

8 Kommuniziere mit deiner Seele – die Lungen

An den Innenseiten der Arme, von der Brust zum Daumen, läuft der Lungen-Meridian. Das damit verbundene innere Organ, die Lunge, sieht aus wie ein aus Luftraum bestehender, sich rhythmisch bewegendes innerer Baum, der umgekehrt in den Brustkorb hineinwächst. Mit seinen aus Millionen von Lungenbläschen bestehenden Blättern tauscht er Sauerstoff gegen Kohlendioxyd aus, das die Bäume draußen dann wieder in Sauerstoff umwandeln.



Dieser Prozeß heißt *Atmen*.

Atma im Sanskrit bedeutet Seele – und daß wir gerade dieses Wort für unseren Begriff Atmen übernommen haben, deutet schon auf die tiefe psychologische Bedeutung dieses Prozesses hin.

Im Yoga gibt es die Vorstellung, daß jedem Menschen eine bestimmte Anzahl von Atemzügen zur Verfügung stehen. Je schneller man atmet, um so schneller ist das Leben vorbei. Tatsächlich gibt es Beispiele aus der Natur, die diese Theorie untermauern. Krokodile, Elefanten oder Schildkröten – also Tiere, die sehr alt werden – atmen sehr langsam. Hunde und Katzen oder andere, relativ kurz lebende Tiere atmen dagegen sehr schnell.

Deshalb ist eines der Ziele des Yoga, möglichst langsam zu atmen. Statt der üblichen 16 bis 18 Atemzüge pro Minute streben die Yogis nur fünf bis sechs an. Dies allerdings nicht so sehr, um länger zu leben, sondern vor allem, weil der Atemrhythmus viel zu tun hat mit der Lebensqualität.

Die Lungen stehen nämlich, ähnlich wie das Nervensystem, astrologisch gesehen unter dem Einfluß des Planeten *Merkur*, Symbol für Austausch und Kommunikation. Tatsächlich haben wir über das Atmen die direkteste Verbindung zu unserer Umwelt: Wir tauschen uns über die Luft, die wir atmen, ständig mit der Welt um uns herum aus. Ob unser Grundgefühl von der Welt verspannt und nervös ist oder entspannt und genießend – das bestimmt den Atem.

Das kann man leicht bei sich selbst überprüfen: In einer hektischen oder unangenehmen Situation, in der man nicht viel Kontakt zu sich selbst, zu seiner eigenen Mitte hat, atmet man normalerweise unregelmäßig, flach und auch ziemlich schnell. Ist man dagegen entspannt und im Frieden mit sich selbst und der Welt, dann atmet man ruhig und tief.

Die Entdeckung der Yogis war, daß nicht nur ein friedvoller Zustand einen ruhigen Atem ergibt, sondern daß auch umgekehrt ein ruhiger, langer und tiefer Atem eine genießende und zentrierte Beziehung zur Welt schafft.

Man sagt im Kundalini-Yoga, daß durch einen langsamen Atem die höheren Drüsen, Zirbeldrüse und Hirnanhangsdrüse, und dadurch auch die höheren *Chakren*, welche mit Weisheit und Intuition zu tun haben, besser funktionieren.

Die Verlangsamung des Atems erreicht man natürlich nicht nur durch eine einfache Willensentscheidung. Dazu muß man sich erst einmal seines Atems bewußt werden.

Dies geschieht durch die zahllosen Atem- und Meditationsübungen des Yoga.

Neben dem Atemrhythmus ist aber auch die Qualität der Luft wichtig, die man ein- und ausatmet. Luft enthält *Prana*, Lebensenergie. Das Bewegen durch Wind und Wasser lädt die Luft auf, ionisiert sie. Man atmet deshalb nicht nur Sauerstoff ein, sondern tauscht mit jedem Atemzug auch ein elektrisch geladenes Potential mit der Umwelt aus.

Traditionell wurde deshalb Yoga am liebsten in der Nähe eines Baches, eines Wasserfalles oder in den Bergen gemacht. In der staubigen Stadt ist die Luft relativ arm an *Prana*. Das ist noch ein Grund mehr, möglichst früh am Morgen zu üben, wenn die Stadt relativ still ist und die Luft frischer.

