst allmählich physisch manifestieren. Atemübungen plus Chakra-Therapie zur Harmonisierung ihrer Funktionen sind ideale Ergänzungen und ein hilfreicher Ansatz zur Heilung auf allen Ebenen.

### KRANKHEITEN BEGINNEN FEINSTOFFLICH

Früher sagte man, dass die Seele krank sei. Die Seele ist jedoch nicht krankheitsfähig, da sie pure, energetische, göttliche Natur ist, inkarniert in einem Körper. Mit »Die Seele ist krank« ist, präzise betrachtet, die Psyche gemeint, denn Psyche wird aus dem Altgriechischen als »Seele« übersetzt. Heute weiß man, dass die Psyche ein filigranes Zusammenspiel von geistigen Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmalen ist, also durchaus feinstofflicher Natur ist, jedoch mit der feststofflichen Ebene des Körpers verknüpft ist und stets mit ihm zusammen reagiert. Es ist das wissenschaftliche Feld der Psychosomatik, die Psyche und Soma (altgriechisch für »Körper«) als holistische Einheit ansieht und die Entstehung von Krankheiten auf psychisch-körperlicher Ebene anerkennt. Mit Psychosomatik sind nicht psychische Erkrankungen gemeint, sondern die Entstehung von Disbalancen zwischen mentalem Befinden, Empfinden von Emotionen und deren Auswirkungen auf den Körper. Krankheiten entstehen zuallererst auf feinstofflicher Ebene, denn das Wahrnehmen, Denken, Lernen und Fühlen sind vorerst feinstofflicher Natur. Erst mithilfe von feststofflicher Materie, wie beispielsweise dem peripheren Nervensystem, Sinnesorganen und Gehirn sind Wahrnehmungen, Denkprozesse und dazugehörige Emotionen möglich. Diese Verknüpfung zwischen dem Außen und dem Innen, der Wahrnehmung und der Verarbeitung der Wahrnehmung auf körperlicher Ebene, ist das Betrachtungsfeld der Psychosomatik.

Aus ganzheitlicher Sicht, gepaart mit psychosomatischem Wissen, beginnen Minimierung oder gar Blockaden der Prana-Strömung mit geminderter Atmung, die zwar ausreichend zum Leben, aber nicht ausreichend für lebenslange Gesundheit ist. Wer unglücklich ist, atmet nicht frei und tief. Unglückliche Menschen atmen, weil der Körper dies automatisch tut, aber sie genießen die Atmung nicht, genießen zeitweilig oder dauerhaft die Lebendigkeit nicht; sie sind »des Lebens nicht froh« und leiden, ohne es zu wissen, unter Prana-Mangel. Aus ersten Disbalancen der Gefühlswelt entstehen in der Folge erste Anzeichen des Unwohlseins, aus Anzeichen des mentalen oder emotionalen Unwohlseins werden körperliche Symptome, die sich früher oder später als Erkrankungen auf physischem Niveau Ausdruckswege suchen.

Genau an diesem Verbindungspunkt zwischen Psyche und Soma offenbart sich ein Heilungsansatz. Die Minimierung oder die Blockaden der Prana-Strömung können mithilfe von gezieltem Atemtraining wieder intensiviert und optimiert werden. So erklärt sich der Hype um Atemarbeit und »Atmung als das neue Yoga«: Es ist einfach, neue Lebensenergie zu tanken! Eine aktive, optimale Atmungskapazität und Prana-Aufnahme sind schlussendlich nicht nur für deinen physischen Organismus und dessen Gesundheit wichtig, sondern stärken auch emotionale Vitalität plus Lebensfreude plus Glücksempfinden. Intensive Prana-Zufuhr über gezielte Atemübungen hilft dir, dich feinstofflich wie feststofflich energetisch aufzuladen und lange ganzheitlich gesund zu bleiben.





# ATEM – DIE HEILUNG DES KÖRPERS



Ohne Atem lebt kein Körper und ohne Atemluft ist keine körperliche Existenz möglich. Darüber hinaus kann bewusste Atmung auch zur Heilung und Energieanreicherung des Körpers eingesetzt werden. Normale Atemzüge, etwa 720-mal pro Stunde, sind eine Notwendigkeit. Du kennst den Effekt eines Spaziergangs an der frischen Luft – du fühlst dich danach belebter, beschwingter. Auch nach Sport oder einer Yogasession stellt sich ein intensiveres Gefühl der Lebendigkeit ein. Dies liegt an den tieferen, voluminöseren Atemzügen, am profunden Austausch von Kohlendioxid als Ausgangs- und Sauerstoff als Eingangsgas plus Prana, das mit der Atemluft verwoben ist und intensiv dem Körper zugeführt wird. Mehr Lebensenergie bedeutet mehr Lebenskraft. Weiter hinten im Buch findest du Anleitungen, wie du mit bewusster Atemwahrnehmung und ganz spezifischen Atemübungen deinen Körper harmonisieren kannst, beispielsweise durch Hormon- oder Blutdruckbalance, Stoffwechsel- und Verdauungsanregung, Rückenflexibilisierung oder Immunstärkung. Atem ist eine Heils substanz, die körperliche Beschwerden mindern und sogar heilen kann, und Atem ist ein Wundermittel, mit dem du neue Energie gewinnst. Atem ist in unserer Welt das essenziellste und gleichzeitig ein frei verfügbares Heilmittel.

