

DEN ATEM FÜR DIE YOGA-PRAXIS VORBEREITEN – TEIL II

Die yogische Vollatmung

Der Atem selbst birgt eine große spirituelle Kraft, die den Zugang zur Transzendenz, zur Verbundenheit mit etwas Höherem ermöglicht. Schon das Ein- und Ausatmen spiegelt die Polarität des Lebens wider. Der Atem versinnbildlicht den natürlichen Fluss des Lebens, der kommt und geht, ohne mein eigenes Zutun.

Text: Kyung-Ran Kim

»Nirgendwo können wir uns unserer Teilhabe am größeren Leben so bewußt werden als am Atem. Im Atem erfahren wir unmittelbar das Leben in seiner Verwandlungsbewegung«, schreibt K. G. Dürkheim. Doch in unserer »einatmungsbe-tonten« Gesellschaft ist dieser gesunde Grundrhythmus des Atems aus dem Gleichgewicht geraten. Der Atem wird schneller, oberflächlicher und unser vegetatives Nervensystem verliert zunehmend seine Balance. Wenn eine Anfängerin oder ein Anfänger mit diesem gestörten, unbewussten Atem in die Āsana-Praxis eingeführt wird, entstehen Schäden und Verletzungen, die man mitunter nicht mehr reparieren kann. Der Grund dafür ist die fehlende Körper- und Atem-Achtsamkeit. Solange eine Anfängerin oder ein Anfänger den Gedankenstrom nicht abschalten kann, kann die Lebensenergie – prāna – auch nicht im Körper frei fließen. Denn der Atem ist der Träger des Bewusstseins. Wo der Atem fließt, fließt auch die Energie. Wie ich schon im ersten Teil beschrieben habe, schulen AnfängerInnen auf der Yoga-Matte zuerst ihr Bewusstsein auf der körperlichen Ebene, indem sie ihr Bewusstsein unmittelbar mit dem Atem verbinden.

Deshalb ist es mir sehr wichtig, dass die TeilnehmerInnen vor der Āsana-Praxis den gestressten Alltagsatem zuerst entschleunigen. Auf diese Weise wird der natürliche

Grundrhythmus des Atems wiederhergestellt. Endlich können wir auf der Yoga-Matte in aller Ruhe den Atem genießen und langsam vollständig ausatmen. Hierbei spielt die Atempause eine große Rolle. Nach der Ausatmung lasse ich eine spontane Atempause entstehen. Diese spontane Atempause ist sehr heilsam, denn in dieser Atempause kann sich das Zwerchfell vollkommen entspannen, und wir gönnen uns eine Pause für Körper und Geist. In dieser Atempause entsteht eine Denkpause, wenn auch nur für ein paar Sekunden.

Wenn wir die Atempause ritualisieren, dann entsteht allmählich eine Veränderung in unserem Bewusstsein. Somit wird gleichsam eine Brücke vom unbewussten zum bewussten Atem geschlagen. Beim nächsten Schritt geht es darum, den Atem geschehen zu lassen. Hier können Yoga-lehrende mit der Vorstellungskraft arbeiten, zum Beispiel lässt man den Atem Kommen und Gehen wie eine kleine Welle, die am Strand sanft hin und her bewegt wird. Das Zwerchfell bewegt sich ein- und ausatmend wie eine Hängematte im sanften Wind hin und her.

Der Atem entfaltet seine Wirkung erst, wenn wir ihn beobachten und auf ihn achten.¹ Wenn wir als Yogalehrende vor der Āsana-Praxis regelmäßig den gestressten

Alltagsatem der Teilnehmenden entschleunigen, dann verlangsamt sich der Herzschlag und es entsteht ein Entspannungseffekt. Die Teilnehmenden können tief ein- und ausatmen, ohne Stress und Leistungsdruck. Danach kommt die Wahrnehmung der Atemräume. Die TeilnehmerInnen legen die Hände auf verschiedene Atemräume und atmen bewusst dort hinein. Diese Wahrnehmung ermöglicht später während der Āsana-Praxis auch die Atemlenkung.