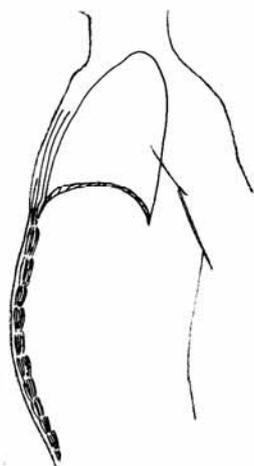
Wenig bekannt ist, daß man mit dem Ausatmen auch Abfallstoffe aus seinem Körper ausscheidet. Der Atemhauch, den man im Winter beim Ausatmen sehen kann, besteht zum Teil aus Wasserdampf, mit vielen darin aufgelösten, vom Körper ausgeschiedenen Stoffen. Deshalb ist auch beim langen tiefen Atmen ein vollständiges Ausatmen so wichtig. Feueratem intensiviert diesen Reinigungsprozeß besonders.

Um bewußter atmen zu können und die verschiedenen Atemtypen des Kundalini-Yoga besser zu verstehen, ist es gut, sich die physiologischen Prozesse beim Atmen einmal zu verdeutlichen (siehe auch S. 18–25 Pranayama):

Die *Atembewegung* läßt sich in *drei Teile* gliedern.

Die *erste Phase*, mit der man jedes Einatmen beginnt und jedes Ausatmen beenden sollte, besteht aus einem Zusammenspiel des Zwerchfells und der Bauchmuskeln. Bei der *Einatmung* entspannt sich die Bauchmuskulatur, und der Bauch wölbt sich dabei nach vorne.

Die Organe im Bauchraum (Leber, Magen, Darm) können so dem Zwerchfell Raum geben, das sich abflacht und dadurch Luft ansaugt.



Einatmung



Ausatmung

Bei der *Ausatmung* entspannt sich dann das Zwerchfell, die Bauchmuskulatur zieht sich wieder zusammen, und der Druck der Bauchorgane auf das Zwerchfell drückt die Luft nach außen. Mit dieser Bewegung des Zwerchfells wird übrigens auch Blut zum Herzen gepumpt.

Beim *Feueratem* ist dies die einzige Atembewegung. Man kann sich vorstellen, welche intensive innere Massage die Bauchorgane bei diesem Atemtyp erhalten, der einen Rhythmus von etwa zwei Atemzügen pro Sekunde hat. Feueratem bringt auch große Mengen Lebensenergie (*Prana*) in den Körper.

Es hat Situationen gegeben, in denen Menschen sich in einer Notlage lange Zeit nur durch Feueratem am Leben erhalten haben. Bei Problemen wie Hyperventilation und Asthma ist es besonders wichtig, diese Bauchatmung gut zu entwickeln.

Übrigens, falls man Angst hat, die seinem Leben zugemessenen Atemzüge mit Feueratem zu schnell zu verbrauchen – eine Phase Feueratem zählt wie ein langer, tiefer Atemzug.

Für den *langen, tiefen Atem* kommen zu dieser Bauchatmung noch zwei weitere Atembewegungen. Die *nächste Phase* nach der Bauch- oder Zwerchfellatmung ist die Rippenatmung. Beim *Einatmen* werden die Rippen wie der Henkel eines auf seiner Seite liegenden Eimers durch die Zwischenrippenmuskeln hoch und zur Seite gezogen. Die dadurch entstehende Volumenvergrößerung saugt Luft in die Lungen.



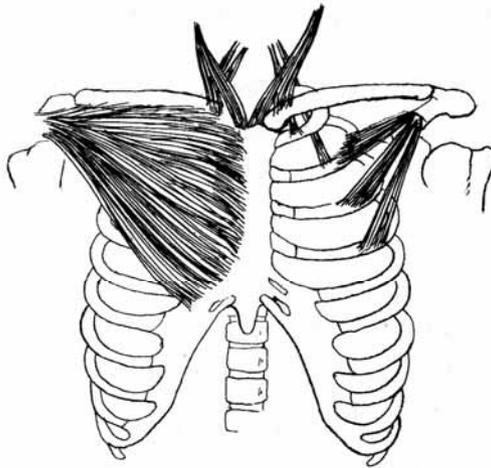
Einatmen



Ausatmen

Beim *Ausatmen* ziehen andere Zwischenrippenmuskeln an der Innenseite des Brustkorbs die Rippen in der umgekehrten Richtung nach unten und dadurch nach innen. Das Brustkorbbvolumen wird kleiner, und die Luft wird hinausgedrückt.