## ATEM STÄRKT DIE SELBSTHEILUNGSFÄHIGKEIT

Jeder Körper ist von der Schöpfung mit einem hohen Maß an Selbstheilungskraft ausgestattet. Es wäre ja auch unsinnig, wenn sich die Schöpfung so immens viel Mühe mit der Kreation von komplexen Lebensformen wie Tieren oder Menschen gibt und sie dann nicht mit eigenen Reparaturmechanismen ausstatten würde. Dein Körper verfügt über biochemische Intelligenz. Damit ist nicht die kognitive, geistige Leistungsfähigkeit des Nervensystems und Gehirns gemeint, sondern die dem Körper eigene Intelligenz und Intuition, die ohne Denkprozesse weiß, was zu tun ist, um Krankheiten abzuwehren und selbst auszuheilen.

Die moderne Medizin, die zweifelsohne ein Segen bei Unfällen und schwerwiegenden systemischen Erkrankungen ist, hat die naturgegebene Fähigkeit zur Selbstheilung in den Hintergrund rücken lassen. Es ist ja auch viel leichter, sich ein Mittel gegen Kopfschmerzen zu besorgen und zu schlucken, statt sich mit deren Entstehung

auseinanderzusetzen und sie als Signale des Körpers zu verstehen – Signale, dass der Körper reine Luft, eine ruhige Umgebung und Entspannung braucht, um diese Kopfschmerzen selbst auszuheilen. Selbst auferlegte, permanente Leistungsanforderung ist der Gewinn der Pharmaindustrie. Bewusster Atemfluss ist kostenlos und ein Gewinn für dich selbst. Wer sich selbst helfen kann, bleibt ohne chemische Medikamente gesund.

Atemluft ist ein sehr kostbares Heilmittel für die Gesundheit deines Körpers, weil du mit ihr direkt arbeiten und sie gezielt einsetzen kannst, um dir bei vielen körperlichen Beschwerden (sicher nicht bei allen) selbst zu helfen und dadurch die Selbstheilungskraft deines Körpers zu triggern. Deine Atmung verbindet deinen Körper mit deinem Geist, verbindet deine Seele mit deinem körperlichen Leben und verbindet dein Körper-Geist-System mit Urintelligenz, die alles erschafft und schafft – und so ist Atem eine unerschöpfliche Heilquelle.

## ATEM STÄRKT DAS SELBSTBEWUSSTSEIN

Wer selbstbewusst ist, ist weniger anfällig für Krankheiten. Das Selbstbewusstsein kommt allerdings phasenweise fast jedem Menschen mal abhanden. Hastest du schon einmal Momente, in denen dir der »Atem stockte«, also Augenblicke der Sprach- und Atemlosigkeit? Auslöser solchen Atemstockens sind Emotionen wie Erstaunen, Schreck, Irritation, Schock oder Angst. Angst ist eine Emotion, die dauerhaft das Selbstbewusstsein minimiert oder sogar unterdrückt. In subjektiv schwierig empfundenen, sorgenvollen Lebensphasen setzt die Atmung dann nicht nur kurzzeitig aus, sondern ist aufgrund der emotionalen Verfassung, des gefühlten Drucks auf der Brust, flacher und qualitativ schlechter. Wer sich schlecht fühlt, atmet auch schlecht.

Lass uns ein Experiment machen: Versetze dich für einen Moment in ein angstvolles Szenario, das du erlebt hast oder dir einfach nur vorstellst. Du wirst sofort bemerken, dass nicht nur deine Atmung flacher wird, sondern dein ganzes Körpersystem in einen anderen Modus schaltet. Jetzt geht es darum zu überleben. Instinkte übernehmen und biochemische wie hormonelle Reaktionen finden statt, die darüber entscheiden, ob du fliehst oder ob du kämpfst. Adrenalin und andere Hormone zur Kraftbereitstellung werden ausgeschüttet. Herzfrequenz und Blutumlauf werden unter anderem gesteigert und die Atmung stockt kurzzeitig und wird flacher. Dein Körper ist seit Urzeiten so programmiert und schaltet dieses Programm jederzeit an, wenn das Leben bedroht scheint. Auch wenn es heute keine lebensbedrohlichen Angriffe von Tigern sind, meint der Körper doch, sich in einem von Angst begleiteten Überlebenskampf mit beispielsweise Vorgesetzten oder sonstigen Mitmenschen zu befinden. Dein sonst vorhandenes Selbstbewusstsein, das dich dein Leben jeden Tag meistern lässt, schwindet im Zustand kurzzeitiger oder gar über längere Zeiträume weilender Angst. Atme jetzt bitte wieder gezielt tief ein und aus. Alles ist gut.