Sobald das Bewusstsein einer Anfängerin oder eines Anfängers sich auf den Atem konzentriert, lassen die Gedanken automatisch nach. In der Atempause erfährt sie oder er bewusst diesen gedankenfreien Zustand. Wenn wir achtsam die āsana praktizieren, spüren wir im Lauf der Zeit die Wandlungsfähigkeit des Atems. Je tiefer wir atmen, umso intensiver spüren wir die Atemräume und umso spürbarer fließt die Lebensenergie im gesamten Körper. Ich möchte an dieser Stelle das Bewusstsein mit einem Tropfen Wasser vergleichen. Am Anfang fließt der kleine Wassertropfen in ein Bächlein. Im Lauf der Zeit wird dieses Bächlein zu einem größeren Fluss. Der Atem in uns wird größer – wie ein Fluss –, indem das Denken nachlässt. Am Ende der Yoga-Stunde in shavāsana regeneriert der Körper in tiefer Entspannung und jede Zelle unseres



© Frank McKenna / unsplash.com

Körpers speichert diesen Zustand. Irgendwann erreichen die kleinen Wassertröpfchen den Ozean, der viel größer ist als das kleine Ego. Das kleine Wassertröpfchen erlebt sich selbst als der Ozean und verschmilzt mit dem Ganzen. Deshalb ist Yoga für mich eine Hingabe an den Atem.

Diese Samadhi-Erfahrung setzt eine Vertiefung des Atems in der Āsana-Praxis voraus. Der Atem, der Lebensfluss, geschieht ohne Störung des Ichs ganz von selbst.² Diese Erfahrung – »es atmet, nicht ich atme« – befreit uns von der Verengung des Egos und verbindet uns mit einer viel größeren Kraft in uns. Patañjali nennt diese Kraft in seinem Sūtra īshvara (Yoga-Sūtra 1.23). Īshvara ist eine Fähigkeit in uns, sich hinzugeben an den unendlichen, unvergänglichen puruṣha.

Die Zusammenhänge der drei Atmungen

Die yogische Vollatmung umfasst

- die Bauch-Zwerchfell Atmung,
- die Zwerchfell-Brustkorb Atmung

- und die Zwerchfell-Schlüsselbein Atmung.

»Yogaatmung verbindet die drei Atmungen miteinander, Bauch-(Zwerchfell-)Atmung, Brustatmung, Schlüsselbeinatmung«, schreibt Swami Satyananda Saraswati.³ Eine der wichtigsten Muskelgruppen, die bei der Atmung beteiligt sind, sind die Quermuskeln und die Bauchmuskeln (M. rectus abdominis und transversus abdominis). Wenn sie verspannt sind, lassen sie das Zwerchfell nicht los, und eine tiefe Bauchatmung ist nicht mehr möglich. Die Folge ist die Verengung der Lunge und des Brustkorbs. Denn diese Körperteile hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Jede Einschränkung des Atems führt zur Verflachung des Atems und reduziert das ganze Spektrum an Lebendigkeit und Leichtigkeit, an Handlungs- und Entfaltungsmöglichkeiten. Ich beobachte ganz bewusst die Teilnehmenden, wie sie atmen, wenn die Haltung schwierig wird. Aus Ehrgeiz gehen viele TeilnehmerInnen

