

eBook-Ratgeber



ACHTUNG!
Unvollständige Leseprobe

**"Atme bewusst
und spüre dich leben!"**

von

Walter Bracun



Einleitung	<u>Seite:</u> 4
Allgemeines	
• Ein paar Tatsachen	7
• Schlüsselbein-, Rippen-, Zwerchfell- und Yoga-Atmung	8
• Beachtenswertes für die richtige Atmung, Die drei Stadien der Atmung	9
• Atemmechanik	10
• Sinn der Atmung	11
Unser Atmungssystem	14
Yoga-Atmung (Pranayama)	
• Sivanandas Pranayama, Kapalabhati (Zwerchfellatmung)	18
• Anuloma Viloma (Wechselatmung)	19
• Brahmari, Sithali, Sitkari	20
• Ujjayi, Surya Bheda, Murcha, Bhastrika	21
• Plavini, (Nadi) Samanu	22
Die Lebensenergie (Prana)	23
Nervenkanäle (Nadis), Verknötungen (Granthis)	25
Verschlüsse (Bandhas)	26
Die kosmische Energie (Kundalini)	27
Qi Gong (Energieflussübungen)	
• Allgemeines	29
• Meridiane, Der Kreislauf der Energie	30
• Grundform (statisch)	31
• Bewegte Form	32
• Floating Energy (Energieflussübung)	34
Atem-Meditation	38
Chakra Breathing (Atmen in die Energiezentren)	39
Rebirthing ("Wiedergeboren werden")	40
Erkrankungen des Atemtrakts	41
• Asthma	42
• Bronchitis	44
• Emphysem	46
• Hyperventilation	47
Schlüssel zur Gesundheit	
• Zellen, die Energiefabriken unseres Körpers	50
• Aerobes Training	51
Literatur- und Musikhinweise	55
Ausklang	57



Vorweg ein paar Tatsachen:

- ✓ Die Oberfläche der Lunge **beträgt 80 – 120 m²** = Größe eines Tennisplatzes!
- ✓ Die **Schadstoffausscheidung des Körpers** liegt
 - über die Verdauung bei nur 3 %,
 - über den Harn bei 7 %,
 - über die Haut schon bei 20 %,
 - über die Atmung **bei 70 %!**
- ✓ **In Ruhe** atmen wir **ca. 14 mal** (aus und ein) **pro Minute**;
 - wir atmen daher **ca. 840 mal** in einer Stunde,
 - das ergibt **pro Tag ca. 20.160** Atemzüge.
 - **Pro Monat sind dies 605.000** Atemzüge und
 - **7,3 Mill. Atemzüge auf ein Jahr** umgerechnet.
- ✓ **In Ruhe** bewegen wir mit jedem Atemzug (bei der Ein-, als auch bei der Ausatmung) etwa **einen halben Liter** Luft;
 - Wir bewegen daher in **einer Minute etwa sieben Liter** Luft und
 - **420 Liter in einer Stunde.**
 - Das ergibt **pro Tag 10.080 Liter** \cong 10 m³ Luft = 10.000 Stück 1 l-Packungen.
- ✓ **Bei starker Anstrengung** erhöht sich der Luftumsatz kurzzeitig bis auf das **20fache** (= bis zu 140 Liter/Minute).
- ✓ **Bei bewusst tiefer Einatmung** können **zusätzlich noch 2,5 Liter Luft** (also insgesamt ca. 3 Liter) eingeatmet werden.
- ✓ Ebenfalls kann zur normalen Ausatmung **zusätzlich noch etwa 1 Liter** mehr ausgeatmet werden. Bei stärkster Ausatmung bleiben jedoch noch 1,2 Liter in den Lungen zurück.
- ✓ **Die Vitalkapazität** (zusätzliches Luftvolumen = Maßstab für körperliches Leistungsvermögen), liegt **bei stärkster Ein-/Ausatmung bei 1,5 - 2,0 Liter**. Sportler, Musiker, Sänger und Menschen, die ihre Atmung effizient einsetzen, können über eine Vitalkapazität von **5 - 6 Litern** verfügen.
- ✓ Ein Mensch atmet **jährlich ca. 350 Kg CO₂ aus** = pro Tag ca. 1 Kg CO₂

Weiters:

Bei jeder Einatmung nimmt unser Körper Milliarden von Atomen auf, also kleinste Bruchteile des Universums, die im Laufe der Jahrhunderte schon durch unzählige andere Lebewesen hindurchgegangen sind. Und dies werden diese Atome auch weiterhin tun, auch lange nachdem wir nicht mehr in unserem physischen Körper weilen werden.

