

ATMUNG UND PSYCHOREGULATION / GRUNDLAGEN

Dass zwischen unserer Atmung und unserer emotionalen Befindlichkeit bzw. diversen psychischen Prozessen eine enge Wechselbeziehung besteht, fand - als Bestandteil der Alltagserfahrung - schon seit jeher seine Abbildung in alltägl. Redewendungen („Mir stockt der Atem!“ / „Da bleibt mir die Luft weg!“ usw.). Während jedoch die Geschichte der modernen naturwissenschaftlichen Atemforschung in Europa oder den USA noch relativ jung ist, kann man in Asien auf eine jahrtausendelange Tradition der meditativen Atemschulung verweisen, die im wesentlichen auf die Schöpfung und Zirkulation von „Lebensenergie“ (Prana / Ki) abstellt.

Heute gilt allgemein als gesichert:

Unsere ATMUNG steht mit bestimmten KÖRPERFUNKTIONEN in besonderer VERBINDUNG und bietet somit einen Ansatzpunkt zur Kontrolle „unwillkürlicher“ Körperfunktionen, also zur Steuerung von Organaktivitäten, die normalerweise dem autonomen Nervensystem unterliegen!

Der systematische Einsatz einer bestimmten Atemtechnik und/oder einer gezielten Koordination von Bewegung und Atmung begünstigt diverse Prozesse des Zentrierens, der Konzentration und Meditation. (So sind z.B. Atemübungen („Pranajama“) ein wesentlicher Teil des Yoga-Trainings) ATEMBEWUSSTSEIN ist daher ein wichtiger Bestandteil einer MENTALEN (TRAININGS-)KOMPETENZ !

Die folgenden Fakten bzw. (psycho-physischen) Zusammenhänge finden daher nicht nur ihre Berücksichtigung im Gebäude der TCM (trad.chin.Medizin):

- Während der „normale“, untrainierte Mensch etwa 15-18 mal pro Minute atmet und dabei ein Volumen von etwa 7500 cm³ Luft „umsetzt“, reduziert ein entsprechendes Training die Frequenz auf 6-8 Atemzüge pro Min. – bei einer gleichzeitigen Steigerung des Luftvolumens auf 12000 cm³ ! (Eines der Resultate von intensiv-konzentriertem Yoga-Training: 2-3 Atemzüge pro Min.!)
- Eine der Folgen von niedriger Atemfrequenz bei gleichzeitiger Zunahme des Atemvolumens ist die Empfindung von „Entspannung“ bzw. „Ruhe“.
- Eine (bei Bauch-Atmung) forcierte Zwerchfellbewegung stimuliert das sog. „Sonnengeflecht“ und beeinflusst somit indirekt das parasympathische/sympathische Nervensystem. Übrigens: Jeder Zentimeter, den sich das Zwerchfell nach unten bewegt, erweitert unseren Brustraum um 250-300 cm³
- Diese oben gen. forcierte Bauchatmung (- bei gleichzeitiger Senkung der Atemfrequenz -) aktiviert alle Lungenbläschen, erweitert den Spielraum zwischen Expansion und Kontraktion und steigert somit die „Vitalkapazität“ unserer Lunge! Der Gasaustausch (Sauerstoff-Aufnahme / Kohlendioxid-Abgabe) wird beschleunigt, der gesamte Stoffwechsel angeregt, Blutzirkulation und Durchblutung werden gefördert (infolge einer Erweiterung der Blutgefäße und einer Unterstützung der Kapillarenfunktion). Die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems begünstigt Regenerations- und Selbstheilungsprozesse unseres Körpers! Eine vermehrte Serotonin- (und Endorphin-!?) Ausschüttung steigert das subjektive Wohlbefinden, während objektiv eine geringere Gefährdung durch Arteriosklerose und Thrombose festgestellt wurde (vermutlich in Zusammenhang mit einer Cholesterinsenkung ...).
- Der Zustand der „Hyperventilation“ hingegen (- herbeigeführt durch forciertes, aktives „Brustatmen“ bei verminderter Zwerchfellamplitude -) findet seine psycho-physische Entsprechung in einem Stress-Zustand, der zunächst als möglicherweise funktionale Aktivierung positiv erlebt wird (Endorphin-Ausschüttung!), schließlich aber in übersteigerter Form als leistungshemmende Angst eher „lähmt“.

