

Atem des Lebens

Der Atem haucht unserem Dasein Leben ein. Er ist der erste Schrei des Neugeborenen und das Wesen von Wind, Tatkraft, Inspiration und Laut.

Unsere Gefühle werden durch Veränderungen der Atmung angezeigt, von panischer Kurzatmigkeit bis zu den Seufzern grossen Kummers. Alles „atmet“.

„Das Tao ist der Atem, der nie vergeht. Es ist die alles erschaffende Mutter“

In der Sprache der Inuit heisst sterben buchstäblich „den Atem verlieren“.

Weil der Atem den Körper belebt, wird er mit der Seele gleichgestellt, die - wie man vermutet - mit dem letzten Atemzug davonfliegt.

Auf der Skala der für uns lebenswichtigen Elemente für unsere reine Existenz als Mensch, müssen wir den Atmungsprozess ganz weit oben ansiedeln. Auf Wasser und Brot können wir länger verzichten als auf eine Portion Luft.

Wir benötigen den Sauerstoff, den wir mit der Luft beim Einatmen aufnehmen, um lebenswichtige Stoffwechselprozesse in Gang zu halten, und durch die Ausatmung werden wir das verbrauchte Kohlendioxid wieder los. Dieser Aufgabe geht unsere Atmung unermüdlich Tag und Nacht nach und bewegt dabei ca 10.000 Liter Luft durch unseren Körper.

Atmen wir oder werden wir geatmet?

Das Sanskritwort **Prana** (Lebensenergie), verweist auf den Quell und die Kraft allen Lebens und die vibrierende Energie jeglicher Erscheinungsform.

Die heiligen Texte Indiens beschreiben den vitalen, rhythmischen und pulsierenden Atem eines Lebewesens als mikrokosmische **Ausprägung des Wandels von Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, von kosmischer Zeit.**

In der Zeitspanne zwischen seinen aufeinanderfolgenden Schöpfungen schläft der Gott Vishnu - das Universum hat er währenddessen wieder in sich hineingesogen - und treibt dabei, in den Windungen der Schlange „Ananta“ (=endlos) lagernd, auf dem kosmischen Ozean dahin. Sein Atem ist tief, klangvoll und rhythmisch, es ist die „magische Melodie von Schöpfung und Verfall der Welt“.

Es ist das sanfte **Ham-Sa** des göttlichen Lebensatems in der Gesamtheit des Universums wie im Nukleus des Einzelnen.



**„So wie Speichen von einer Radnabe zusammengehalten werden,
hält der Atem alles zusammen“.**

Der Yogi hört bei seinem kontrollierten Einatmen - **Ham** und beim Ausatmen - **Sa** - die gleiche Melodie, in der sich die innere Gegenwärtigkeit des **Atman**, die ewige Essenz des Individuellen selbst artikuliert. Atman (Sanskrit: आत्मन् ātman) bedeutet Hauch, Seele, das Selbst, Wesen, Natur und unser Begriff Atem ist daraus entstanden.

„Das wahre Wesen des Menschen“ - so lässt sich Atman und Atem mit einem kurzen Satz beschreiben.

Bei vielen Völkern finden sich Hinweise und Lehren für die Heilkraft des Atems.

- In China war die Kunst, Krankheitszustände mittels Atemanwendungen zu behandeln, noch vor der Akupunktur bekannt. Sie bezeichneten den Atem als „königlichen Weg des Heilens“.
- Im Yoga praktizieren wir spezielle Atemübungen, die der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit dienen. Gandhi's Vorname „*Mahatma*“ heisst nicht nur „grosse Seele“, sondern auch „grosser Atem“.
- Die Hebräer sehen den Atem als „Hauch Gottes“ an.

Atem ist Leben – er umfasst uns als Ganzes – man spricht nicht umsonst vom „Atem des Lebens“, denn ohne den Atem, ohne Luft, ohne Sauerstoff gäbe es kein Leben.

Wir können eine Zeitlang ohne Essen, und wenn es sein muss, sogar ein paar Tage ohne Trinken überleben, aber nur wenige Minuten können wir ohne den Atem leben.

Unser Atem ist deshalb eine der wichtigsten Komponenten unseres Daseins.

Die natürliche Atmung scheint eine ungeheuer starke Wirkung auf unser Nervensystem, auf unser Gehirn und sogar auf unsere Spiritualität zu haben. Eine unregelmässige Atmung verkürzt unser Leben und macht uns anfällig für viele Krankheiten, und zwar nicht nur der Atemwege, sondern aller Bestandteile unseres Organismus.

Gönne dir ein Moment Pause und spüre einmal bewusst hinein:

Wie atmest du gerade?

Egal, wo du gerade sitzt, stehst oder liegst, widme deine gesamte Aufmerksamkeit einmal deiner ganz normalen Atmung.

Was spürst du? Welche Teile deines Körpers bewegen sich während des Atemvorganges?

Taste innerlich deinen Körper ab, und erspüre welche Körperbereiche sich bewegen?

Was kannst du beobachten, was spüren?

Wo fließt der Atem leicht und frei, wo stockt er? Wie fließen deine Gedanken? Was erzählt dir dein Atem über dich, deinen mentalen, emotionalen und physischen Zustand?

Wie verbunden bist du mit dir und deinem Atman?