Atmen ist also ein Akt des Miteinander-Teilens, ein biologischer Prozess, der uns mit der Vergangenheit und der Zukunft unserer eigenen Spezies sowie allen anderen Lebewesen verbindet.



*Ein wenig Pranayama genügt schon,
z. B. den Atem beobachten:
Damit wird der Geist
von anderen Tätigkeiten abgezogen
und auf die Beobachtung des Atems festgelegt.
Das bringt den Atem unter Kontrolle -
und damit auch den Geist.*

Ramana Maharshi



*Pranayama ist das Bindeglied zwischen
Geistigen und körperlichen Disziplinen.
Obwohl physisch, liegt seine Wirkung darin,
den Geist zu beruhigen,
zu klären und auszugleichen.*

Swami Vishnu Devananda

Die kosmische Energie



Kundalini (die kosmische Energie)

Bedeutung: Kunda = spiralenförmig, Lini = Energie

Die Kundalini verschließt die Sushumna (= Rückenmarkskanal; siehe Seite 25) am unteren Ende der Wirbelsäule, in der alles Wissen enthalten ist. Solange die Kundalini schläft, ist unsere Erfahrung Maya (= Illusion). Wird sie erweckt, durchquert sie vom Wurzel-Chakra ausgehend die anderen Chakras. In jedem Chakra erlebt der Yogi eine besondere Form von Glückseligkeit.

Die Kundalini kann erweckt werden durch

- **Hatha Yoga** (siehe im eBook "Yoga 1"; zur Disziplinierung des Körpers, Reinigung der Nadis, Kontrolle des Pranas, Anwendung von Bandhas (siehe im Kapitel "Verschlüsse") und Mudras (= Siegel, Handstellungen)).
- **Kriyas** (= Reinigungstechniken zur Reinigung der inneren Organe und des physischen Körpers; siehe im eBook "Yoga 3").
- **Karma Yoga** (geistige Reinigung erfordert selbstlosen Dienst; dieser ist für jeden spirituellen Fortschritt notwendig; siehe im eBook "Yoga 2").
- **Yoga-Diät** (sattwige Ernährung (siehe im eBook "Yoga 1") => Beruhigung des Geistes und Reinigung des Körpers).

Erfahrungen beim Aufsteigen der Kundalini

Wird die kosmische Energie erweckt, steigt sie aus dem Steißbein-Chakra durch den Rückenmarkskanal (= Sushumna) von einem zum anderen Chakra hoch; dies kann gleichmäßig, auf hüpfende Art oder auch im Zickzack erfolgen.

Dabei

- entsteht ein Hitzegefühl oder ein Kribbeln wie von Ameisen,
- erfolgt eine Reinigung des Körpers durch so starke Schwingungen, die wie elektrische Schläge erfahren werden (wenn der Körper nicht genügend vorbereitet ist),
- Erfahrung von auf- und nieder fließender Energie,
- Erschauen göttlicher Visionen,
- Erfahren göttlicher Gerüche,
- Hören göttlicher Klänge,
- Intuition, Inspiration (Überbewusstsein),
- Einsicht und Befreiung von Zweifel,
- Gefühl der Leichtigkeit - wie Luft,
- Unerschöpfliche Kräfte (wie in Todesangst),
- Anhalten des Atems ohne Anstrengung.

Das Aufsteigen der Kundalini ist nicht ganz ungefährlich; sie sollte daher nur bei einem genügend vorbereiteten Menschen erweckt werden!



Atem-Meditation

Anders, als du vielleicht vermutet hast, setzen viele Meditationsmethoden weder besondere Kenntnisse noch die Unterweisung durch einen Lehrer voraus. Die nachfolgend beschriebene Methode erfordert lediglich ein konzentriertes und dennoch distanzierendes Bewusstsein für den Atemvorgang; mit anderen Worten, eine aufmerksame Haltung gegenüber deiner Atmung.

Wenn dir das zu einfach und banal erscheint, denke einfach über die im Kapitel "Allgemeines" beschriebenen "Tatsachen" nach und mache dir bewusst, was bei jedem Atemzug geschieht.

Weiters: Um die Bedeutung der Atmung auf der Ebene der alltäglichen Erfahrung zu verstehen, denke an die enge Beziehung zwischen der Art wie du atmest, und der Art wie du dich fühlst, körperlich und seelisch. Wenn du Angst hast und erschöpft bist, atmest du rascher und der einzelne Atemzug wird flacher. Wenn du entspannt bist, atmest du ruhig und tief und du fühlst dich dadurch noch entspannter.

