

Atmung

Kein menschliches Leben ohne Luft

Und er blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele. (1. Mose 2.7)

Ohne Luft und damit ohne Sauerstoff kann keine Oxidation stattfinden, kein Stoffwechsel und kein menschliches Leben. Die Luft als Symbol eines Leben spendenden Atem zieht sich durch alle Kulturen dieser Erde. In der ägyptischen Mythologie zeugt der Sonnengott ‚Atum‘ durch Selbstbefruchtung den Luftgott ‚Schu‘ und die Feuchtigkeit ‚Tefnut‘. Diese schufen den Himmel ‚Nut‘ und die Erde ‚Geb‘, ähnlich dem sumerischen Gott ‚Enlil‘.

Nach Philon von Byblos schwebte im Urbeginn über dem Chaos eine dunkle, windige Luft, die sich selbst begattete und so die Schöpfung einleitete. Deshalb zählt die Luft zu den vier Grundelementen, aus denen alles Sein besteht.

Atemtechniken

Je nach Bedarf und gewünschtem Effekt findet man diverse Anleitungen zum Atmen. Atemtechniken dienten Schamanen und Heilern schon seit Jahrtausenden zur Förderung seherischer Fähigkeiten. Die Druiden wie auch die Buddhisten und Hindus leiten über die Atmung die Meditation ein. Diese Atemgymnastik war ein wesentlicher Bestandteil der alten Indischen Heilkunde. Aber auch in der ägyptischen und der zarathustrischen Gesundheitslehre hatte sie einen hohen Stellenwert. So sprach man in diesen Kulturen dem Malachit eine positive Wirkung auf das gesamte Atmungssystem zu. Alle Bestrebungen einer richtigen Atmung dienten einem harmonisierenden Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele.

Als ‚Piko Piko‘ (= von Zentrum zu Zentrum) wird in der hawaiianischen Huna-Heilmethode eine meditative Atemtechnik bezeichnet, bei der die Luft gedanklich vom Scheitel beginnend durch den Körper strömen soll, bis sie diesen durch den Nabel wieder verlässt. Um diesen Fluss zu unterstützen wird eine Hand auf den Kopf und die andere auf den Nabel gelegt.

In der Psychotherapie bewähren sich seit einigen Jahren Methoden, bei denen der Sauerstoffgehalt mittels besonderer Atemtechniken gesenkt wird, was den Probanden unter Halluzinationen in die Fötalphase versetzen soll. Dabei hofft man Ängste, die angeblich bei der Geburt erzeugt wurden, verringern zu können. Mit kräftigem Ausatmen wird auch die Angst ausgeatmet. Spezielle Atemtechniken für spezielle Ziele.

Doch das geht weit über unsere Normalatmung hinaus. Wir wollen beim täglichen Luftschnappen unsere Gesundheit erhalten und fördern. Durch sitzende Tätigkeiten, Übergewicht und Stress atmen viele Menschen zu flach. Ihre Lungenspitzenlappen werden dadurch nur unzureichend belüftet, was Keimen bevorzugte Lebensbedingungen verschafft. Um einer Flachatmung und damit einer einhergehenden Übersäuerung entgegenzuwirken scheint es angebracht, zumindest einmal täglich Tiefenatmungen durchzuführen.

Tiefenatmung

Atemübungen sollten nie länger als jeweils 30 Minuten betragen. Für den Anfang ist es ratsam, mit 10 Minuten zu beginnen und dies langsam in 5 Minuten-Schritten pro Woche auf 30 Minuten zu steigern. Die Übungen dürfen allerdings ohne weiteres zweimal täglich ausgeübt werden. Sie sollten jedoch nie bei stickiger und sauerstoffarmer Luft durchgeführt werden, sondern am besten im Freien. Immer wieder sehe ich Sportler neben dicht befahrenen Straßen ihr Lauftraining absolvieren. Dies füllt die Lungen natürlich mit reichlich CO₂, NH₃, Ruß, Feinstaub und Blei aus den Auspuffgasen. Der positive Effekt einer Sauerstoffversorgung wird dadurch nicht nur zunichte gemacht, man lässt durch das tiefe Atmen die unerwünschten Stoffe erst richtig tief ins Lungengewebe eindringen.

