

5 überraschende Erkenntnisse über den Atem

Kleine Impulse für eine natürlichere, effizientere und mühelosere Atmung.

Wir atmen rund 20'000 Mal am Tag – und doch wissen die meisten Menschen erstaunlich wenig darüber.

Während unserer Atem-Ausbildung hat mich immer wieder erstaunt, wie viele verbreitete Vorstellungen über den Atem wir hinterfragen durften. Dieses Factsheet fasst fünf Erkenntnisse zusammen, die mich besonders berührt haben. Vielleicht schenken sie auch dir einen neuen Blick auf deinen Atem.

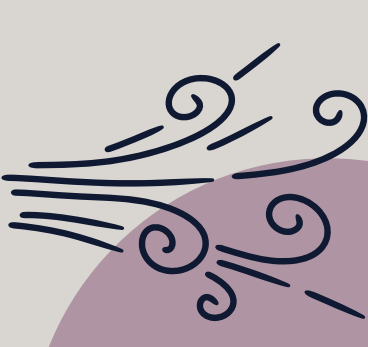


1. Mehr Luft ist nicht automatisch besser.

Viele Menschen glauben, möglichst tief oder möglichst viel atmen sei grundsätzlich gesund.

Doch unser Körper braucht nicht einfach mehr Sauerstoff. Damit Sauerstoff überhaupt aus dem Blut in die Zellen gelangen kann, braucht es auch genügend Kohlendioxid (CO_2). Tatsächlich kann zu viel Atmung dazu führen, dass dem Körper zu viel CO_2 verloren geht.

Für eine effiziente Sauerstoffversorgung braucht unser Körper beides: Sauerstoff und ausreichend Kohlendioxid.



Effizient atmen bedeutet nicht mehr Luft – sondern die passende Menge.



2. Ein guter Atem fällt kaum auf.

Wenn der Körper wenig kompensieren muss, arbeitet der Atem meist leise, fein und fast unbemerkt.

Ähnlich wie Herzschlag oder Verdauung muss er sich nicht ständig in den Vordergrund drängen. Ein natürlicher Atem fühlt sich oft unspektakulär an – und genau darin liegt seine Qualität.



Ein ruhiger Atem ist oft ein effizienter Atem.



3. Die Nase ist mehr als ein Luftfilter.

Die Nase reinigt, befeuchtet und erwärmt die Atemluft. Gleichzeitig bildet sie Stickstoffmonoxid, das die Sauerstoffaufnahme unterstützen kann.

Die Nase bereitet die Atemluft auf ihren Weg in die Lunge vor. Bei der Mundatmung entfällt dieser natürliche Aufbereitungsprozess – die Luft gelangt trockener, kühler und weniger gefiltert in die Atemwege.

Der Mund ist ein hervorragendes Organ zum Essen, Trinken und Sprechen. Für die Atmung hat uns die Natur in erster Linie die Nase gegeben.