Atmen ist die Schnittstelle zwischen den biologischen und spirituellen Elementen unseres Wesens. Die folgende Atem-Meditation ist ein sehr wirksames Mittel, um diese Elemente zu einer Ganzheit zusammenzuführen.

Führe diese Meditation zumindest einmal täglich aus und eine neue Quelle des Friedens, der Freude und inneren Stille wird sich in dir auftun.

- Reserviere dir einige Zeit, in der du nicht unterbrochen wirst und auch keine anderen Verpflichtungen hast.
- Setze dich in einem ruhigen Raum ohne Lärm und ohne andere Ablenkungen bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl mit gerader Lehne. Schließe die Augen.
- Atme normal, aber achte auf den Atemrhythmus. Ohne den Atem zu kontrollieren oder zu beeinflussen, beobachte, wie die Luft in den Körper ein- und wieder ausströmt.
- Wenn du bemerkst, dass die Atmung schneller oder langsamer wird oder für einen Augenblick sogar vollständig aufhört, beobachte dies ohne Widerstand oder Unterstützung. Lass' den natürlichen Rhythmus von selbst zurückkehren.
- Wenn du von Gedanken abgelenkt wirst oder auf andere Art und Weise unkonzentriert bist, wehre dich nicht dagegen. Kehre mit deiner Aufmerksamkeit ganz natürlich wieder zu deiner Atmung zurück.
- Setze diese Meditation zwanzig oder dreißig Minuten fort. Danach bleibe noch ein paar Minuten mit geschlossenen Augen sitzen und kehre so ganz allmählich wieder ins Alltagsbewusstsein zurück.
- Öffne langsam die Augen und nimm deine Umgebung bewusst mit allen Sinnen wahr.



*... Atem fürwahr
ist noch wichtiger als Hoffnung;
denn wie die Speichen eines Rades
eingefügt sind in die Nabe,
so ist in den lebendigen Atem alles eingefügt.
Das Leben geht vonstatten durch den Atem;
Der Atem gibt das Leben, gibt es,
um zu leben.*

aus den Upanishaden



ACHTUNG: Hinweise zu den nachfolgenden Erkrankungen des Atemtrakts.

Die auf den folgenden Seiten dargestellten Erkrankungen ebenso wie die aufgezeigten Behandlungsmethoden werden hier unter rein schulmedizinischen Ansätzen betrachtet. Da ich jedoch der Überzeugung bin, dass jede Krankheit eine geistig-seelische Ursache hat, lass' mich hierzu auf das eBook "Yoga 1", "Anhang 2" (= "Tierkreiszeichen und ihre Entsprechung im menschlichen Körper") verweisen, wo ich diese Verbindungen in sehr vereinfachter Form dargestellt habe.



Asthma: Atemnot; schwerer, kurzer Atem; wörtlich (griechisch): nach Luft ringen

Wer bekommt Asthma?

Die meisten Menschen, die an Asthma erkranken, scheinen die Neigung, gegen verschiedene Substanzen allergisch (= überempfindlich, sensitiv) zu sein, ererbt zu haben. Sie litten schon seit langer Zeit an Allergien wie Hautausschlägen, Nesselausschlägen oder Heuschnupfen.

Wie tritt Asthma auf?

Eine Person kann an einer milden chronischen Form leiden oder an plötzlichen schweren Anfällen, die zu jeder Jahreszeit auftreten und Minuten, Stunden oder Tage dauern können. Meist kommt es in der Nacht zu einem Anfall.

Dabei tritt das Gefühl zu ersticken auf, der Patient kann nicht genügend Luft bekommen und ist auch unfähig ausreichend auszuatmen. Starker Husten und weißer Schleimauswurf begleiten den Anfall. Im Bemühen besser zu atmen, setzt sich oder steht der Patient gewöhnlich auf; er schwitzt, seine Haut färbt sich bläulich und sein angestregtes Keuchen kann oft weithin gehört werden.

Was verursacht Asthma?

Grundsätzlich kann alles Asthma verursachen:

- Eine Heufuhre im Winter,
- ein weißes Kaninchen,
- ein französisches Omelett oder
- verschmutzte Luft.

Menschen mit vererbten Neigungen zu Allergien sind vielleicht besonders empfindlich. Asthma ist ein Ergebnis von Reizung aufgrund verschiedener Substanzen wie z. B.:

- bestimmter Pollen,
- Tierhaare,
- Staub,
- Federn
- etc. oder
- chemischen bzw. mechanischen Reizstoffen wie
- Rauch,
- verschmutzte Luft
- u. a. m.



