



Das Wunder des Atems . eine Kulturgeschichte

Alle Hochkulturen kannten die Bedeutung des Atems. Atemseele oder Hauchseele ist eine Bezeichnung für die in vielen Kulturen verbreitetes Wissen, dass der Atem als Sitz der **Lebenskraft** und der **Lebensenergie** gilt.

Schon **vor ca. 5000 Jahren** wurde in Asiatischen Raum mit dem Atem gearbeitet und geheilt. Das Sanskrit Wort „**Atman oder Atma**“ ist ein Begriff aus der Indischen Philosophie. Er bezeichnet das individuelle Selbst, die unzerstörbare, **ewige Essenz des Geistes** und wird häufig als **Seele, das Selbst, das Wesen, die Natur** übersetzt.

Der Begriff Atman hat im Laufe seiner Entwicklung eine ziemliche Bedeutungsfülle erlangt. Atman ist der göttliche Funken in jedem Menschen, die Wirklichkeit hinter jedem Schein. **Der Atman ist frei von jeglicher Bindung.** Er handelt nicht, besitzt nichts, stirbt nicht. Er ist unsterblich. Er ist das Wesen des Individuums, der Zeuge, jenseits von Zeit und Raum. Der Atem ist die Verbindung, die Brücke vom Sichtbaren zum Unsichtbaren, von Himmel und Erde. Der Körper ist sichtbar und greifbar, der Atem ist unsichtbar und nicht greifbar. Der „Atem“, in unserer indogermanischen Sprache, steht für etwas, das über uns hinaus weist.

In **China** gibt es die Hun-Seele und **das Qi**. Nach Auffassung der Kultur des Alten China und des Daoismus durchdringt und begleitet das Qi alles, was existiert und geschieht. Als Substanz, aus der das ganze Universum sowohl in physischer als auch geistiger Hinsicht besteht, wird es vorgestellt als vitale Energie, Lebenskraft oder eines alles durchdringenden kosmischen Geistes, ist dabei aber weder physischer noch geistiger Natur. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stellt das Qi die einzig konstante Grösse dar.

Nach **daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen Qi** (Yuanqi), in dem Yin und Yang noch vermischt waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch Trennung des Einen: Was Yangqi empfing, stieg hell und klar empor und wurde Himmel, was Yinqi erhielt, wurde dunkel und schwer und sank zur Erde. Und was Yin und Yang in gerechtem und ausgewogenem Masse erhielt, war der Mensch in der Mitte. **Nach diesen Vorstellungen atmet durch den Mensch auch der Himmel und die Erde.** Der Fluss des Qi ist wie beim Menschen beim Einatmen rein und unverbraucht und beim Ausatmen verbraucht. Eine besondere Bedeutung hat der Fluss des Qi für die belebte Welt. So trägt z. B. das Qi der Sonne zum Wachstum der Pflanzen bei, das Qi des Funktionskreises Leber verteilt das Blut/Xue im Körper, das Qi der Mutter behütet das Kind, das Qi der Erde trägt das Haus usw.

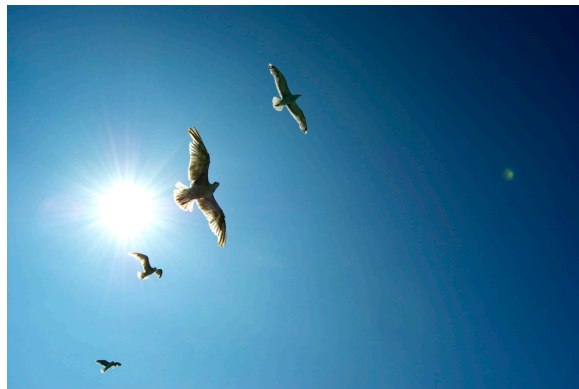
In der **indischen Philosophie** sehen viele Formen des Yoga und spirituelle Pfade, wie die Meditation, bis heute den Atem - „Atman und Prana“ - als Mittler. Bereits die älteren Upanishaden (ca. 700 v. Chr.) beschreiben Atemübungen und das Zurückziehen der Sinne in den Atman als Hilfsmittel für Körper und Geist.