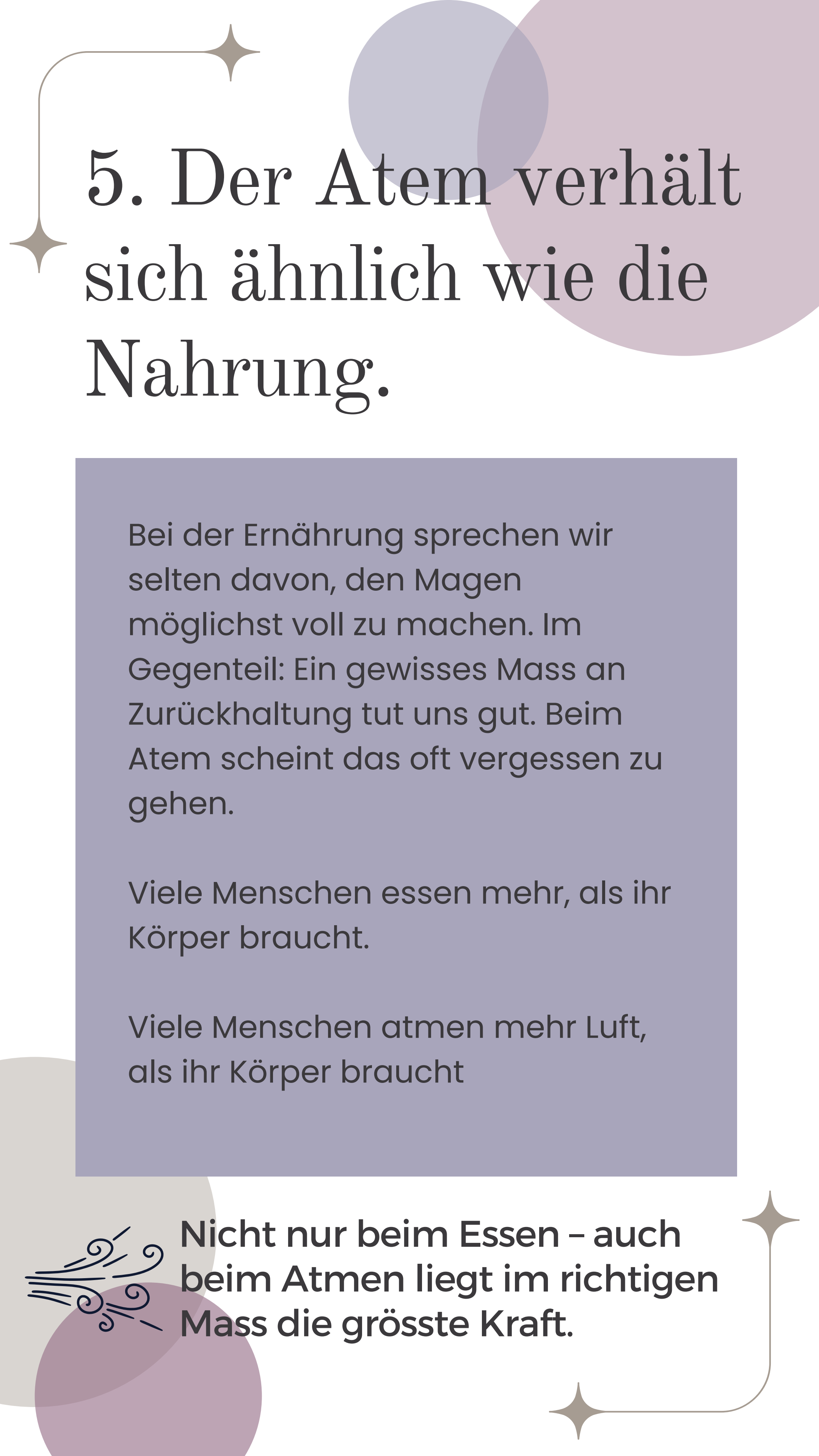
Wenn immer möglich: durch die Nase ein- und ausatmen. Bei Anstrengung wird Atmen so zum Atemtraining.

4. Der Atem braucht Raum – nicht Kraft

Die unteren Bereiche der Lunge sind besonders gut durchblutet. Ein natürlicher Atem findet deshalb seinen Weg bis in den Bauch- und Beckenraum, ohne dass wir ihn dorthin drücken oder künstlich vertiefen müssen. Der Atem folgt dem Raum – nicht der Muskelkraft. Je weniger unnötige Muskelarbeit wir für die Atmung einsetzen, desto weniger Energie verbraucht die Atmung selbst. Die gewonnene Energie bleibt dem Organismus erhalten.



Nicht kräftiger atmen –
ökonomischer.