Die *dritte und letzte Phase* der langen, tiefen Atmung übernehmen die Hilfsatemmuskeln: Beim *Einatmen* ziehen einige Muskeln vom Kopf, Nacken, Oberarm und Schulterblatt aus das Brustbein und die oberen Rippen hoch. Beim *Ausatmen* entspannen sich diese Muskeln.



Oft legen Menschen, die schlecht oder unvollständig atmen, zuviel Nachdruck auf diese oberen Atemmuskeln, die eigentlich nur mit Hilfsatem versorgen sollten. Steht diese letzte Atemphase beim normalen Atmen zu sehr im Vordergrund, dann wird man sehr nervös, sehr *yin*. Bei manchen Therapietechniken, so beim *Rebirthing*, wird diese Atemform allerdings bewußt eingesetzt.

Übungsreihen, die man für die Lungen machen kann

Übungen, die den Atem bewußtmachen

Mit den Händen den Atem fühlen.

Durch die Körperhaltung die Aufmerksamkeit auf die Lungen richten.

Atemübungen

Nach hinten streckende Übungen

Sie dehnen die Zwischenrippenmuskeln, verbessern die Atemhaltung und vergrößern das Lungenvolumen.

Atemintensive Übungen

Übungen, die so dynamisch sind, daß von selbst ein intensiver Atem entsteht, zum Beispiel Auf-der-Stelle-Laufen.

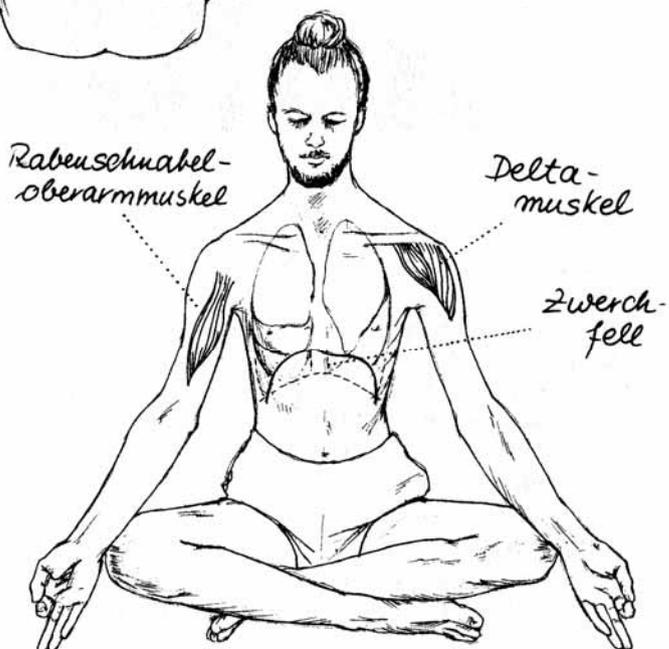
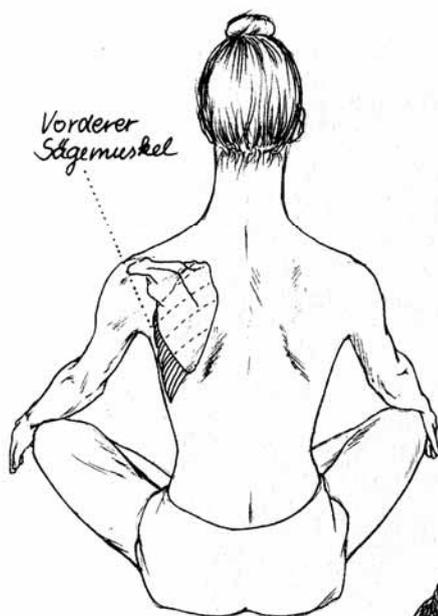
Übungen für die Testmuskeln

- Der Deltamuskel (*M. deltoideus*) überdeckt das Schultergelenk, bewegt den Arm vom Körper weg und hebt ihn nach oben.
- Zwerchfell (*Diaphragma*): Man kann annehmen, daß auch andere, nicht als Testmuskel brauchbare, aber beim Atemvorgang aktivierte Muskeln, wie zum Beispiel die Zwischenrippenmuskeln, eine direkte Verbindung mit dem Energiefluß im Lungenmeridian haben.
- Der Rabenschnabel-Oberarmmuskel (*M. coraco brachialis*) bewegt den Arm zum Körper hin und hebt ihn nach vorn.

