

Befreite Atmung

„Was wir wissen, ist ein Tropfen; was wir nicht wissen, ein Ozean.“

(Isaac Newton)

Die verschiedenen Yoga – Wege sind uralte und immer wieder neu entdeckte und belebte Wege des Menschen zurück in seine eigene göttliche Natur. Atmung spielt im Yoga unter dem Begriff des Pranayama, ebenso wie in vielen anderen traditionellen und modernen Wegen der Bewusstseinsbildung eine wesentliche Rolle. Die Bhagavad – Gita ist wohl das essentiellste Kompendium der verschiedenen Yoga – Wege. Dieses ca. 5000 Jahre alte Werk ist ein Dialog zwischen dem Avatar Krishna und seinem Schüler Arjuna, dem auf einem Schlachtfeld Zweifel an seiner Bestimmung kommen und der daher von seinem Lehrer Unterweisungen in die göttliche Natur des Menschen erhält.

Krishna beschreibt im vierten Kapitel in einem Vers einen Akt der Atmung, bei dem die Einatmung der Ausatmung geopfert wird. Doch was bedeutet dies genau? Auch in den Kommentaren Sanskrit – Kundiger Übersetzer finden sich hier nur vage Hinweise auf die vielfältigen Pranayama – Übungen des Yoga. Doch unter den bekannten Pranayama – Techniken lässt sich nicht erkennen, worauf sich der Hinweis in der Bhagavad – Gita bezieht. Dies ist insoweit bemerkenswert, als dass die anderen Yoga –

Praktiken, die Krishna in der Bhagavad – Gita erläutert, von Kennern der Yoga – Lehren detailliert verstanden und beschrieben werden.

Ich lernte vor vielen Jahren einen engen Schüler der großen Heiligen Ananda Moyi Ma kennen, die von 1896 bis 1982 lebte und von der gesagt wird, dass sie von Geburt an ohne jede Unterweisung im Zustand der Selbstverwirklichung lebte. Als junge Frau durchlebte sie ohne Unterweisung durch Lehrer verschiedene Zustände, die ihr die Wahrheit der diversen Yoga – Lehren offenbarten. Die Zeichen der in den Yoga – Lehren beschriebenen

Bewusstseinsstufen manifestierten sich spontan in ihrem Körper. Ananda Moyi Ma lehrte später im engeren Kreis ihrer Schüler eine Atemmethode, die einfach als „das Opfer“ bezeichnet wurde und von der sie sagte, dies sei die Atemtechnik, auf die sich Krishna in der Bhagavad – Gita bezieht.

Als ich diese Atemmethode erlernte, war mir ihr besonderer Wert sehr schnell offenbar. Später entdeckte ich die gleiche Atmung in taoistischen Lehren wieder, die sie ebenfalls in eine poetische Sprache kleiden, so dass sie auch in dieser Tradition bis heute weitgehend unbekannt blieb. Viele Übungen des Pranayama haben ihren Wert, um Prana zu stärken, Meridiane und Chakras zu aktivieren und den Geist zu beruhigen. Diese besondere Art der Atmung jedoch geht in der Wirkung direkt in das Erleben des eigenen Seins. Die Identifikation mit dem Körper verringert sich und öffnet dem Raum für unser Bewusstsein, sich als mit sich selbst identisch zu erleben. Viele Erfahrungen im Bereich der verfeinerten subtilen Ebenen, wie sie durch meditative Techniken erlebt werden können sind natürlich genussvoll und wertvoll, aber die Essenz des Yoga ist die Realisation

des Bewusstseins, dass alle Erfahrungen macht. Angesichts der Ermangelung eines geeigneten Namens habe ich diese Atemtechnik einfach „Befreite Atmung“ genannt. Aus meiner Sicht ist die Befreite Atmung unvergleichlich effektiv, um unser Bewusstsein von einem unbewussten Atemreflex zu befreien, der das Erleben von Identität in eine unbewusste Körperidentifikation zieht. Dabei wird auch die Atmung wesentlich ruhiger und langsamer, ohne jedes willkürliche Anhalten des Atems. Offenbar benötigt der Körper in dem Zustand, der durch die Befreite Atmung erzielt wird, wesentlich weniger Sauerstoff.



