

## **Atmung**

Ist ein Prozess den wir normalerweise kaum Aufmerksamkeit schenken. Es passiert automatisch, ohne unsere Wahrnehmung, aber gleichzeitig ist es etwas was die meisten Menschen falsch machen.

Zitat aus dem Hatha Yoga Pradipika: Leben ist die Spanne zwischen einem Atemzug und dem nächsten. Eine Person die nur halb atmet, lebt auch nur die halbe Zeit. Derjenige der korrekt atmet braucht Kontrolle über sein gesamtes Sein.

Im Yoga wird gesagt das die Anzahl von Atemzügen für ein Leben festgelegt ist. Jemand der langsam atmet wird länger leben.

Ob du diese These akzeptierst oder nicht, eine schnelle Atemfrequenz hängt mit erhöhter innerer Spannung, Ängsten, Sorgen etc. zusammen, welches zu Unglücklich sein und körperlichen Reaktionen wie hohem Blutdruck führt und natürlich dann zu einem kürzerem Leben führt. Eine Person die langsam atmet ist entspannt, ruhig und glücklich.

Die Atmung spiegelt immer die innere Verfassung wieder. Die innere Verfassung beeinflusst meine Atmung, aber meine Atmung beeinflusst genauso meine innere Verfassung. Kontrolle (Bewusstsein) der Atmung = Kontrolle (Bewusstsein) der inneren Verfassung.

## **Die Wichtigkeit von der Zwerchfellbewegung bei der Atmung**

Tiefe Atmung (mit einer Mitbewegung des Zwerchfells nach unten) bewirkt eine Massage der Bauchorgane. In der Osteopathie beschreibt man das Zwerchfell wie ein Kolben der sich im Zylinder auf und ab bewegt. Senkt sich das Zwerchfell beim Einatmen nach unten, dehnt sich der Thorax und presst das Abdomen zusammen. Hebt sich das Zwerchfell beim Ausatmen wieder an, verkleinert sich der Brustraum und vergrößert sich der Bauchraum. Diese Bewegung des Zwerchfells ist wie eine Massage der gesamten Bauch und Brustorgane. Diese Muskelpumpe bewegt sich 20 000 mal am Tag! Oberflächliche Atmung gibt den Organen nicht die Massage die sie benötigen.

## **Vollständige Ausatmung**

Die Kunst des Atmens besteht im absolut gelösten Ausatmen mit kurzem Leerbleiben. Das Ausatmen ist passiv, ohne jeden Druck; man achte aber darauf, die Luft ganz gehenzulassen, wirklich leer zu werden. Es liegt an psychophysischen Spannungen, wenn man damit Probleme hat. Ruhig auszuatmen bedeutet vor allem innerlich, geistig loslassen zu können, und genau dies fällt den meisten Menschen in unserer überdrehten Gesellschaft so schwer. Wer nicht vollständig ausatmet behält immer alte (CO<sub>2</sub> haltige) Luft in der Lunge und limitiert so die Möglichkeit frische (O<sub>2</sub> haltige) Luft einzusatmen = Verminderte Sauerstoffzufuhr für den Körper.

Auch ist das Ausatmen = etwas von sich geben, in unserer materialistischen Welt sehr unpopulär. Wir wollen immer haben, haben haben.....Aber wenn nicht erst das alte geht, ist kein Platz für das neue.

### **Generelle Richtlinien zur Atmung:**

- so langsam wie möglich die Luft einziehen.
- so drucklos (und trotzdem vollständig) wie möglich die Luft herauslassen.
- den Brustkorb beim Atmen nicht heben und senken.
- die Lenden beim Einatmen weich nachgebend ausdehnen.
- die Schultern durch Hängenlassen entspannen.
- Gesicht und Zunge ganz entspannt.

### **Atmung, der Schlüssel zum Bewusstsein**

Das deutsche Wort Atmen stammt aus dem altindischen Sanskrit und ist von Atman (Weltseele, das absolute Bewusstsein, das sich vollständig mit Gott verbunden hat, im Individuum) abgeleitet. Dir deines Atmens bewusst zu werden zwingt dich in den gegenwärtigen Augenblick – es ist der Schlüssel für alle innere Transformation. Jedes Mal wenn du dir deines Atmens bewusst wirst, bist du völlig präsent. Vielleicht fällt dir auf, dass du nicht gleichzeitig denken und dir deines Atmens bewusst werden kannst. Bewusstes Atmen bringt dein Denken zum Stillstand. Doch im Gegensatz zu jemanden der in Trance oder halb im Schlaf ist, bist du hellwach und voll da. Und wenn du genau hinschaust, entdeckst du, dass die 2 Dinge - ganz in den gegenwärtigen Augenblick zu kommen und gedankenleer zu werden, ohne das Bewusstsein zu verlieren – im Grunde ein und das selbe sind: das Heraufdämmern im Raumbewusstsein.

Der wichtigste Punkt bei der Atembeobachtung ist die Pause nach der Ausatmung!!!

Man wird übrigens feststellen, dass alleine schon die Bewusstheit das Atmen langsamer macht. Sobald der Atem beobachtet wird, fließt er von selbst ruhiger. Und dadurch kommt automatisch die innere Ruhe. Das ist ein natürliches Phänomen, welches man nutzen sollte.

»Der Prana fließt gut durch Körperübungen; er fließt noch besser durch Atemübungen; am besten fließt er durch das friedliche Sitzen in Meditation.« In diesem Merksatz steckt das Geheimnis: Je ruhiger der Atem fließt, desto ruhiger fließen die Energieströme. Somit klärt sich alles, wenn man an den obersten Merksatz denkt: »Gesundheit ist das harmonische Fließen der Lebensenergie; ihr gestörter, zu starker und zu schwacher Fluss bedeutet Krankheit.«

»Je ruhiger der Atem fließt« heißt: je langsamer er fließt; dies ist die Essenz des Yoga-Atmens. So wird verständlich, warum das stille Sitzen derart hoch angesehen wird; der Meditationsatem ist der extrem langsam fließende, fast unmerkliche Atem, der den Eindruck des Stillstands vermittelt. Er geht über das bewusste Atmen, über das Üben hinaus, führt zur inneren Ruhe und öffnet das Tor zur *wahren* Konzentration.