Übungen für die Lungen

(Pro Übung 1–3 Minuten.

Bei Übungen mit * die Dynamik langsam steigern. Die Gedankenkonzentration auf *Sat* und *Nam* nicht vergessen!)



Links



Rechts

1. Lege dich auf deine linke Seite,

stütze dich auf deinen linken Ellenbogen. Zieh dein rechtes Knie hoch, und lege es über dein linkes Bein auf den Boden. Lege deine rechte Hand auf den seitlichen Rippenbogen, und drehe deinen Kopf rechtsherum nach hinten.

Feueratem

Mache dann das gleiche einige Minuten auf der anderen Seite.

Diese Übung übt isoliert Druck auf jeweils eine Seite der Lunge aus. Versuche dir bewußt zu werden, wie deine Lungen arbeiten. Dehnung des vorderen Sägemuskels.

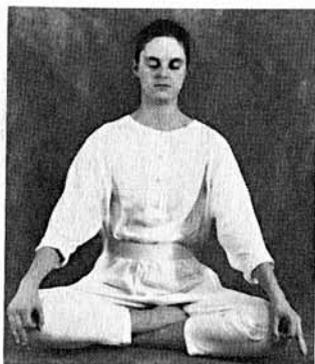


2. Im Stand *

Beginne auf der Stelle zu laufen. Hebe jedesmal die Füße gut hoch. Die Frauen halten dabei die Arme vor der Brust gekreuzt, die Männer haben sie im 90-Grad-Winkel, die Oberarme horizontal auf Schulterhöhe, die Unterarme vertikal, die Hände in *Gyan Mudra* (Daumen und Zeigefinger berühren sich).

Der Effekt dieser Übung ist offensichtlich. Nach einer Weile wird der Atem tief und intensiv. Der reinigende Effekt wird erhöht, wenn man anfängt zu schwitzen.

Die besondere Armposition bei den Frauen ist zum Schutz der Brüste gedacht.



3. In der Einfachen Haltung

Atme ein in drei Teilen, atme aus in einem Teil. Alle Teile sind gleich lang.

Rhythmus: ein, ein, ein, aus;
ein, ein, ein, aus; usw.

Diese Atemform ist ein traditioneller Anti-Depressions-Atem. Weil die Betonung so stark auf dem Einatmen liegt, kommt viel *Prana* in den Körper, um den Mangel an Lebenskraft während einer Depression zu beheben.

Kurze Entspannung
in der Rückenlage,
bis zu 2 Minuten.



4. Zangenhaltung

Sitze mit ausgestreckten Beinen. Die Füße liegen nebeneinander. Umfasse deine Zehen oder deine Knöchel, drücke dabei die Knie durch. Halte den Kopf hoch und drücke die Brust nach vorn.

Atme lange und tief ein, atme aus, halte den Atem aus und pumpe deinen Magen (Zwerchfell) ein und aus. Dann atme wieder ein und aus und wiederhole das Pumpen. Usw.

Bei dieser Zwerchfellübung läßt sich das Zwerchfell einfacher bewegen. Da man etwas nach vorne geneigt sitzt, bewegt sich die Bauchdecke mit Hilfe der Schwerkraft leichter nach außen.



Atme ein



Atem anhalten



Atme aus

5. Einfache Haltung

1. Teil:

Nimm die Hände ins umgekehrte Venusschloß (die Finger gefaltet und die Handflächen nach außen gedrückt), *atme ein* und drücke die Hände nach vorn. *Atme aus* und bringe sie wieder vor deine Brust. Usw. Wiederhole 1–3 Minuten.

2. Teil:

Atme ein: Hände nach vorn, wie in Teil 1. *Halte den Atem:* Bringe die Arme über deinen Kopf. *Halte weiter:* Bringe die Arme parallel zum Boden. *Atme aus:* Bringe die Hände wieder vor deine Brust.

