

# Das Wunder des Atems



Der Atem begleitet uns das ganze Leben, durch all unsere Stimmungslagen. Wenn wir tief berührt oder traurig sind, weinen wir. Vor Schreck oder Anspannung bleibt der Atem weg oder wir atmen flach. Kommt die Erleichterung, so seufzen wir. Lachen drückt Fröhlichkeit aus, bei der wir stoßweise ausatmen.

Auf der körperlichen Ebene sorgt die Atmung für die Sauerstoffaufnahme und die Abgabe von verbrauchter Luft, von Kohlendioxyd.

Unsere Lungen haben daher eine entscheidende Reinigungsfunktion. Das merken wir insbesondere auch durch Husten und Niesen bei Erkältungskrankheiten...

Der Atem zeigt nicht nur unsere momentane Befindlichkeit, wir können mit ihm direkt Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen. Nun kommt Pranayama ins Spiel.

Pranayama nennen sich die Atemübungen im Yoga. Man lernt damit, besser und tiefer zu atmen, wodurch Körper und Geist belebt werden. Der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf und unterstützt die  $CO_2$ Ausscheidung über die Lungen. Pranayama entspannt und eignet sich hervorragend bei der Stressbewältigung. Sie entscheiden selbst, möchten Sie sich lieber aktivieren oder beruhigen? Mit den Atemübungen liegt es in Ihrer Hand. Doch Pranayama kann noch mehr - Sie bekommen Zugang zu Ihrer Lebensenergie. Denn übersetzt bedeutet Pranayama "Kontrolle der Lebensenergie".



Das klingt geheimnisvoller als es ist und kann von allen Menschen geübt werden. Selbst Kranke, die kein Yoga machen können, profitieren von den Atemübungen.

Wie beim Yoga allgemein, so gilt auch beim Pranayama: Ausprobieren!  
Nur so können Sie die Wirkungen an sich selbst direkt spüren.

Sie können die Atemübungen im Alltag zwischendurch oder vor den Übungen machen. Achten Sie beim Üben auf eine aufrechte, bequeme Sitzhaltung. So bleiben die Atemübungen angenehm für Sie. Es lohnt sich.

# Der Atem als Spiegel von Körper und Seele

Wir können einige Wochen ohne feste Nahrung auskommen, ohne Wasser nur einige Tage, ohne zu atmen höchstens einige Minuten. Dies zeigt, wie wichtig der Atem für die Versorgung unseres Körpers ist.

Unsere Atmung ist das Bindeglied zwischen Körper und Psyche.

Unser seelisches Befinden beeinflusst stark unsere Atmung:

- ❖ sind wir aufgeregt und nervös, ist unser Atem meist schnell und unregelmäßig
- ❖ sind wir entspannt, fühlen uns wohl, fließt unser Atem ruhig und gleichmäßig



Bei etwa 90% aller Menschen sind die Gemütsverfassung und der Geisteszustand direkt über den Atem gezielt zu verändern. Mit bewusster, verlängerter Ausatmung lassen sich Spannungs- und Erregungszustände schnell und wirksam abbauen. Die Yogis sind der Überzeugung, dass wir mit jedem Atemzug nicht nur Sauerstoff, sondern auch Lebensenergie (Prana) aufnehmen. Aber unser natürlicher Atem ist meist flach, unregelmäßig und nährt uns nicht gut. Er lässt sich deutlich verbessern, so dass

wir durch Übung mehr Sauerstoff aufnehmen und uns besser entgiften können. Wir lernen, die unwillkürlichen Impulse der Atemzentren bewusst zu kontrollieren.

Dies erreichen wir durch die tiefe Bauchatmung, auch Zwerchfellatmung genannt: Einatmend hebt sich die Bauchdecke, die Bauchorgane haben mehr Platz, das Zwerchfell kann sich senken und ermöglicht so der Lunge, mehr Sauerstoff aufzunehmen. Ausatmend senkt sich die Bauchdecke, das Zwerchfell hebt sich und unterstützt so die Lunge bei der tiefen Ausatmung.

Die Zwerchfellatmung verbessert nicht nur die Lungenkapazität, sondern ändert auch ständig und rhythmisch den Druck im Bauchinnenraum. So dient jede Bewegung des Zwerchfells nicht nur dazu, die Lungen mit Luft zu füllen, sondern führt auch zu einem beträchtlichen Druckunterschied im gesamten Bauchraum. Die konstante Auf- und Abbewegung des Zwerchfells massiert die große Bauchvene und erlaubt es dem Blut, schneller und in größerer Menge zum Herzen zurückzufließen, somit erhöht sich die Blutzirkulation im ganzen Körper.



Der Atem ist eine Kraftquelle, die unser Leben nachhaltig verändert, wenn wir lernen, unsere Aufmerksamkeit in ihm zu verankern, ihn geduldig zu beobachten.

# Atmung und Achtsamkeit

## Das Atem-Dilemma am Schreibtisch



Bei geistiger Arbeit im Sitzen fällt nur sehr wenig Kohlendioxyd in den Muskeln an. Daher lösen die Atemkontrollzentren nur eine oberflächliche Atmung aus. Aber das Gehirn benötigt im Vergleich zu seiner Größe mehr Sauerstoff als ein aktiver Skelettmuskel. Da wir uns am Schreibtisch in der Regel nicht bewegen und die

körperliche Anstrengung als Signal für das tiefere Atmen damit fehlt, bleibt die Atmung flach, das Gehirn erhält nicht genügend Sauerstoff und ermüdet rasch.

### Evolution braucht ihre Zeit

Noch vor hundert Jahren bestimmte körperliche Arbeit unseren Alltag, es gab kaum Autos, keine Rolltreppen und Aufzüge. Die anstrengende körperliche Arbeit sorgte durch den Verbrennungsprozess in den Muskeln für ein Ansteigen der Kohlendioxydwerte, was wiederum den Impuls zum tiefen Atmen einleitete.

Heute arbeiten die meisten Menschen im Sitzen. Tatsächlich sind wir aber genetisch noch nicht auf eine derart grundlegende Veränderung innerhalb einer evolutionsgeschichtlich so kurzen Zeitspanne vorbereitet. Dafür reichen 100 Jahre nicht aus. Es wird noch viele Generationen dauern, bis sich die autonome Programmierung der Atmung an die modernen Lebensumstände angepasst hat. Was können wir tun, um schon heute aus diesem Dilemma herauszukommen?

### ... Yoga hat schon jetzt die Lösung

Regelmäßige Pranayama-Praxis schafft einen bewussten Atemrhythmus, der sich dann auch in den Alltag integrieren lässt. Durch tägliches Üben lernt man bald auch am Schreibtisch, die Atmung bewusst zu regulieren und rhythmisch und tief zu atmen. Das ist ein wichtiger Schlüssel zu verbesserter Konzentration und Vitalität im Alltag.

Pranayama in Kombination mit Yoga-Asanas und Entspannung helfen uns nicht nur, unsere Energiespeicher wieder aufzuladen, sondern diese auch im Alltag ressourcenschonend einzusetzen. Es bietet damit die Grundlage einer neuen Lebensqualität inmitten der Anforderungen einer modernen Gesellschaft.

Jeder Augenblick, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken, ist ein Augenblick meditativer Achtsamkeit.



Heilpraktikerin für Psychotherapie ~ Yogalehrerin BYV ~ Resilienztrainerin  
Bahnhofstraße 55a – 67105 Schifferstadt – Tel.: 06235 - 9573315  
E-mail: info@praxismarionlang.de ~ www.ways-of-balance.de