sehr schnell in die Haltung hinein, ohne tief zu atmen. Sie verlieren schnell den Halt und haben nicht die Ausdauer, die Haltung zu stabilisieren, weil die tiefe Atmung fehlt. Die Teilnehmenden sollen mit Freude und Genuss, ohne Stress die āsana praktizieren, damit sie im Hier und Jetzt ankommen und die Freude des Daseins erfahren. Auf der körperlichen Ebene hat jede Atembewegung einen spürbaren Effekt auf den gesamten Organismus, da sie die Bindegewebe und Muskelketten bewegt, den Stoffwechsel, das Hormon- und Immunsystem anregt. Jede Atembewegung dehnt die Wirbelsäule und richtet sie auf, so dass sich die Atemdruckwelle über den Rückenmarkskanal bis in das Gehirnwasser fortpflanzt und das Gehirn wie auf einer Atemwelle schwimmt. So wird der Mensch bei durchlässiger Muskelspannung vom Schädeldach bis zu den Zehenspitzen zum schwingenden Gesamtsystem, bis auf Zellebene getragen vom Atem als Grundrhythmus des Lebens. Bei Vollatmung kann also ein Mensch alle physischen und geistigen Möglichkeiten ausschöpfen, seine Lebendigkeit kraftvoll und energiegeladen ausdrücken, seine Persönlichkeit lust- und freudvoll entfalten, Bewegungs- und Erfahrungsspielräume offen und neugierig entdecken und gestalten.³

Zu mir kam eine Teilnehmerin, die sechs Jahre lang Pilates trainiert hatte. Ihr Hals und ihr Nacken waren verengt. Zwei Jahre lang habe ich mit ihr vor der Āsana-Stunde liegend die yogische Vollatmung geübt. In allen Haltungen hob sie ihre Schulter und das Kinn so hoch, dass der Zugang vom Rückenmark zum Gehirn gesperrt war. Entsprechend war der Energiefluss im gesamten Körper blockiert. Sie hatte starke Depressionen und war deshalb in Behandlung. Einmal sagte sie zu mir: »Ich spüre die Blockade in mir.« Nach zwei Jahren harter Arbeit miteinander konnte ich von Woche zu Woche die positiven Veränderungen bei ihr beobachten. Sie fing an, kreativ zu werden, und bot Malkurse an. Wenn prāna, die Lebensenergie, in unserem Körper frei fließt wie ein Fluss, dann setzt dies die transformierende Kraft in uns frei.

Die Vollarbeitung in der Praxis

Bevor ich mich der Praxis der yogischen Vollarbeitung widme, möchte ich die wichtigsten Prinzipien erläutern:

- Mit geschlossenem Mund durch die Nase ein- und ausatmen.
- Den Atem fließen lassen ohne Leistungsdruck, ohne Gedanken. Die Teilnehmenden sollen aufkommende Gedanken und Emotionen bewusst hinausatmen.
- Der Atem hat ein eigenes Rhythmus und eine Dynamik.
- Nicht bis zur äußersten Grenze einatmen, sondern circa dreiviertel einatmen und dem Rest Raum geben für die Entfaltung des Atems.
- Die Ausatmung ist wichtiger als die Einatmung. Nach der vollständigen Ausatmung folgt automatisch eine tiefe Einatmung.
- Den Atem geschehen lassen wie einen Fluss oder wie eine Welle

Praxis im Sitzen

Mentale Vorbereitung für die Yoga-Praxis: Die ständige Achtsamkeit auf Körper und Atem nicht verlieren. Wenn Dein Geist abdriftet, in die Vergangenheit oder in die Zukunft, werde Dir dessen bewusst und komme wieder zur Gegenwart durch den Atem. Richte Deine Aufmerksamkeit immer neu aus und spüre Deinen Körper und Deinen Atem.

1. Kopf senken und heben

Der Kopf hängt wie die Ähre der Gerste. Einatmend die Wirbelsäule gerade aufrichten, ausatmend die Bauchdecke sanft kontrahieren.

2. S-Atmung

Durch die Nase einatmen und mit dem »S« langsam ausatmen, mehrmals wiederholen.

3. Zunge und Zungenwurzel lockern

Die Zunge unter der Ober- und Unterlippe kreisend bewegen und den Mundraum putzen. Dabei langsam den Unterkiefer in Richtung Halsgrube immer mehr öffnen.