Diese Übung wirkt stark auf die drei Testmuskeln:

Delta-Muskel

Rabenschnabel-Oberarmmuskel

Vorderer Sägemuskel



Einatmen



Ausatmen

6. Einfache Haltung *

Strecke die Hände über den Kopf, die Ellenbogen gestreckt und die Handflächen zusammen. In dieser Haltung drehe den Oberkörper beim *Einatmen* soweit wie möglich nach links und beim *Ausatmen* soweit wie möglich nach rechts.

Diese Übung benutzt den Deltamuskel und den Rabenschwanz-Oberarmmuskel. Sie dehnt aber auch die Zwischenrippenmuskulatur und den vorderen Sägemuskel.

Kurze Entspannung
in der Rückenlage,
bis zu 2 Minuten.



Ausatmen



Einatmen

7. Die Blume

Atme aus: Sitze auf den Fersen, die Stirn auf dem Boden und die Arme seitlich neben dem Körper nach hinten (Baby-Position).

Atme ein, komme auf die Knie, strecke die Wirbelsäule und den Kopf nach hinten und halte die Arme mit durchgedrückten Ellenbogen hoch auf 60 Grad. Usw.

Hier wechselt die Übung zwischen dem minimalen und dem maximalen Atemvolumen. Alle Testmuskeln werden dabei benutzt. Durch das Nach-hinten-Strecken dehnt man die Zwischenrippenmuskeln.

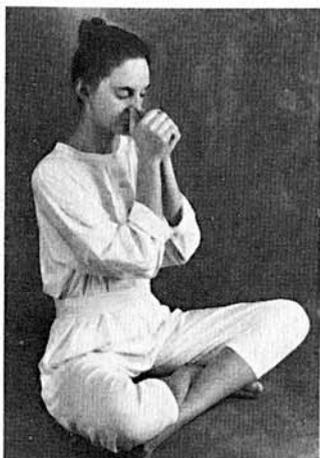


8. Im Stand

Die Füße beieinander, strecke die Arme zusammen über den Kopf. Strecke dich, soweit du kannst, nach hinten.

Feueratem.

Diese traditionell bei Asthma angewandte Übung wirkt auf alle Testmuskeln und auf die Zwischenrippenmuskulatur.



9. Pran Bhanda

In der Einfachen Haltung mache aus den Händen Fäuste, die Daumen hochgestreckt.

Bringe die Fäuste vor dem Kinn zusammen, die mittleren Fingerknöchel beider Fäuste berühren sich. Drücke nun mit den Daumen die Nasenflügel so weit zu, daß nur noch eine kleine Öffnung zum Atmen übrigbleibt. Dann *atme unter Druck lange und tief ein und aus.*

Entspanne dich lang und tief in der Rückenlage (Savasana), 10–15 Minuten

Mache die fünf Aufwachsritte (s. S. 83).

Das »gebundene Prana«. Durch den Widerstand werden alle Atemmuskeln geübt, und durch den verstärkten Druck wird zusätzlich Prana und Gas ausgetauscht.



Meditation für tiefe Einsicht

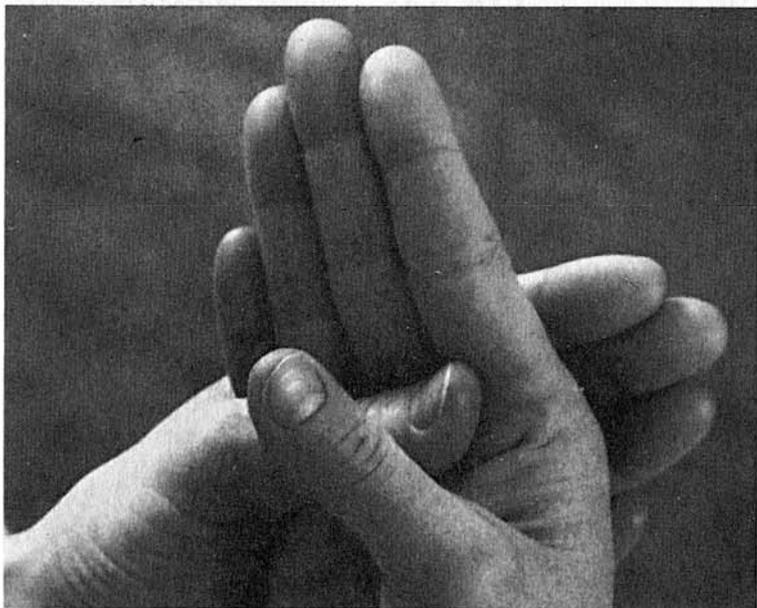
Diese Meditation lädt einen stark mit *Prana* auf. Der intensive Atem stimuliert die Lungen. Die Haltung hilft, die Energie über beide Gehirnhälften zu verteilen. Durch die Zunahme der Lebenskraft in diesem Bereich ist es möglich, eine tiefe Einsicht in das Leben mit seinen Problemen und Herausforderungen zu erhalten.