„Prana“ ist eine Bezeichnung aus dem Sanskrit für die Lebensenergie (zu Vergleichen mit dem chinesischen Qi). „Ayama“ kann mit „kontrollieren“ oder auch mit „erweitern“ übersetzt werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und durch beständiges Üben. Da die Atmung der Träger der Lebensenergie ist, kann man Prana auch mit „Atem“ übersetzen – im ursprünglichen Gebrauch hat der Begriff jedoch ein grösseres Bedeutungsspektrum. Eine fortdauernde Konzentration auf die Vorgänge der Atmung und bewusst ausgeführte Atemtechniken können die Prozesse des Bewusstseins beeinflussen. Ähnliche Effekte werden auch bei zahlreichen Meditations- und Entspannungstechniken beobachtet. Es gibt über viele spezifische Pranayama Techniken und Formen, die dazu gehören:

- Anuloma Pranayama – Wechselatmung, auch unter dem Namen Nadi Shodhana („Nadi-Reinigung“) bekannt.
- Bhastrika Pranayama – „Blasebalgatemung“, im Kundalinie-Yoga auch Agni Prasana („Feueratemung“) genannt.
- Bhramari Pranayama – „Summen der Bienen“ – Beim Ausatmen wird gesummt.
- Kapalabhati Pranayama – „leuchtender Schädel“, eine Reinigungstechnik.
- Sama Vritti Pranayama – „Gleichmässige Atmung“ – alle Anteile der Atmung (Einatmung, Ausatmung und Atemanhaltung werden gleich lang gehalten).
- Shitali Pranayama – „Abkühlende Atmung“ – durch den Mund ausgeführte Technik, bei dem die Zunge zusammengerollt wird.
- Surya Bhedana Pranayama & Chandra Bhedana Pranayama – Einseitige Ein- und Ausatmung, rechts begonnen wird es mit der Sonne (Surya) identifiziert und links begonnen mit dem Mond (Chandra).
- Ujjayi Pranayama – auch „Engatemung“ oder „Ozeanisches Atmen“ genannt.

Auch in der **ägyptischen Kultur** zur Zeit der Pharaonen wurde dem Atem besondere Bedeutung beigemessen. So bedeutet zum Beispiel der Name der Göttin Selket „die atmen lässt“. Gemeint war hier ihre besondere Bedeutung des Atems bei der Heilung.

In der **Griechischen Kultur und den monotheistischen Religionen**, wie Judentum, Christentum weist das Wort „Pneuma oder Odem“, der Geist, Hauch, die Luft, Bezüge zum Geist und die Seele auf. So kann „Hagion Pneuma“ als Heiliger Geist übersetzt werden. Das antike Konzept des Pneumas ist aber nicht nur auf den Geist bezogen, sondern weiter gefasst. Es bedeutet auch so etwas wie Wirbel, Windhauch oder Druck. Der Atem Gottes - der Atem als ein Symbol des heiligen Geistes, der unfassbaren Seele.



„Der Atem ist Leben und Lebendigkeit . Das Bewusst-Sein entfaltet sich im Atem“

Die Kraft des bewussten und verbundenen Atems

Der Atem ist von Geburt auf unser ständiger Begleiter, 24 Stunden Tag und Nacht. Er ist ein sanfter und doch kraftvoller Weg, der uns mit dem Leben verbindet, der die Fähigkeit hat, uns wieder lebendiger zu machen.

Die Atmung reagiert empfindlich und unmittelbar auf psychische und physische Veränderungen. Zugleich ist sie die einzige Körperfunktion, die auch willentlich gesteuert werden kann, obwohl sie ununterbrochen unwillkürlich abläuft. Es bestehen mechanische und nervliche Wechselwirkungen zwischen der Atembewegung und zahlreichen Körperorganen und deren Funktionen.

Genügend Luft zum Atmen zu erhalten, ist für uns **überlebenswichtig**. Bei ruhiger Atmung strömen jede Minute durchschnittlich acht Liter Luft in die Lunge und wieder heraus. Durch die verstärkte Einatmung mit dem „verbundenen und bewussten Atem“ kann ein Mensch über das normale Atemzugvolumen hinaus mehr als das Zwanzigfache ein- und ausatmen.

