

Zustandssteuerung

Die Wissenschaft des Atmens¹

*„Im Yoga wird Entspannung als eine Kunst
und Atmen als eine Wissenschaft gelehrt“*

Wir bringen das Atmen selten in Zusammenhang mit Entspannung, und doch spielt es eine sehr wichtige Rolle. Alle Denkvorgänge werden durch das Tempo der Atmung beeinflusst. Wenn wir einmal gelernt haben, unseren Atem zu beherrschen, können wir auch die geistigen Prozesse steuern. Verringern wir also die Geschwindigkeit unserer Atmung, so wird auch unser Geist ruhiger und ausgeglichener. Die Entspannung stellt sich dann ganz einfach und natürlich ein.

Die Beherrschung der richtigen Atemtechnik ermöglicht uns, so starke Kräfte in uns zu entwickeln, dass deren geringste genügen, uns vor jeder Erkältung zu schützen, und deren größte uns Herrschaft über unseren Willen verleihen.

Alle hier genannten Übungen beruhen auf der Technik der Tiefatmung, der eine einzigartige und ausschlaggebende Bedeutung für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit zukommt. Denken Sie bitte daran, dass Sie nicht alle Übungen auf einmal machen dürfen! Machen Sie diese abwechselnd.

Die Atemübungen sollten nie länger als insgesamt 30 Minuten dauern. Für den Anfang ist es ratsam, sie nicht länger als etwa 10 Minuten auszudehnen, doch darf man sie ohne weiteres täglich zweimal machen.

Halten Sie sich immer völlig gerade, gleichgültig ob Sie nun im Stehen, Sitzen oder Liegen atmen. Ein gerades Rückgrat ist nicht nur die wichtigste Voraussetzung für eine gute Körperhaltung, die unserer äußeren Erscheinung zugute kommt (Körpersprache, meine Wirkung auf andere) sondern hat auch einen entscheidenden Einfluss auf unsere geistige und körperliche Gesundheit sowie unsere seelische Entwicklung. Hängende Schultern verhindern ein ordnungsgemäßes Funktionieren der Lungen.

¹ Quelle: Indra Devi, Ein neues Leben durch Joga, erschienen im Goldmann Verlag, 1965

Übung 1: Tiefenatmung

Sie können dabeistehen, mit gekreuzten Beinen auf dem Boden sitzen oder den klassischen Lotus- Sitz einnehmen. Sie können auch, ohne sich jedoch anzulehnen- auf einen harten Stuhl setzen. Um in völlig aufrechter Haltung und doch entspannt und bequem zu sitzen, stellen Sie sich vor, Ihr Körper sei aus Ton geformt und würde durch einen Stab, der vom Kopf ausgeht und im Boden verankert ist, vollkommen gerade gehalten.

Sobald Sie eine bequeme Haltung gefunden haben, atmen Sie aus. Dann lassen Sie die Luft beim Einatmen langsam zuerst den unteren, dann den mittleren und zum Schluss den oberen Teil der Lungen auffüllen. Und zwar in einem einzigen, gleichmäßigen und anhaltenden Atemzug. Während die Luft in die Lungen eintritt, dehnen sich die Rippen langsam wie ein Blasebalg aus. Vermeiden Sie es jedoch, diese Ausdehnung zu erzwingen, oder sich dabei irgendwie zu verkrampfen. Nun zählen Sie beim Einatmen im Geiste langsam bis vier und atmen dann allmählich aus, wobei Sie die Rippen (wiederum ohne besondere Anstrengung) zusammenziehen.

Halten Sie, wenn möglich, während des gesamten Atemzyklus den Mund geschlossen.

Beim Tiefatmen müssen Sie die Luft durch den Rachenraum hinter der Kehle einziehen. Verlangsamen Sie die Atmung soweit wie möglich. Sobald die Lungen völlig entleert sind, müssen Sie sofort einzuatmen anfangen. Ziehen Sie die Luft langsam ein und verengen Sie dabei die Kehle, nicht aber die Nasenlöcher, die völlig ruhig bleiben müssen.

Der Magen und insbesondere die unteren Rippen müssen sich bei jedem Einatmen leicht ausdehnen. Sobald die Lungen mit Luft gefüllt sind, atmen Sie auf dieselbe Weise wieder aus. Atmen Sie immer ganz leicht.