PSYCHOREGULATIVE ATEMTECHNIK

Grundsätzlich gilt:

- **BAUCHATMUNG** (langsam, ruhig und gleichmäßig fließend, „flach“, insgesamt harmonisch) evociert bzw. verstärkt parasympathische Reaktionen, die insgesamt als „Beruhigung“ empfunden werden; bei entsprechender Schulung kann eine zusätzliche Betonung (= Konzentration auf) des Ausatmens, verbunden mit einer leichten Verzögerung des neuerlichen Einatmens (sog. „Anhalten“) einen wesentlichen Beitrag zur Konzentrationssteigerung leisten.
- Eine forcierte **BRUSTATMUNG** hingegen, bei der in schneller Folge kurz / stoßend „eingesaugt“ bzw. „ausgeblasen“ wird, mobilisiert und aktiviert durch das Verstärken sympathischer Reaktionen.

Atemtraining /Allgemeine Hinweise bzw. Anregungen

1. Bemühe dich um eine **Sensibilisierung für die verschiedenen Möglichkeiten des Atmens!** (Beobachte: Wohin fließt der Atem? Wohin kann ich ihn lenken? Welche Teile des Körpers heben bzw. senken sich? Etc.) Ziel ist letztlich das selbstverständliche, automatische Praktizieren der Bauchatmung. (Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke erst in der Folge, bei noch tieferem Atemzug, weitet sich der Brustkorb) Erlebt werden sollte aber auch Brust- und Flankenatmung
2. Die Atemübungen sollten in **verschiedenen Positionen** durchgeführt werden. (Während das Üben im Stehen u.a. den Vorteil in sich birgt, Ki frei fließen zu lassen, gelingt es dem Anfänger im Sitzen bzw. Liegen etwas leichter, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, sich auf die Übung zu konzentrieren)
3. **Ein- und Ausatmen** werden sollte im Normalfall durch die **Nase**, **ausgeatmet** werden sollte durch den **Mund** (bei gleichzeitiger „Lippenbremse“)! Trainiere auch das gezielte Ein- bzw. Ausatmen über ein bestimmtes Nasenloch! (Begleiterscheinung: Stimulierung der jeweils „anderen“ gegenüberliegenden Gehirnhälfte)
4. Trainiere das **Heben der Bauchdecke auch gegen Widerstände!** (Leichte Gewichte, Bauchlage! ...) Das kräftigt, verstärkt und sensibilisiert!
5. Benütze **technische Hilfsmittel**, um beim Aus- und Einatmen den Luftstrom zu kontrollieren. (Achtung: Bauchmuskulatur einsetzen!) Versuche z.B., eine Kerze über wachsende Entfernungen hin auszublasen, halte mit deiner Atemluft eine Kerzenflamme in einem bestimmten Winkel, atme in einen Schlauch aus, dessen Ende du unter die Wasseroberfläche hältst usw. ...)
6. **Verknüpfe nun deine verschiedenen Atemübungen mit Visualisierungsübungen und meditativen Vorstellungen!** Lass mit deinem Atem Kraft und Energie in deinen Körper fließen / lenke diese Kraft an bestimmte Stellen – spüre dort die gesammelte Energie; in der Folge lenke mit dem Ausatmen das „Schlechte“ aus deinem Körper ab – im Sinne von positiv „Aufladen“ und „Ablassen“! Stelle dir bildhaft vor, wie dein Atem als positiver Energiestrom bestimmten Energiebahnen folgt
7. **Verbinde schließlich deine Atemübungen mit entsprechend koordinierter Muskelspannung bzw. -entspannung:** Beim Einatmen eine bestimmte Muskelgruppe leicht anspannen, beim Ausatmen „loslassen“ – mental und physisch!