Dieses Experiment zeigt dir, wie eng Atmung mit akuten oder dauerhaften Empfindungen verwoben ist und mit diesen Gefühlslagen reagiert. Alltagsorgen und auch Stress minimieren deine Selbstbehauptungsfähigkeit, die du brauchst, um im Arbeits- und Privatleben zu werken und zu wirken und um gesund zu bleiben. Mit Atembewusstheit und gezielten Atemübungen kannst du in schwierigen Momenten oder druckreichen Phasen deinen Körper und deine mentale wie emotionale Verfassung stärken und deine Resilienz ausbauen. Wenn du bewusst und tief atmest, bist du widerstandsfähiger, stärkst dein Selbstbewusstsein und darüber hinaus auch dein Immunsystem.

## ATEM STÄRKT DIE INNERE HARMONIE

Auch innere Ausgeglichenheit und Harmonie machen dich stark und immun gegen Attacken von außen. Alles im Universum basiert im Grunde genommen auf Schwingungen, auf Wellenbewegungen, die mal in schnelleren und mal in langsameren Frequenzen schwingen. Jedes Molekül schwingt, jede Bewegung erzeugt Wellen im Raum, auch jedes deiner Gefühle drückt sich beispielsweise über Worte aus, die aus Klang bestehen. Klang ist Schwingung so wie auch der Atemfluss. Dein innerer Klang, deine innere Harmonie drückt sich auf zwei Ebenen deines Seins aus: erstens auf der physischen und zweitens auf der feinstofflichen. Innere Harmonie ist also doppelt wichtig für deine Gesundheit beziehungsweise Heilfähigkeit im Krankheitsfall.

Die physische Harmonie ist in körperlichen, gleichmäßigen Rhythmen wie Atemzyklen, Herzfrequenz, Wach-und-Schlaf-Rhythmus und im Wechsel von Nahrungsaufnahme und Ausscheidung zu finden, also Rhythmen, die der Körper jederzeit entsprechend äußerer Umstände anpassen kann. Den führenden Takt für alle anderen Rhythmen gibt dabei immer die Atmung vor, denn der Atemvorgang hat stets allererste Priorität. So kannst du mithilfe von bewusstem Atemfluss deine physische Harmonie stärken.

Deine feinstoffliche Harmonie ist sozusagen deine innere Melodie, die an deinem ganzheitlichen Wohlgefühl abzulesen ist. In der Regel fühlst du dich in Zeiten der Entspannung wohl, fühlst dich harmonisch und bist in Balance mit der äußeren Welt, beispielsweise während deiner Urlaubswochen oder Freizeitaktivitäten. Warum? Weil du dann Zeit zum Durchatmen hast und geruhsame Atmung ist harmonische Schwingung. Bewusste Atempraxis ist wie ein Kurzurlaub, und der stärkt deine innere Harmonie für den Alltag.

Deine innere Schwingung ist die erste und lebenslang anhaltende Verbindung zwischen deiner Seele und deinem Körper, sozusagen dein persönlicher Song, mit dem du geboren wirst. Diese innere Melodie, deine individuelle Urschwingung, gerät im Laufe des Lebens – währenddessen unzählige Erlebnisse einen Menschen langfristig oder kurzfristig prägen – durchaus auch mal außer Takt. Je nach Lebensphase oder aktuellen Ereignissen ist die individuelle Schwingungsfrequenz mal schneller und mal langsamer, mal disharmonisch konträr oder mal näher an deiner harmonischen Urmelodie, die mit deinem tief empfundenen Rundumwohlgefühl verwoben ist und mit den Empfindungen von Glückseligkeit und Dankbarkeit der Idealzustand deines Seins sein sollte.

Gelenkter, bewusster Atemrhythmus vermag deine innere Schwingung wieder deiner Urschwingung anzugleichen. Sollte dein Lebensgefühl zeitweilig unharmonisch sein, kannst du die Atmung als taktgebenden Dirigenten einsetzen, um dein imaginäres Orchester aus emotionalem Befinden, mentaler Lage und physischer Verfassung zurück in harmonischen Einklang zu bringen. Wenn deine Orchesterharmonie über längere Zeitperioden nicht harmonisch schwingt, entwickelst du hier und dort körperliche, zuerst unauffällige Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder einen Reizdarm. Wenn dann alles noch mehr und noch unharmonischer wird, brennt das ganze Körper-Geist-System aus – und das passiert leider allzu oft. Tägliche Atembewusstheit harmonisiert deine innere Melodie, fördert deine Ausgeglichenheit im Alltag und schützt oder heilt sogar auf diese Weise deinen Körper. Bewusstes Atmen ist das Heilmittel, das dich im erwachsenen Leben jederzeit in deine Urmelodie zurückschwingt. So bist du lebensglücklich – und wer glücklich ist, wird selten krank.