

NEUE SERIE

Bewusstes Atmen

TEIL 1

Atemarbeit ist gefragt wie noch nie – immer mehr Menschen erkennen, dass sie ein Schlüssel zu den unterschiedlichsten Anliegen sein kann. Wir widmen dem bewussten Atmen eine neue Serie

Text • Dr. Ralph Skuban

Wenn ich übers Atmen schreibe, muss ich manchmal an ein Gespräch denken, das ich vor einigen Jahren mit dem Leiter eines bekannten deutschen Verlages führte. Man hatte mich eingeladen, um darüber zu reden, welche Buchprojekte man als Nächstes angehen könnte. Ich sagte damals, dass ich ein Buch übers Atmen schreiben wollte, genauer gesagt über *Pranayama*, die Atempraxis des Yoga. Der Verlagsleiter mochte sich dafür jedoch nicht so recht begeistern: „Ein Buch übers Atmen? Das interessiert doch keinen!“, sagte er. So schrieb ich also mein erstes Atembuch für einen anderen Verlag. Zu meiner großen Freude lag der Verlagsleiter mit seiner pessimistischen Einschätzung völlig daneben, und gerade durfte ich ein drittes Buch zu dem Thema veröffentlichen. Die Nachfrage rund ums Atmen in Theorie und Praxis wächst und wächst, immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Atemwissen – und dies übrigens nicht erst seit der Atemwegskrise, die wir *Corona* nennen. Vielmehr begann die „Atemwelle“ schon geraume Zeit davor anzurollen. Bestseller wie James Nestors Anfang 2020 in den USA erschienenes Buch *Breath* zeugen davon. Corona mag dem Thema natürlich einen zusätzlichen Schub verliehen haben, was wohl vor allem daran liegt, dass viele Menschen nach einer Infektion noch länger unter gesundheitlichen Problemen leiden und sich von einer geeigneten Atempraxis Linderung versprechen. (Eine Hoffnung, die übrigens durchaus berechtigt ist, wie wir im Laufe der Artikelreihe, die mit diesem Beitrag startet, noch sehen werden.) *Breathwork* ist heute so en vogue, dass manche es „das neue Yoga“ nennen. Kein Bereich der Körperarbeit wächst schneller.

In gewisser Hinsicht mutet das doch amüsant an: Als hätten wir nicht immer schon geatmet und gewusst, dass ohne das Atmen nichts läuft im Leben. Worauf könnten wir auch weniger verzichten als auf diesen grundlegenden biologischen Prozess? In einem Interview wurde ich einmal gefragt: „Warum ist das Atmen so wichtig?“ Meine zugegeben etwas süffisante Antwort lautete: „Hör einfach mal ein oder zwei Minuten damit auf, dann weißt du es!“

EIN GROSSES SPEKTRUM AN BENEFITS

Ich meine, dass es keinen gibt, der nicht vom *bewussten Atmen*, wie ich die Atempraxis gerne nenne, profitieren würde: In meinen Atemcoachings begegne ich nicht allein Yogalehrerinnen und -lehrern, sondern Vertretern aller Berufssparten, jeden Alters und Gesundheitszustandes, darunter besonders häufig therapeutisch arbeitenden Menschen: Psychologinnen, Physiotherapeuten, Heilpraktikerinnen, Logopäden, Fachärztinnen und viele andere Berufsgruppen. Zunehmend erkennen Therapeuten, dass sie das Thema Atmen nicht einfach außen vor lassen sollten, wenn es darum geht, ihren Klienten und Patienten zu helfen. Ob Professor oder Schullehrerin, Leistungssportler oder Opernsängerin, ob jung

Zu jedem Thema stelle ich eine einfache Übung vor, damit du einen Einstieg in deine individuelle Atemerfahrung findest – von der Atembeobachtung bis zur Atementspannung, vom natürlichen Atmen bis zum Zwerchfelltraining, vom CO₂-Toleranztraining bis zu bewusst intensiviertem Atmen reicht die Palette, die wir uns anschauen wollen.