Luft gehört zu den Lebensgrundlagen für Mensch, Tier und Pflanze. So kann der Mensch **ohne Essen etwa 40 Tage** überleben, **ohne Trinken nahezu fünf Tage**, **ohne Luft jedoch nur wenige Minuten**. Luft besteht zu 21 Prozent aus Sauerstoff. Wir brauchen ihn, um Nährstoffe zu oxidieren, das heißt sie zu verbrennen. Nur so gewinnen wir Energie, die unseren Körper in Gang hält. Besonders empfindlich reagiert das Gehirn auf einen Sauerstoffmangel: Sofort kommt es zu Leistungseinbußen und **ohne Sauerstoff sterben nach drei Minuten die ersten Gehirnzellen ab**. Und obwohl Atmen lebensnotwendig ist, tun wir es meist ganz nebenbei und unbemerkt – und oftmals sogar falsch. Kein Wunder, wenn wir uns dann unwohl fühlen oder bei der Arbeit die Power fehlt.

So funktioniert unsere Atmung

Unser Körper verfügt über ca. 80 Billionen Zellen, die alle mit Sauerstoff versorgt werden möchten. Wir atmen Sauerstoff (O₂) ein und Kohlenstoffdioxid (CO₂) aus.

Das Einatmen ist ein aktiver Vorgang. Atemmuskeln dehnen den Brustkorb und der wichtigste, das Zwerchfell, weitet den Brustraum nach unten in den Bauch. Die Lunge füllt sich mit Luft. Beim Ausatmen entspannen sich die Muskeln dann wieder, der Brustkorb wird enger und die Luft wird aus der Lunge gepresst.

Über Mund oder Nase strömt die eingeatmete Luft in den Rachen, weiter in die Luftröhre und von dort aus in die Bronchien der Lunge. Diese verzweigen sich in den Lungenflügeln in immer feinere Äste (Bronchiolen). Durch die Bronchiolen gelangt die Luft schließlich in die Lungenbläschen, die so genannten Alveolen, die von kleinsten Blutgefäßen mit unvorstellbar dünnen Wänden durchzogen sind. Erst hier findet der Gasaustausch mit dem Blut statt: Frischer Sauerstoff wird vom Blut aufgenommen und durch den ganzen Körper transportiert, Kohlendioxid wird als Abfallprodukt vom Blut an die Alveolen abgegeben und ausgeatmet.

Funktion unserer Schleimhäute

Damit der empfindliche Bereich der Alveolen nur mit möglichst sauberer, temperierter und angefeuchteter Luft erreicht wird, ist das verzweigte System von Hohlräumen und Röhren durch Schleimhäute ausgekleidet. Diese beschützen außerdem das sensible Innere des Körpers vor eindringenden Krankheitserregern. Auf der Schleimhaut befinden sich Becherzellen, die eine schleimige zähflüssige Komponente ausscheiden und damit die Oberfläche abdecken. Tiefer liegen 40 Mal häufiger seromuköse Drüsen, die die darunter liegende dünnflüssige Phase auffüllen. Auf dieser schwimmt der zähe Schleim wie ein Film.

Den mit Abstand grössten Teil der Zellen machen die so genannten Flimmerzellen aus, die feine Härchen tragen, die Zilien. Die Zilien bewegen sich in der dünn-flüssigen Phase und schlagen peitschenartig in Richtung Atmungsangang. Der mit Staub, Viren und Bakterien verschmutzte Schleimfilm wird von unten durch die Zilien wie ein Fließband vorwärts befördert. Der in den Mundbereich transportierte Schleim, wird von uns reflexartig in gewissen Abständen heruntergeschluckt und etwa enthaltene Keime werden durch die Magensäure unschädlich gemacht.

Zahlen rund ums Atmen

- Jede Minute holt ein erwachsener Mensch 12 bis 18 Mal Luft, Kinder zwei- bis dreimal so oft. Pro Atemzug atmen wir einen halben Liter Luft ein und aus, das sind 6-9 Liter Luft pro Minute und rund 10.000 Liter pro Tag. Im Alter zwischen 20 und 30 Jahren haben wir durchschnittlich ein Lungenvolumen von 4 Litern, das sich bis zum 60. Lebensjahr bis auf die Hälfte reduziert.
- Im Laufe seines Lebens verbraucht ein gesunder Mensch bis zu 20 Millionen Liter Sauerstoff (1 Liter Sauerstoff = 28 Liter Luft). Die Fläche der Schleimhäute in Nase und Nasennebenhöhlen beträgt fast einen halben Quadratmeter, in den Verzweigungen der Luftröhre und Bronchien etwa fünf Quadratmeter.
- Die innere Oberfläche der zwei Lungenflügel entspricht ausgebreitet ca. 70 m², der Grösse eines Fussballfeldes.
- In jedem Lungenflügel befinden sich an die 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen). Diese transportieren den eingeatmeten Sauerstoff in die Blutbahnen um unsere Körperzellen mit Sauerstoff zu ernähren und nehmen beim Rücktransport das Kohlenstoffdioxid auf, entgiften damit den Körper und geben es wieder an die Lunge zum Ausatmen ab.
- Nur 3% der in unserem Körper anfallenden Schlackenstoffe werden mit der Verdauung ausgeschieden, 7% mit dem Harn, 20% über die Haut, 70% über den Atem