4. Ha-Atmung

Oft sehe ich die Teilnehmenden am Anfang der Yoga-Stunde sitzend mit gehobenem Kinn und verkrampftem Kiefergelenk die Zähne zusammenbeißen. Die Luftröhre ist verengt und der Beckenboden ist verkrampft, denn Kiefergelenke, Zwerchfell und Becken hängen zusammen. Diese Übung lockert alle Kaumuskel und Kiefergelenke, eine sehr wertvolle Übung zur Erweiterung des Rachenraums. Mit »Fa-Fa-Fa-Fa« den Unterkiefer lockern und immer mehr hängen lassen. Danach den Unterkiefer nach links und rechts hin- und her schieben. Mit geschlossenem Mund durch die Nase einatmen und mit einem »Ha« langsam wie ein heimliches Gähnen den Unterkiefer immer mehr in Richtung Halsgrube fallen lassen bis eine Öffnung zwischen Ohr und Unterkiefer entsteht. Mehrmals wiederholen und Zeigefinger zwischen Ohr und Unterkiefer schieben und die Öffnung spüren.

5. Schultern fallen lassen

Einatmend die Schultern zu den Ohren hochziehen und ausatmend mit einem Seufzen fallen lassen. Mehrmals wiederholen.

6. Schulter kreisen

Hand-, Finger-, Fußchakren

Hand-, Finger- und Fuß-Chakren sind für AnfängerInnen sehr gut geeignet, um Atem-Achtsamkeit zu entwickeln. Bei diesen Übungen werden kleine Bewegungen mit dem Atem synchronisiert, damit die Teilnehmenden sich auf den Atem konzentrieren. Bevor in der Āsana-Praxis die Bewegungen größer werden, werden die Bewegungen bewusst mit dem Ein- und Ausatmen unmittelbar verbunden. So entwickelt sich die Atem-Achtsamkeit. Die Teilnehmenden sollen selbst fünf bis zehn Atemzüge zählen und danach selbstständig die Übung beenden.

1. Manibandha-chakra (Kreisen der Fäuste)



Grafiken: © Eva Begemann

Die Teilnehmenden kreisen das Handgelenk 5-mal nach links, immer im Atemrhythmus. Danach die Richtung wechseln.

2. Mushtika-bandhana



Einatmend Fingerspitze zur Decke heben, ausatmend zum Boden sinken lassen. 5- bis 10-mal wiederholen.

3. Finger öffnen und schließen



Einatmend die Finger spreizen und ausatmend fest schließen und eine Faust bilden. 5- bis 10-mal wiederholen.

4. Fuß-Chakra



Ausatmend die Zehen krallen und einatmend spreizen. 5- bis 10-mal wiederholen.



Beugen und Strecken der Füße. Einatmend zum Knie ziehen, ausatmend zum Boden strecken. 5- bis 10-mal wiederholen.



Kreisen der Füße.

5. Im Sitzen



Das rechte Bein ist gestreckt, das linke gebeugt, wobei der linke Fuß auf dem rechten Knie steht. Die Finger der rechten Hand zwischen die linken Zehen stecken und 5- bis 10-mal tief Ein- und Ausatmen, sich dabei vorstellen, dass die Zehen weit gedehnt werden. Die Zehen sollen so beweglich werden wie die Finger. Diese Übung ist wichtig für die Erdung in der Standhaltung. Danach die Seite wechseln.

Trigger Point

Die einseitige Muskelbelastung im Alltag führt zur Dysfunktion der myofaszialen Ebene, den sogenannten myofaszialen Triggerpunkten. Diese Muskelverhärtungen in der Skelettmuskulatur verursachen oft Schmerzen im Nacken, im Hinterkopf-/Schläfenbereich, in der Stirn und bis in den Arm und die Fingerspitzen hinein. Dagegen hilft es, wenn man regelmäßig übt, die verkürzten Muskelfasern zu dehnen und die Verspannung zu lösen. Diese Übungen werden sitzend mit Ujjāyi-Atmung ausgeführt.⁴

1. Dehnung des M. sternocleidomastoid



Die Verspannung in Schläfe, Hals und Auge lockern und lösen. Den Kopf heben, mit der linken Hand das Kinn umfassen und mit der rechten Hand die linke Schläfe anfassen. Einatmend den linken Backenzahn zur Decke drehen und den Kopf sanft zur rechten Schulter drücken. 5 bis 10 Atemzüge in dieser Stellung bleiben und der Ausatmung mit Ujjāyi-Atmung die Dehnung verstärken. Langsam die Haltung lösen und nachspüren. Danach die Seite wechseln.