oder alt, gesund oder krank: Die Bandbreite der am Atem Interessierten ist so groß wie jene der Interessen, die sie mit der Atemarbeit verbinden: Manche versprechen sich davon mehr Gesundheit, sei es körperlich, mental oder emotional. Andere wollen ihre kognitive oder physische Leistungsfähigkeit steigern. Wieder andere suchen Entspannung oder eine Vertiefung ihrer Meditationspraxis. Manche gehen in bewusste Atemprozesse in der Hoffnung auf emotionale Erleichterung oder kathartische Erfahrungen, um tiefliegende seelische Wunden zu heilen. Einige haben einfach nur Spaß an den Erlebnissen, die unterschiedliche Atempraktiken ihnen schenken können. Vom spaßigen „Trip“ also über die Verbesserung unserer Performance bis hin zu gesundheitlichen oder spirituellen Zielen: Atemarbeit kann all dies unterstützen.

Die 3 Stationen des Atems

Setz dich bequem hin. Der Oberkörper sollte natürlich aufgerichtet sein, damit Zwerchfell und Lunge Raum haben, sich zu bewegen. Komm einen Moment zur Ruhe.

Bring nun deine Wahrnehmung zur Nase. Nimm das Ein- und Ausströmen des Atems in der Nase wahr. Nur das. Ein paar Atemzüge lang.

Verlagere jetzt deine Aufmerksamkeit zum Brustraum. Am besten legst du dazu eine flache Hand auf die Brust. Schau dort dem Atemgeschehen zu: Ist da Bewegung mit jeder Ein- und Ausatmung? Oder ist der Brustraum ruhig? Nur zuschauen. Ein paar Atemzüge.

Jetzt komm zum Bauchraum. Leg dort gerne die andere Hand ab. Auch hier: Folge der Bewegung des Atems. Die Bauchdecke weitet sich bei der Einatmung, sie kommt zurück bei der Ausatmung. *Entspann dich bewusst in jede Ausatmung.* Bleib etwas dabei.

AUSBLICK UND PRAXIS

So freue ich mich nun, diese neue Reihe übers Atmen für YOGA AKTUELL schreiben zu dürfen, denn darin thematisieren wir ganz grundlegend die Theorie und Praxis des Atmens. Wir beschäftigen uns mit der Mechanik und Physiologie der Atmung, mit Themen rund um Sauerstoff und Kohlendioxid, sowie mit der Atem-Herz-Hirn-Verbindung, um den Zusammenhang zwischen Atmung, Herz-Kreislauf- und Nervensystem zu verstehen. Auch das Lösen emotionalen Drucks kann erfolgreich mit Atemarbeit erreicht werden. Natürlich soll die Praxis Raum haben: Zu jedem Thema stelle ich eine einfache Übung vor, damit du einen Einstieg in deine individuelle Atemerfahrung findest – von der Atembeobachtung bis zur Atementspannung, vom natürlichen Atmen bis zum Zwerchfelltraining, vom CO₂-Toleranztraining bis zu bewusst intensiviertem Atmen reicht die Palette, die wir uns anschauen wollen. Und weil jede vernünftige Atempraxis mit der *bewussten Wahrnehmung* des Atems beginnt, möchte ich – diesen Beitrag abschließend – eine einfache Übung dazu vorstellen: Ich nenne sie „**Die drei Stationen des Atems**“.

Ich wünsche dir viel Freude beim bewussten Atmen. •



Dr. Ralph Skuban schrieb zahlreiche Bücher, viele davon sind Standardwerke. Seine Schwerpunkte sind die Philosophie des Yoga und die Praxis des bewussten Atmens. Zusammen

mit seiner Frau Nella gründete er eine eigene Akademie und gibt sein praxiserprobtes Wissen in Ausbildungen, Fortbildungen und Coachings weiter.

www.skuban-akademie.de



Neuerscheinung von Ralph Skuban:
ATMEN – heilt – entspannt – zentriert.
Der Weg zur individuellen Atempraxis, O.W. Barth

ANZEIGE

Ayurveda Yoga & Kuren

Kostenloses Jahresprogramm für Ausbildungen, Seminare und Kuren

ANDREAS SCHWARZ

Doris und Andreas Schwarz · Linsen 3 · 87448 Niedersonthofen
Tel +49 8379-92 96 69 · Mobil +49 151-11 61 75 86
info@andreas-schwarz.org · www.andreas-schwarz.org