Atmung und Leistungsstärke . Gesundes Atmen sollte eine Mischung aus Bauch- und Brustatmung sein. Doch viele Menschen atmen falsch, das heisst sie atmen viel zu selten bis tief in den Bauch hinein. Schuld daran kann zum Beispiel eine gekrümmte Körperhaltung sein, sei es beim Sitzen am Schreibtisch oder auf der Couch vorm Fernseher. Doch Vorsicht: Auf Dauer kann falsches Atmen zu Beklemmungsgefühlen im Brustkorb, Kurzatmigkeit und Müdigkeit führen. Auch Verspannungen in Brust und Rücken können die Folge einer falschen Atmung sein. Ausserdem ist eine flache Brustatmung schlecht für die Sauerstoffversorgung des Körpers. Denn gerade im unteren Bereich ist die Lunge gut durchblutet und kann dort besonders viel Sauerstoff aufnehmen.

Gesünder ist folglich die tiefe **Bauchatmung**. Sie ist sehr effektiv, weil der Körper dabei viel Luft in die Lungen zieht und den Körper mit jeder Menge Sauerstoff versorgt. Und das hat viele Vorteile - im Sport und im Beruf: verbesserte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und Ausdauer. Bewusste Bauchatmung ist folglich ideal für anstrengende Tätigkeiten, da die Sauerstoffversorgung die Leistungsfähigkeit sowie körperliche und geistige Fitness stark beeinflusst. Am besten kann man die tiefe Bauchatmung durch Atemgymnastik üben. Auch Leistungssportler, Künstler wie Sänger, etc. verbessern so ihre Atmung und trainieren die Atemmuskulatur durch gezielte Übungen, um bei Wettkämpfen vorhandene Atemreserven optimal nutzen zu können.