2. Dehnung des M. scalenus



Die Verspannung von Schulter, Arm und Finger lösen. Das Kinn heben und den rechten Backenzahn zur Decke drehen, gleichzeitig den rechten Arm nach unten und hinten strecken. Mit Ujjāyi-Atmung ausatmend die Dehnung verstärken und 5 bis 10 Atemzüge bleiben. Danach die Seite wechseln.

3. Dehnung der M. splenius capitis



Die Verspannung vom Hinterkopf bis zur Schulter lockern und lösen. Rechte Hand unter die rechte Gesäßhälfte schieben,

ausatmend den Kopf zur linken Seite seitwärts beugen, danach mit der linken Hand den Kopf seitlich anfassen und ausatmend mit Ujjāyi-Atmung den Kopf sanft nach unten in Richtung des linken Knies drücken. 5 bis 10 Atemzüge in dieser Stellung bleiben, danach langsam die Haltung lösen und die Seiten wechseln.



Yogische Vollatmung

Die yogische Vollatmung wird liegend ohne Ujjāyi-Atmung geübt, damit die Teilnehmenden in Ruhe den natürlichen Atemrhythmus wiederherstellen können.

1. Basisatmung: Bauch-Zwerchfellatmung
Wegen der vollständigen Funktion des Zwerchfells ist die Bauchatmung die allerwichtigste Atmung für die Āsana-Praxis. Im ersten Teil habe ich ausführlich darüber geschrieben.



Danach die Beine angewinkelt vor das Gesäß stellen, die Hände auf die Bauchnabelgegend legen und die Bewegung der Bauchdecke spüren. Den Atem geschehen lassen: Die Teilnehmenden atmen ohne Stress und stellen sich vor, der Atem kommt und geht wie eine Welle. Eine heilsame Atempause entstehen lassen und Gedanken, Stress loslassen. Die Teilnehmenden zählen 10 Atemzüge und wer fertig ist, legt die Hände zurück neben den Körper.

Beckenatmung in der Bauchlage: In der Bauchlage beim Einatmen den Widerstand des Bodens spüren. Einatmend das Becken loslassen und den Atem in das Becken fließen lassen. Bei jeder Vollatmung bewegt sich das Zwerchfell beim Einatem-Impuls bis zu 10 Zentimeter von den Rippenbögen in den Bauchraum und massiert dabei rhythmisch alle darüber- und darunterliegenden Organe – von Herz über Magen, Leber, Milz, Nieren, Darm, Harnblase bis zu den Geschlechtsorganen. Dafür muss der Beckenboden Platz machen. Also den Beckenboden loslassen und tief in das Becken einatmen. Einatmend dehnen sich die Gesäßhälften wie zwei Luftballons. Danach fasst eine Hand das Steißbein und die andere das Ende der Halswirbelsäule und die andere fasst das Ende der Halswirbelsäule. Es geht darum zu spüren, wie sich die Wirbelsäule auch beim Ein- und Ausatmen bewegt.



In Rückenlage entspannen: Die Teilnehmenden nehmen Kontakt mit dem Atem auf und atmen die aufkommenden Gedanken und Emotionen hinaus. Sie konzentrieren ihre Achtsamkeit auf die Bauchdecke und spüren die Bewegung der Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen. So kommen sie langsam vom Denken zum Spüren. Einatmend hebt sich die Bauchdecke an und ausatmend sinkt sie wieder zurück. Ich habe leider nicht selten erfahren, dass manche sogar umgekehrt atmen. Deshalb ist es wichtig, auch die Physiologie des Zwerchfells zu erklären, damit die Teilnehmenden auch im Alltag üben können. Die Teilnehmenden zählen 5 bis 10 Atemzüge.