Krishna & Arjuna

Bestätigung der modernen Atemforschung

Interessanterweise gibt es in der modernen russischen Atemforschung Entdeckungen und eine bei uns noch fast unbekannte Atemtheorie, die bezüglich der entspannten Reduktion der Atmung die Befreite Atmung bestätigen. Konstantin Bouteyko entdeckte 1950 als junger Medizinstudent, dass sich bei sterbenskranken Patienten das Gesamtvolumen an geatmeter Luft immer weiter erhöht, je schlechter ihr körperlicher Zustand wird. Da Bouteyko selbst an einer bösartigen Hypertonie litt, was damals noch ein Todesurteil war, experimentierte er mit einer gezielten Verringerung des Atemvolumens. Immerhin erreichte er ein Lebensalter von 80 Jahren. Bouteyko entwickelte eine Atemmethode, die sich z.B. bei Asthmatikern sehr bewährt hat und die weiteren russischen Atemforschern als Grundlage diente. Erwähnenswert ist vor allem Vladimir Frolov, der die entspannte Reduktion der Atemfrequenz weiter entwickelte. Durch Frolovs Methode ist es fast jedem Menschen möglich innerhalb von einigen Monaten auf 1 – 2 Atemzyklen pro Minute zu kommen, ohne die Luft anzuhalten. Die vielfältigen positiven Wirkungen der Methoden von Bouteyko und Frolov bestätigen eine fundamentale These der russischen Atemforschung. Die meisten Menschen atmen zu viel und genau dadurch wird ihr Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt. Um Sauerstoff vom Blut in die



Ananda Moyi Ma

Zellen zu bringen, wird ausreichend Kohlendioxid benötigt und genau davon ist durch übermäßiges Atmen zu wenig im Blut vorhanden. Tiefe Atmung versorgt also den Körper nicht notwendigerweise besser mit Sauerstoff. Zu der verbreiteten Idee, dass mehr geatmeter Sauerstoff grundsätzliche besser sei, kann auch darauf hingewiesen werden, dass sauerstoffarme Höhenluft viele gesundheitliche Vorteile bietet und Lungensanatorien oft in der Höhe angesiedelt werden.

Die Praxis der Befreiten Atmung

Um einen zeitgemäßen Ansatz zu vermitteln, der die tiefe Wirkung der Befreiten Atmung zugänglich macht, habe ich mich bemüht, die alte Yoga – Unterweisung von Krishna und Ananda Moyi Ma mit den Erkenntnissen der russischen Atemforschung zu integrieren. Die Befreite Atmung umfasst ein Übungsprogramm, das innerhalb eines Jahres durch verschiedenen Stufen durchlaufen werden kann und dass umfassende Effekte in der Befreiung von Bewusstsein und der Harmonisierung des vegetativen Nervensystems hat. Befreite Atmung ergänzt und bereichert andere Atemübungen, Yoga, Qigong, Kampfkunst, Körperpsychotherapie und generell Praktiken zur inneren Kultivierung. Eine Besonderheit der Befreiten Atmung in der Meditation liegt darin, dass nach bereits nach wenigen Wochen Übung die meisten Menschen beliebig lange in Stille sitzen können, ohne sich zu langweilen oder mit übermäßigen Gedanken zu kämpfen. Dies wird auch oft von denjenigen erlebt, für die stilles Sitzen vorher eine echte Herausforderung war. Befreite Atmung kann offenbar ein wertvoller Katalysator für die spirituelle Praxis sein, unabhängig von dem konkreten Weg, den der Mensch beschreitet.



Christian Opitz

Christian Opitz

Heidi Dopfer

Alternative Tiertherapie
natürlich behandeln

Rufen Sie mich an!
08032 - 70 71 77

83101 Rohrdorf
www.alternative-tiertherapie.de

Foto: Brosenbauer