- Der Schlüssel zur Gesundheit heißt Energie.
- Alles, was die im Körper vorhandene Energie verringert, kann zu Krankheiten führen.
- Alles, was die Energie erhöht, trägt zur Verbesserung der Gesundheit bei.
- Die ganze Energie entstammt den Zellen des Körpers und Zellen besitzen nur dann genügend Energie, wenn sie auch mit genügend Sauerstoff versorgt werden.
- Alles, was die im Körper vorhandene Menge an Sauerstoff verringert, kann zu Krankheiten führen.
- Die im Körper vorhandenen Bazillen sind da, weil wir ihnen eine Umgebung geschaffen haben, in welcher sie gedeihen können.

Zellen, die Energiefabriken unseres Körpers

Jeder Zelltyp besitzt bestimmte Merkmale, aufgrund deren die Zelle hoch spezialisierte Aufgaben übernehmen kann. Die Zellen des Verdauungssystems beispielsweise verarbeiten die Nahrung und geben diese dann an den Blutkreislauf ab; rote Blutzellen transportieren den lebensnotwendigen Sauerstoff an alle Stellen des Körpers; die Nierenzellen scheiden potenziell schädliche Abfallprodukte aus; die Zellen der Fortpflanzungsorgane sichern die Erhaltung der Art; die Nerven- und endokrinen Drüsenzellen leiten und kontrollieren alle anderen Organsysteme im Sinne einer optimalen Funktionsweise des gesamten Körpers.

Mehr noch, jede Zelle ist eine Art Mini-Energiefabrik mit einer Eingangsabteilung, einer Versandabteilung und einem Kraftwerk, in dem die zur Schaffung von Leben notwendige Energie erzeugt wird. Diese "Fabriken" wandeln Nährstoffe in den entsprechenden Energietyp und die richtige Energiemenge um, die notwendig ist, den winzigen Zellofen zu beheizen, die riesige Phalanx der Zellmaschinerie anzutreiben und die Zelle für alle sich ohne Unterlass abmühenden Chemiewerker zu einem warmen und komfortablen Domizil werden zu lassen. Und wie in einer richtigen Fabrik wird die Zelle von einem Vorstand geleitet, der die wichtigsten Entscheidungen für die Zukunft trifft und Blaudrucke entwirft, die in der Folge von den Zellarbeitern mittels Zellmaschinen umgesetzt werden.

Vielleicht noch wichtiger ist die Tatsache, dass jede Zelle auf immer und ewig die Zukunft der Fabrik sichert, indem sie einen Zugang schafft, durch den die Erfahrung einer Vorstandsgeneration in einer geordneten und unauffälligen Weise an die folgende Generation weitergegeben wird. Kurzum, die Zelle stellt sowohl eine Energiequelle, als auch die Führungstätigkeit dar, um diese Energie direkt in effiziente Produktion umzusetzen.



Aerobes Training bietet folgende Vorteile:

- Die Lungen arbeiten effizienter.
- Die Blutgefäße weiten sich, sie werden flexibler und bieten dem Blutstrom geringeren Widerstand.
- Die Blutversorgung wird verbessert; die Anzahl der roten Blutkörperchen und die Menge an Hämoglobin, welches diese transportieren können wird erhöht.
- Durch die vermehrte Sauerstoffzufuhr ist es ist einem gesunden Gewebe förderlich.
- Ideal für das Herz.
- Es hilft, richtiger zu essen, besser zu verdauen und Rückstände abzubauen.
- Es fördert einen guten Schlaf.
- Es trägt dazu bei, sich geistig und emotional besser zu fühlen.

Wie bereits erwähnt, gibt es vier Arten des aeroben Trainings, auf die ich nachfolgend genauer eingehen möchte:

1. Isometrische Übungen

Bei diesen Übungen wird normalerweise ein Muskel gegen den anderen oder gegen ein unnachgiebiges Objekt gedrückt. Populär wurden diese Übungen, weil sie an jedem beliebigen Ort und zu jeder Zeit durchgeführt werden können, ohne dabei ins Schwitzen zu geraten.

Hierbei ziehen sich die Muskeln zusammen, ohne dass dabei eine Bewegung erzeugt wird oder spürbare Mengen an Sauerstoff benötigt werden. Die Muskeln werden zwar größer, aber es gibt keinen Hinweis darauf, dass sich auch die Blutversorgung der Muskeln verbessert und ein merklicher Trainingseffekt erzielt wird.

2. Isotonische Übungen

Bei diesen Übungen ziehen sich die Muskeln zusammen und erzeugen eine Bewegung. Beispiele sind Gymnastik und Gewichtheben.