Übung mit dem Atemkissen: Atemkissen auf die Bauchdecke legen und die Bauchatmung gegen das Gewicht des Atemkissens durchführen. Wenn die Bauchatmung sehr schwach ist, kann man zwei Atemkissen auf die Bauchdecke legen.

2. Brust-Zwerchfell-Atmung in der Rückenlage



In der Rückenlage liegen die Hände zuerst auf den Rippenbögen und spüren die Dehnung. Nach 5 bis 10 Atemzügen die Hände auf die Flanken legen und die Dehnung beim Einatmen spüren. Nach 5 bis 10 Atemzügen die Hände seitlich legen und die hinteren Flanken spüren und immer mehr den hinteren Rücken öffnen (sagittale Dehnung). Danach den Raum zwischen den Schulterblättern spüren und dort den Atem fließen lassen.

3. Schlüsselbein-Atmung



Eine Hand auf das Schlüsselbein, die andere Hand zwischen Brustbein und Bauchdecke legen und die Hebung des Schlüsselbeins und des Brustkorbs spüren.



Danach einatmend die Hände über den Kopf nach hinten strecken und mit der Ujjāyi-Atmung ausatmend die Hände zurück neben den Körper legen. 5 bis 10 Atemzüge wiederholen.

4. Erhöhter Brustkorb



Der Oberkörper liegt auf einem langen Kissen, darunter liegt ein Block (länglich). Der Brustkorb ist schräg erhöht. Diese Lage begünstigt die Brustatmung. Die Teilnehmenden können sich den Atem wie einen Springbrunnen vorstellen, dabei fließt das Wasser vom Steißbein aufwärts durch die Wirbelsäule und weiter zwischen die Schulterblätter. Die Schulterblätter weiten sich und der gesamte Rücken rundet sich.

5. Lumbale Hebung und Senkung.



Einatmend entsteht ein Hohlkreuz in der Lendengegend, ausatmend die querliegenden und geradeliegenden Bauchmuskeln fest kontrahieren und das Hohlkreuz verschwinden lassen. Diese Übung stärkt die quer- und geradeliegenden Bauchmuskeln.

Literatur

- 1 **Nolte, Anke:** Zeit zum Durchatmen! In: *Psychologie Heute* 4/2019, S. 16–25
- 2 **Dürkheim, Karlfried:** *Hara – Die Erdmitte des Menschen*. Bern: O. W. Barth 2005
- 3 **Saraswati, Satyananda:** *Asana Pranayama Mudra Banda*. Köln: Ananda Verlag 2010
- 4 *Atemtherapie – Atem ist Leben, ist Rhythmus und Begegnung*. Ein Interview mit Ingeborg Becker. In: *La Vida* Ausgabe 36 (Jan.–Apr. 2017), S. 21–23
- 5 **Lee, Kyung-Hee:** *The Bible of Naturopathy*. Korean natural Healing Association 2016



KYUNG-RAN KIM

hat an der Yon-Sei University (Seoul, Süd Korea) Gesang studiert (Bachelor of Music). Während des Studiums an der Musikhochschule Würzburg bekam sie einen Gastvertrag am Stadttheater Würzburg und ein Stipendium für die Bayreuther Festspiele. Es folgten Rundfunk- und Schallplattenaufnahmen sowie Konzerte in Deutschland, New York, Italien, den Niederlanden und Südkorea. Nach dem Studium der Musikpädagogik an der Robert-Schumann Musikhochschule Düsseldorf (Diplom Musikpädagogik) war sie Stimmbildnerin am Nelly-Sachs-Gymnasium in Neuss. Kyung-Ran Kim ist Yogalehrerin BDY/EYU und Inhaberin von »Yoga Bhava« in Köln. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder.
www.yoga-bhava.de