Die Tiefenatmung darf keinesfalls eine Anstrengung für Atemtrakt oder Brustkorb bedeuten. Brust und Schultern dürfen bei diesen Atemübungen niemals hochgezogen werden. Halten Sie sich immer so gerade wie möglich, gleichgültig ob Sie nun im Stehen, Sitzen oder Liegen atmen. Wenn Sie ihren passenden Ort ausgewählt haben, nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und atmen Sie durch die Nase ein, wobei der Rachenraum nicht zusammengepresst sein darf, damit die eingeatmete Luft auch in diesem zirkulieren kann. Allerdings bleibt der Mund geschlossen.

Konzentrieren Sie sich auf die Atmung und zählen Sie beim Einatmen im Geiste langsam bis vier. Hierbei soll sich der Bauch nach außen wölben, wodurch sich das Zwerchfell nach unten zieht und die Lungen bis in die Spitzen belüftet werden. Würde man nur den Brustkorb ausdehnen, bei gleichbleibender Bauchhaltung, so käme es nur zu einer Belüftung der oberen und mittleren Lungenbezirke.

Jetzt atmen Sie langsam aus und zählen Sie im gleichen Rhythmus wie beim Einatmen bis vier. Hierbei muss der Bauch eingezogen werden, um möglichst viel Luft aus der Lunge zu pressen. Ist die Lunge leer, atmen Sie wieder langsam ein. Dies wiederholen Sie zu Beginn nicht mehr als sechs Mal pro Übungseinheit, da Ihnen sonst schwindlig werden könnte. Haben Sie das Gefühl, mit dem Zählen bis Vier nicht auszukommen, verlängern Sie die Spanne entsprechend auf 5 oder 6 Zählsschritte, um ihren eigenen Rhythmus zu finden. Personen mit großem Lungenvolumen werden mit Zählen bis vier kaum auskommen, es sei denn, Sie zählen sehr langsam.

Haben Sie Ihren individuellen Rhythmus nun gefunden, können Sie pro Woche und Übungsintervall ein bis zwei Atemzüge hinzufügen, aber nicht mehr als insgesamt zwölf pro Übungseinheit. Der Fortgeschrittene ist dabei bemüht, die Zählintervalle dem Puls anzupassen und nicht schneller oder langsamer zu zählen. Haben Sie diese Übereinstimmung (Gleichklang) erreicht, behalten Sie diese Technik 1-2 Wochen bei.

Erst dann sollten Sie einen weiteren Schritt hinzufügen, indem Sie jeweils nach dem Einatmen und Ausatmen kurz die Luft anhalten, aber im gleichen Rhythmus weiterzählen. Die Länge des Luftanhaltens sollte die Hälfte der Pulsschläge des Einatmens betragen. Zählen Sie beim Einatmen bis sechs, so zählen Sie beim Luftanhalten bis drei, zählen Sie bis vier, so halten Sie zwei Pulsschläge lang die Luft an. Diese Tiefen-Atemtechnik ist leicht zu beherrschen und belebt Lunge, Magen, Leber und Verdauungsapparat. Sicherlich können Sie in diversen Büchern und Kursen weitere Verfeinerungen erfahren, aber als Grundlage soll immer die eben beschriebene Technik dienen.

Sind Lunge und Gewebe bereits geschädigt, so dass die Sauerstoffzufuhr permanent behindert wird, müssen andere Lösungen gefunden werden, um in die an Sauerstoff unterversorgten Bereiche genügend O₂ heranzutragen. Neben der Ozontherapie, mit der ich mich nicht anfreunden kann, scheint mir die Sauerstoff-Therapie weit erfolgreicher.