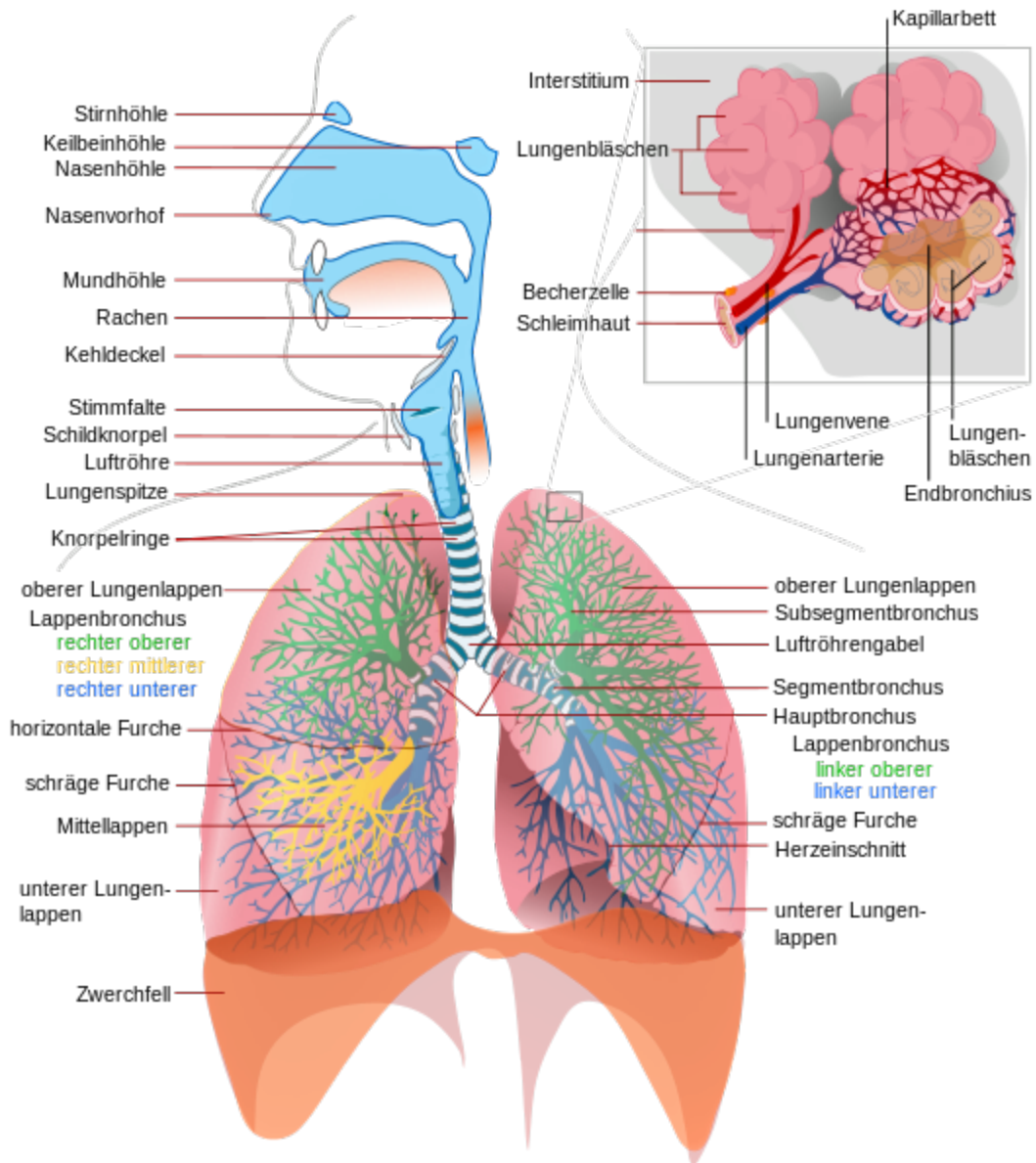
Die heilende Kraft des Atems . **Bewusst Atmen** überflutet den gesamten Organismus mit **Sauerstoff**, aktiviert dadurch die **Selbsteilungskräfte** des Körpers und ermöglicht den Zugang zu tiefen unbewussten Schichten. Er ist eine sehr wirksame Methode zur Energetisierung, Harmonisierung und Aktivierung der Gesundheit. Die Atmung beeinflusst auf der **Ebene des Zentralnervensystem** die Bewusstseinsvorgänge des Menschen und damit sein Empfindungs- und Gefühlsleben. Die **Atembewegung beeinflusst** unter Anderem durch den **Sauerstoff und die Bewegung des Zwerchfelles**:

- die **Herzfunktion** und den **Blutkreislauf**
- die Sauerstoffversorgung, den Kohlendioxidspiegel **den Stoffwechsel**
- ist vorbeugend/begleitend bei **Burn-out, Depressionen**
- Atemproblemen, Allergien, anderen Immunproblemen
- Den **Stressabbau**, die **Entspannung** und Steigerung des Wohlbefindens
- Die Stärkung des Selbstvertrauens und Entdeckung der eigenen, inneren Kraft
- die Bewusstwerdung und Überwindung emotionaler Blockaden, den sinnvollen Kontakt mit verdrängten Gefühlen und Bedürfnissen

Therapie mit dem Atem zählt zu den alternativen, bzw. komplementären Heilverfahren und ist für Menschen, die präventiv unterstützt werden wollen. Und ist auch - mit der ärztlichen und therapeutischen Therapie – eine hilfreiche und unterstützende Begleitung. Atemlos oder Atemvoll Leben?

Achtsames Leben und bewusstes, langsames Atmen erleichtert den Alltag

Kallaton . Atemtrakt



Das Atmungssystem besteht aus den Luftwegen, den Lungen und der Atemmuskulatur, die die Luft in den Körper und wieder hinaus befördern

Als **Atemtrakt** oder **Atmungsapparat** (*Apparatus respiratorius*) wird das gesamte System der für die Atmung zuständigen Organe bezeichnet. Dabei werden die luftleitenden Organe oder **Atemwege** von den dem Gasaustausch dienenden Lungen unterschieden.

Zum Atmungsapparat gehören Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, linker und rechter Luftröhrenhauptast oder Stammbronchus, Bronchien, Bronchiolen, Lungenbläschen (Alveolen)