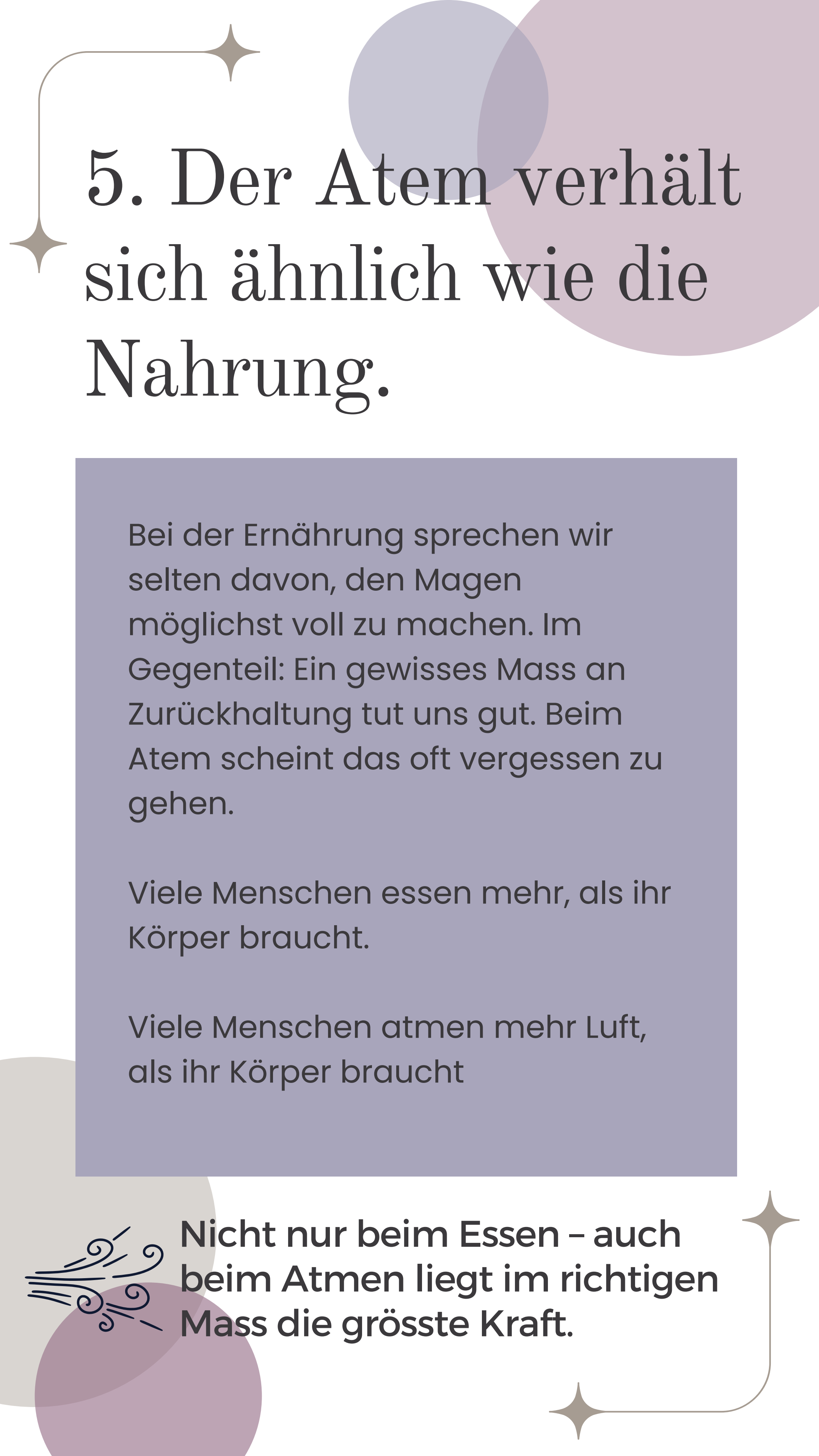


5. Der Atem verhält sich ähnlich wie die Nahrung.

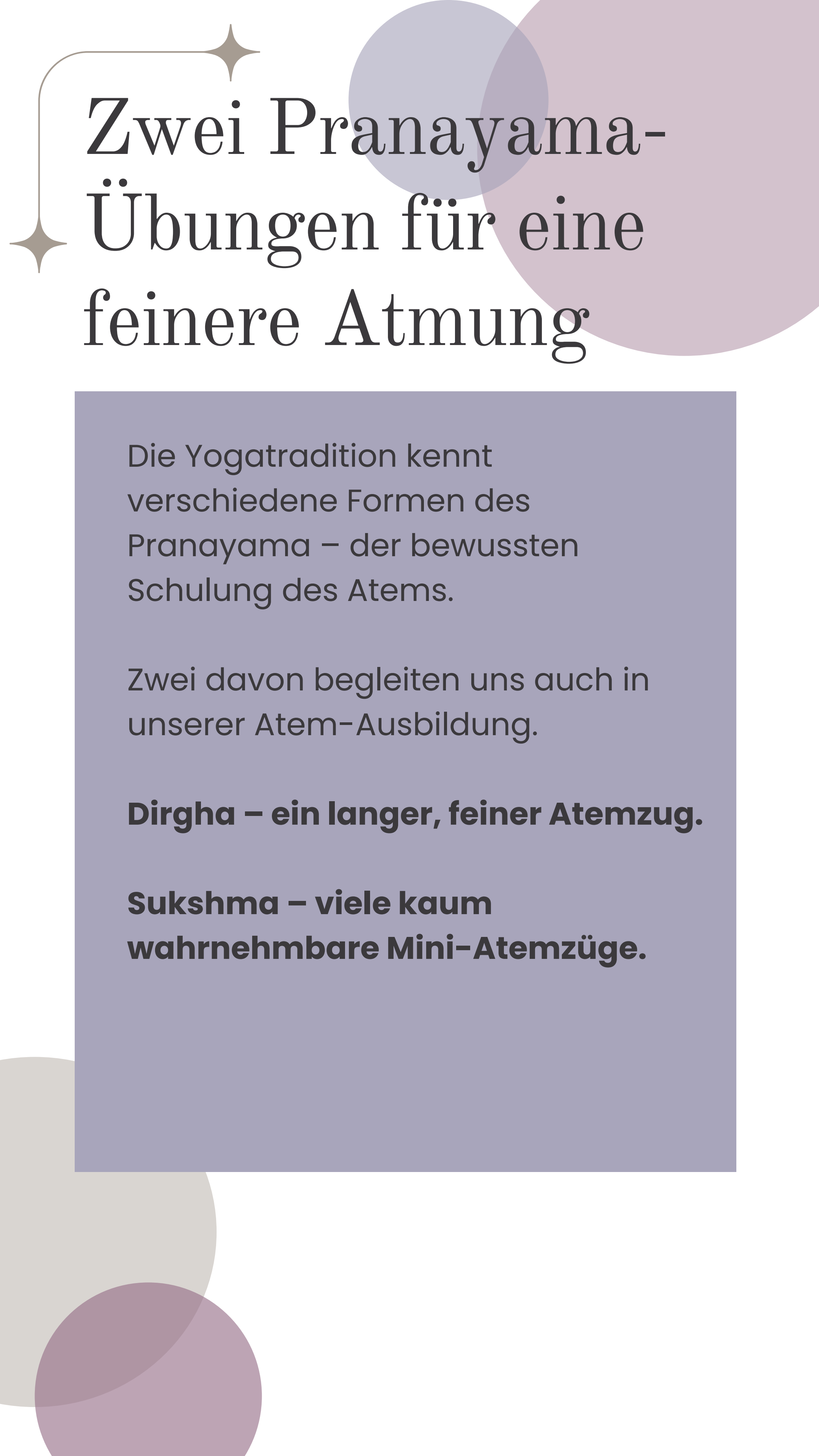
Bei der Ernährung sprechen wir selten davon, den Magen möglichst voll zu machen. Im Gegenteil: Ein gewisses Mass an Zurückhaltung tut uns gut. Beim Atem scheint das oft vergessen zu gehen.

