



Der Atem

Spiegel des Selbst

Meist atmen wir unbewusst und automatisch. Doch im Atem steckt ein immenses Potenzial. Der renommierte Yogalehrer R. Sriram setzt sich in seinem neuen Buch intensiv mit der Schulung des Atems auseinander. Dabei verbindet er die wesentlichen Grundlagen des Phänomens Atem mit praktischen Übungen und yogaphilosophischen Betrachtungen.

Text: Catherine Müller*

Der Atem ist im Yoga zentral. Sich mit ihm zu verbinden und auseinanderzusetzen, um ihn aktiv zu nutzen, ist der **Schlüssel zu einem gesunden Leben** auf allen Ebenen. Durch ihn kann das körperliche und mentale Befinden wahrgenommen und positiv beeinflusst werden, indem er achtsam gelenkt wird. Mit Atemübungen (Pranayama) werden die Grenzen des Geistes durchstossen und der Weg zur Transzendenz durch Meditation geöffnet.

Der Atem ist unser schlichtestes Heilmittel. So stehen am Anfang die **Wahrnehmung** und **Förderung der natürlichen Atmung** mit der Bewegung des Bauches. Dadurch wird ein Bewusstsein für den atmenden Körper, insbesondere den Rumpf mit Bauch, Brustgegend und den einzigartigen Funktionen des Zwerchfells entwickelt. Dazu gehört auch, die Eigenschaften einer langsamen Ausatmung und die Pausen der genuinen Atmung kennenzulernen.

Der Atem ist ein zuverlässiger Seismograf für das eigene Befinden. Wird er in den Gleichklang gebracht, wird der Mensch als ganzheitliches System widerstandsfähiger. Deshalb hat er für die Gesundheit eine absolut essenzielle, unverzichtbare, ja primäre Bedeutung.

Die Luft als Partnerin

Nach der Wahrnehmung geht es darum, schrittweise die Kunst der Atemführung zu entdecken. Die Technik einer **verlangsamten Ausatmung und Einatmung** zu lernen, Zäsuren durch **bewusste Atempausen** zu üben und den einzelnen Luftstrom mehr und mehr zu verfeinern. Es geht nicht darum, Macht auf die Luft auszuüben, sondern sich vielmehr vertrauensvoll auf sie einzulassen und zur persönlichen Partnerin werden zu lassen.

Jetzt kann sich die kostbare, intensive und schier grenzenlose Welt der yogischen Atemübungen und -techniken – Pranayama – zu öffnen beginnen, wie sie in den grossen Quellschriften überliefert sind. Energien dehnen sich aus, das Bewusstsein für die tief verbundene Dreiheit von Atem, Körper und Geist wird gestärkt.

Sie führen in einen Zustand von Wachsamkeit und Ruhe, die Grundlage zur Selbsterkenntnis. Den bekannten Pranayama wie Ujjayi, Nadishodhana, Suryabhedana

und Candrabhedana, Shitali, Sitkari oder Bhramari sowie dem Praktizieren von Atemverhältnissen und den drei Bhandas ist eines gemeinsam: Sie wollen schrittweise und achtsam geübt sein, bedürfen der Anleitung durch eine erfahrene Lehrperson und wirken tief.

Liebkosung durch die Luft

Die Empfindung des Lufthauchs in unseren Atemwegen ist reell und konkret erlebbar und nicht nur eine Vorstellung. So kann die Verlangsamung der Atmung zu einer Liebkosung durch die Luft werden. So können Atemübungen zu etwas Sinnlichem werden, zu etwas, das unsere Sinneserfahrung schärft und uns darin unterstützt, neue Räume des Körpers und der Seele zu entfalten.

Der göttliche Wind ist unser **ständiger Begleiter**, Meister, weiser Ratgeber und bester Freund. Er verdient Aufmerksamkeit und Nähe, steht er doch wie ein Auslöser sowohl am Anfang wie am Ende unseres irdischen Lebens. Es lohnt sich, allumfassend Licht auf dieses zentrale Thema des Yoga werfen und sich mit dem Atem zu verbinden. Gerade in einer Zeit wie dieser, in der aus verschiedenen Gründen die Luft für viele knapper und schlechter wird. Unser Atem ist der Spiegel des Selbst und Quelle der Inspiration. Das Plädoyer von R. Sriram für die Welt des Atems ist ein Juwel für alle, die sich der Wohltat für den Körper und dem Zugang zu tiefem Wissen über das Sein öffnen wollen.

Srirams hochgeachteter Lehrer **T.K.V. Desikachar** sagte dazu: «Ruhige Atmung hilft dem Geist, Abstand zu Problemen zu finden. Nicht, um vor ihnen zu flüchten. Sondern um als frischer Geist zu ihnen zurückzukommen.»

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Inhaberin des Yogaraums Olten.
www.yogaraum-olten.ch

R. Sriram.
Das Geheimnis des Atmens.
Mit Yoga die eigene
Kraftquelle entdecken.
Herder Verlag 2021.