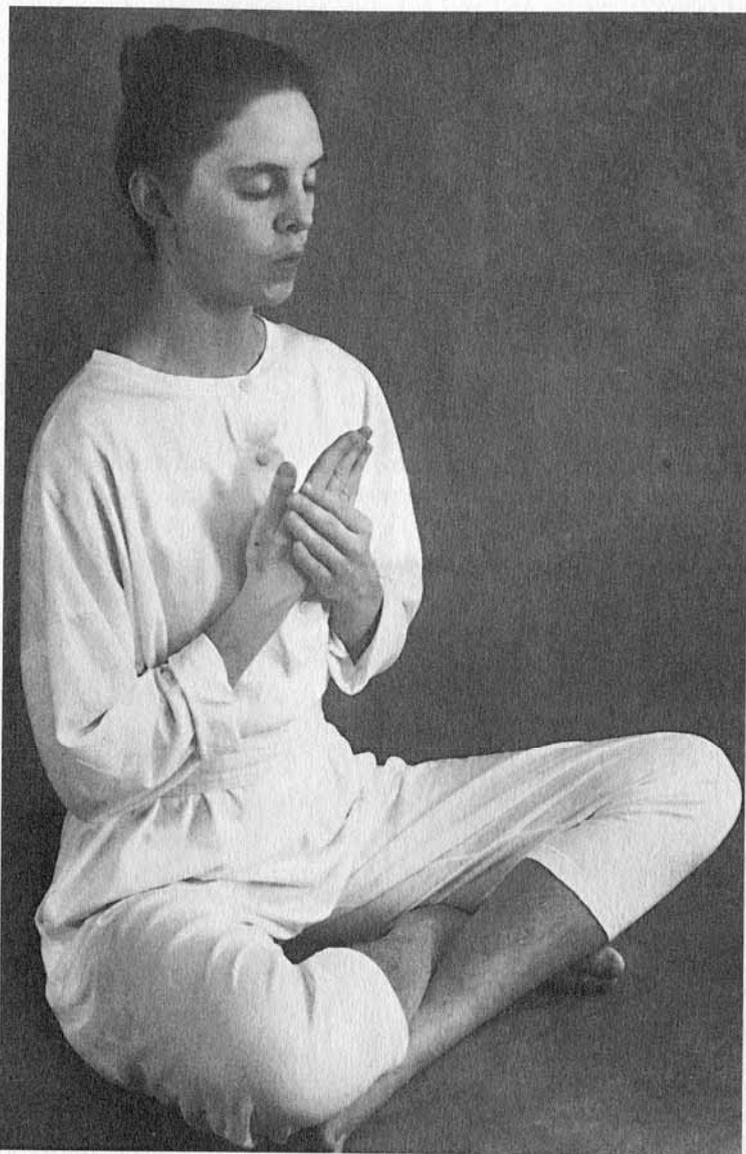
Haltung

Einfache Haltung.

Handhaltung

Eine Hand ruht in der anderen. Die Daumen sind verkreuzt. Die Hände sind etwa zehn Zentimeter vor der Brustmitte.





Augenkonzentration

Konzentriere dich erst auf dein ›drittes Auge‹ (den Punkt zwischen den Augenbrauen), später durch halb geöffnete Augen auf die Nasenspitze.

Atem

Atme ein durch die *Nase*

Atme aus durch die *Nase*

Atme ein durch den *Mund*

(spitze die Lippen, so als ob du pfeifen wolltest)

Atme aus durch den gespitzten *Mund*

Atme ein durch die *Nase*

Atme aus durch den gespitzten *Mund*

Atme ein durch den gespitzten *Mund*

Atme aus durch die *Nase*

Usw.

Mache alle Atmungsformen kräftig und vollständig. Beginne mit 3 Minuten Übungsdauer, und steigere die nächsten Male langsam auf 11 bzw. 31 Minuten.