Atmen Sie auf die eben beschriebene Art und Weise fünf- bis sechsmal ein und aus. Dann machen Sie eine Pause. Sie können die Übung am Nachmittag oder am Abend wiederholen. Denken Sie daran, dass Tiefatmung eine Übung ist, und versuchen Sie nicht die ganze Zeit so zu atmen. Sie beginnen am besten mit jeweils fünf oder sechs Atemzügen und wiederholen diese Serie ein oder zweimal im Laufe des Tages. Fügen Sie alle drei oder vier Tage einen Atemzug hinzu, bis die Zahl sechzig erreicht ist. Diese Zahl stellt für jeden Menschen, außer einem Jogi, die obere Grenze dar. Sobald Sie diese Höchstzahl der Atemzüge erreicht haben, können Sie alle auf einmal ausführen oder auf den Tag verteilen.

Die dauernde Übung dieser Atmungsart wird auch Ihre unterbewusste Atmung beeinflussen, und zwar sowohl im Wachsein, als auch im Schlaf.

Übung 2: Tiefatmung mit starker Ausatmung

Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen völlig aufrecht hin, oder nehmen Sie die gleiche Sitzstellung ein wie in der vorhergehenden Übung. Also entweder auf einem harten Stuhl, Lotus- Sitz oder Schneider- Sitz auf dem Boden.

Atmen Sie langsam und gleichmäßig tief ein. Dann halten Sie den Atem einige Sekunden an und atmen anschließend wieder kräftig durch den weitgeöffneten Mund aus. Wiederholen Sie dies vier- oder fünfmal.

Halten Sie den Atem jedoch nur so lange an, wie dies ohne Schwierigkeiten möglich ist.

Um sicherzustellen, dass während des Atemanhaltens die Luft nicht unbemerkt entweicht, sollten Sie die Stimmritze durch Schluckbewegungen verschließen. Damit wird die Kehle „versiegelt“ und die Luft fest eingeschlossen.

Sie werden bald bemerken, dass bei täglicher Übung die Fähigkeit des Atemanhaltens beträchtlich zunimmt und Ihre Lungen immer mehr Sauerstoff aufnehmen können.

Die starke Ausatmung durch den Mund unterstützt die Ausscheidung von Abfallprodukten, die andernfalls den Körper vergiften und sich in Nieren und Lungen stauen würden. Aus diesem Grund ist die Ausatmung genau so wichtig, wie die tiefe Einatmung, die dem Blut Sauerstoff zuführt.

Das Anhalten des Atems ist ein Bestandteil vieler Joga- Übungen, die das Blut reinigt und sowohl das Nervensystem, die Leber, den Magen, den gesamten Verdauungsapparat als auch die Lungen und alle Muskeln des Atmungsorganismus stärkt. Außerdem reinigt diese Technik die Lungen auch noch vom allerletzten Rückstand an verbrauchter Luft.

Durch das Anhalten des Atems entzieht man dem Körpergewebe alle giftigen Abfallprodukte, die dann durch starkes Ausatmen ausgeschieden werden. Darüber hinaus stärkt diese Übung die Brust, vertreibt die Müdigkeit und bekämpft Atemgeruch, soweit dieser durch nicht genügend durchgelüftete Lungen verursacht wird.

Gerade für Raucher ist diese Übung besonders wichtig: Sie sollten sie möglichst oft ausführen, um die Verstopfung der Lungenflügel und Atemwege weitgehend zu verhindern.

Nahezu jeder Mensch pflegt sich täglich zweimal die Zähne zu putzen und so oft wie nötig die Hände zu waschen. Warum sollte man es sich nicht zur Gewohnheit machen, auch die Lungen zu lüften und Sauberzuhalten?

Übung 3: Rhythmische Atmung

Die rhythmische Atmung unterscheidet sich von der Tiefatmung einzig darin, dass die Atemzüge mit dem Rhythmus des Herzschlags synchronisiert werden. Ein- und Ausatmen erfolgen in einem ganz bestimmten Takt bzw. Rhythmus.