Viele Menschen essen mehr, als ihr Körper braucht.

Viele Menschen atmen mehr Luft, als ihr Körper braucht



Nicht nur beim Essen – auch beim Atmen liegt im richtigen Mass die grösste Kraft.



Zwei Pranayama- Übungen für eine feinere Atmung

Die Yogatradition kennt verschiedene Formen des Pranayama – der bewussten Schulung des Atems.

Zwei davon begleiten uns auch in unserer Atem-Ausbildung.

Dirgha – ein langer, feiner Atemzug.

Sukshma – viele kaum wahrnehmbare Mini-Atemzüge.

Dirgha

Dirgha ist eine Pranayama-Übung mit langen, ruhigen und fein fließenden Atemzügen. Im Mittelpunkt steht nicht die Muskelkraft, sondern das Erleben von Weite. Der Körper öffnet einen grossen inneren Raum, der sich wie von selbst mit Atem füllt. Mit zunehmender Übung werden die Atemzüge länger und müheloser. In der klassischen Pranayama-Praxis gilt ein Atemzug pro Minute als Ideal. Dieser Weg entsteht jedoch nicht durch Willenskraft, sondern durch Geduld, Übung und einen immer natürlicher werdenden Atem.

Neugierig geworden?

In unserer Ausbildung beginnen wir mit einem ersten Etappenziel von 20 Sekunden Einatmung und 20 Sekunden Ausatmung – immer ruhig, mühelos und ohne den Atem zu erzwingen. Daraus entwickelt sich Schritt für Schritt eine immer feinere Atempraxis.



Sukshma

Sukshma bedeutet subtil oder fein. Bei dieser Pranayama-Übung wird der Atem so klein und unauffällig, dass er kaum mehr wahrnehmbar ist. Es entstehen viele feine Mini-Atemzüge mit möglichst wenig Luftbewegung. Auch Sukshma entsteht nicht durch Muskelarbeit, der Bauch bleibt weich und weit. Ob ein langer Atemzug oder viele Mini-Atemzüge – entscheidend ist nicht die Form, sondern die geringe Atemmenge.

Auch interessant?

In unserer Atem-Ausbildung haben wir Sukshma als Taktatem geübt: kleine Atemzüge im ruhigen Rhythmus – eine Sekunde ein, eine Sekunde aus, ohne Pausen dazwischen.

Zwei Übungen – ein gemeinsames Ziel

Auf den ersten Blick könnten Dirgha und Sukshma unterschiedlicher kaum sein. Und doch verfolgen beide Übungen dasselbe Ziel.

Nicht möglichst viel Luft zu bewegen, sondern möglichst wenig.

Nicht möglichst viele Atemmuskeln einzusetzen, sondern möglichst wenige.

Nicht den Atem zu kontrollieren, sondern ihn immer natürlicher werden zu lassen.

Beide Übungen fördern einen sparsamen Umgang mit der Atemluft. Ein sanfter Lufthunger gehört zur Praxis und kann mit der Zeit die CO₂-Toleranz verbessern.

Atem braucht Raum

Durch gezielte Bewegungen und Haltungen (Mudras) bereiten wir den Körper vor. Sie schaffen Weite und machen den Atemraum erfahrbar. **Erst entsteht Raum – dann folgt der Atem.**