Setzen Sie sich entweder völlig gerade und ohne sich anzulehnen auf einen harten Stuhl oder im Schneider- oder Lotus- Sitz auf den Boden, oder Sie stellen sich einfach mit geschlossenen Füßen gerade hin. Prüfen Sie Ihre Haltung: Sind Kopf und Schultern gerade, ist das Rückrat aufrecht und der ganze Körper entspannt? Stellen Sie sich wieder vor, dass ein Stab von oben bis unten durch Ihren Körper verläuft und ihn somit stützt und aufrecht hält. Stellen Sie nun den Pulsschlag fest, indem Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger der rechten Hand auf die Innenseite des linken Handgelenks legen und dabei laut im Rhythmus Ihres Pulsschlages mitzählen: eins – zwei – drei – vier, eins – zwei – drei – vier. Tun Sie dies so lange, bis sich dieser Rhythmus ihrem Geist eingeprägt hat und Sie im gleichen Takt weiterzählen können, selbst wenn Sie mit der Hand nicht mehr den Puls fühlen. Nach einigen Tagen werden Sie feststellen, dass dieses Zählen des Pulsschlages überflüssig geworden ist, weil Sie nämlich diesen Rhythmus bereits im Gefühl haben. Sobald Sie mit Ihrem Rhythmus völlig vertraut geworden sind, legen Sie die Hände auf die Knie, atmen aus und holen bei geschlossenem Mund tief Atem. Beim Einatmen zählen Sie im Rhythmus Ihres Pulsschlages gleichzeitig bis vier. Dann atmen Sie wieder aus und zählen dabei im gleichen Rhythmus wiederum bis vier. Tun Sie dies ohne Unterbrechung. Beachten Sie vor allem, dass Sie leicht und ebenmäßig atmen und nicht etwa rhythmisch- stoßweise. Falls Sie gerne in längeren Zügen ein- und ausatmen möchten, können Sie ruhig auch bis fünf oder sechs oder so lange weiterzählen, wie es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist. Behalten Sie aber sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen denselben Rhythmus bei, sonst wird die Synchronisation von Pulsschlag und Atmen zerstört.

Machen Sie fünf oder sechs dieser rhythmischen Atemzüge hintereinander und atmen Sie dann wieder normal weiter. Sie dürfen diese Übung nach einer Pause oder zu irgendeinem anderen Zeitpunkt des Tages wiederholen. Übertreibungen sind auf jeden Fall zu vermeiden. Nach einigen Tagen werden Sie soweit sein, dass Sie diese Übung durch einen zusätzlichen rhythmischen Atemzug erweitern können. Die Höchstzahl ist sechzig solcher rhythmischen Atemzüge pro Tag, die man an Stelle der gewöhnlichen Tiefatmung ausführen kann.

Nach Ansicht der Yogis kann das rhythmische Atmen unser Leben auf verschiedenste Art beeinflussen und viele Veränderungen in unserem Inneren hervorrufen, insbesondere wenn wir uns gleichzeitig auf das geistige Bild einer wünschenswerten Eigenschaft oder eines positiven Zustands konzentrieren. Diese Geistige Vorstellung geht während des Einatmens in uns über und wird in uns festgehalten, solange wir den Atem anhalten

Übung 4: Rhythmisches Atmen mit Atemanhalten

Man verfährt hier genau wie in Übung 3, mit einer einzigen geringfügigen Ausnahme: das Sie den Atem nach dem Einatmen eine gewisse Zeit lang anhalten, bevor Sie wieder ausatmen. das Atemanhalten dauert halb so lang wie ein Atemzug beim Ein- oder Ausatmen.

Atmen Sie also im Rhythmus von vier Pulsschlägen ein, so halten Sie den Atem zwei Pulsschläge lang an und atmen dann wieder vier Pulsschläge aus usw. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen bis sechs, so halten Sie den Atem drei Pulsschläge lang an.

Das Atemanhalten reinigt das Blut und hat eine reinigende und stärkende Wirkung auf Lunge, Magen, Leber und den übrigen Verdauungsapparat. Auch das Nervensystem wird günstig beeinflusst.

Übung 5: Rhythmische Atmung mit doppeltem Atemanhalten

Diese Übung beginnt genau so wie die vorige. Atmen Sie beispielsweise vier Pulsschläge lang ein, so halten Sie den Atem zwei Pulsschläge lang an und atmen dann vier Pulsschläge lang wieder aus. Warten Sie dann aber für die Dauer von zwei Pulsschlägen, bis Sie wieder einatmen – damit ist diese Phase abgeschlossen.