

Richard Brennan



BESSER ATMEN

Mit über 30 Übungen zu
mehr Energie, einem besseren
Körpergefühl und weniger Stress

riva

Richard Brennan

BESSER AT MEN

Sauerstoff

*Alles braucht ihn: Knochen, Muskeln und sogar
die Seele, auch wenn sie die Erde ihr Zuhause nennt.
Und so steht die erbarmende, laute Maschine*

*in unserem Haus und arbeitet
mit ihrer lungengleichen Stimme.
Ich höre sie, während ich vor dem Feuer knie
und es mit einem Eisenstab aufrüttle,*

*um die Holzscheite aufzulockern.
Du oben in deinem Raum befindest dich
in deiner üblichen Haltung,
stützt dich auf deine rechte Schulter,
die den ganzen Tag schmerzt.
Du atmest geduldig; es ist ein schöner Klang.*

*Es ist dein Leben, das meinem so nahe ist,
dass ich nicht wüsste, wo ich das Messer
der Trennung ansetzen sollte. Und was hat das
mit Liebe zu tun, außer alles?*

*Nun flammt das Feuer auf und lässt ein Dutzend
singender, tiefroter flammender Rosen entstehen.
Dann brennt es ruhig oder vielleicht dankbar weiter,
während es sich, wie wir alle – wie könnten wir anders –
von einem unsichtbaren Geschenk ernährt: unserer reinsten,
süßen Notwendigkeit: der Luft.*

Mary Oliver

Richard Brennan

BESSER ATMEN

Mit über 30 Übungen zu
mehr Energie, einem besseren
Körpergefühl und weniger Stress



riva

*Für alle meine Schüler, Studenten und Kollegen der Vergangenheit
und Gegenwart, die mich im Verlauf der Jahre so viel gelehrt haben.
Ich danke euch allen.*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Connections Book Publishing, ein Imprint von Eddison Books Limited unter dem Titel *How to Breathe: Improve your breathing for health, happiness and well-being*.

© 2017 by Richard Brennan. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Zitate auf S. 9 und S. 89 stammen aus Thich Nhat Hanhs *Das Wunder der Achtsamkeit*. Mit freundlicher Genehmigung des Theseus-Verlags. © Thich Nhat Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit*. Theseus in J. Kamp-hausen Mediengruppe GmbH, 2009.

Übersetzung: Almuth Braun

Redaktion: Ulrich Korn, Redaktionsbüro Korn

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Nanette Hoogslag/Début Art

Satz: Daniel Förster, Belgern

Printed in China

ISBN Print 978-3-7423-0241-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-691-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-690-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Inhalt

.....

Einführung	6
KAPITEL 1	
Die Bedeutung der Atmung	9
KAPITEL 2	
Wie die Atmung funktioniert	19
KAPITEL 3	
Der Atem-Mann	37
KAPITEL 4	
Gewohnheiten und Fehlannahmen	47
KAPITEL 5	
Atemprobleme	65
KAPITEL 6	
Die Prinzipien der natürlichen Atmung verstehen	79
KAPITEL 7	
Die ersten Schritte zu einer verbesserten Atmung	89
KAPITEL 8	
Stimme und Atmung	103
KAPITEL 9	
Müheloses Atmen ohne Muskelanspannung	117
KAPITEL 10	
Wie Sie Ihre Haltung, Ihre Gesundheit und damit Ihre allgemeine Lebenszufriedenheit verbessern	129
Weiterführende Informationen	140
Stichwortverzeichnis	142
Danksagung	144

.....

Einführung

Als ich meiner ältesten Tochter sagte, ich schreibe ein Buch über Atmung, antwortete sie: »Das wird spannend! Seite 1: Atmen Sie ein. Seite 2: Atmen Sie aus. Seite 3: Atmen Sie erneut ein. Seite 4: Atmen Sie wieder aus. Seite 5: Wiederholen Sie alle Schritte etc., etc.« Vielleicht glauben viele Menschen, das sei Atmen – nichts weiter als Luft aufzunehmen und wieder abzugeben. In Wirklichkeit ist es aber viel mehr als das.

Die Atmung ist die unermüdliche Kraft, die uns Leben schenkt. Vom Augenblick unserer Geburt bis zu unserer Sterbestunde vollzieht sich der endlose Atemkreislauf: Frische Luft strömt in den Körper und verbrauchte Luft wird wieder abgegeben. Als Sie auf die Welt kamen, war die größte Sorge der Ärzte, Krankenschwestern, Hebammen und vor allem Ihrer Eltern, ob Sie auch atmeten. Können Sie sich vorstellen, wie verzweifelt Ihre Eltern gewesen wären und wie anders deren Leben gewesen wäre, wenn Sie nicht diesen ersten Atemzug getan hätten? Alles wäre anders gewesen! Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt Ihres Lebens aufgehört hätten zu atmen, hätte das bedeutet, dass alles, was Sie lieben und was Ihnen Freude bereitet, auf der Stelle vorbei gewesen wäre. Denken Sie nur an das letzte Mal, dass Sie sich beim Essen oder Trinken verschluckt haben. Es wäre völlig egal gewesen, wo Sie sich befanden und wer bei Ihnen war; Ihre gesamte Aufmerksamkeit hätte Ihrem nächsten freien Atemzug gegolten! Mit Ausnahme einer solchen Notsituation geschieht die Atmung allerdings zumeist automatisch und ohne dass wir darüber nachdenken.

Thich Nhat Hanh sagte einst: »Die Atmung ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet. Sie eint Körper und Geist.« Wenn wir uns unserer Atmung bewusst werden und sie verbessern, können wir uns über unser weltliches Dasein erheben und bewusstere Menschen werden. Das allein kann uns einen größeren Lebenssinn verschaffen. Ein sinnvollerer Leben macht unser Dasein zudem freudvoller und harmonischer. Und wenn Sie zufriedener sind, kommt das auch den Menschen in Ihrer Umgebung zugute. Indem Sie also lernen, bewusster zu atmen, können Sie eine größere Kontrolle über Ihr Leben gewinnen. Man könnte sagen, dass dieses Buch vor mehr als 40 Jahren seinen Anfang nahm. Als College-Student sah ich mein ehrliches Bestreben, Arzt zu werden, in Rauch aufgehen, da ich durch ein Examen nach dem anderen flog. Folglich begann ich, nach etwas Sinnvollerem in meinem Leben zu suchen, und im Jahr 1972 führte mich meine Suche nach Haridwar in Indien, wo ich einem jungen spirituellen Lehrer lauschte, der im zarten Alter von 14 Jahren weise Worte über die Kostbarkeit der Lebenskraft sprach, die hinter jedem Atem-

zug liegt. Sein Name war Prem Pal Rawat, und ich war so von der Tiefe seiner Botschaft beeindruckt, dass ich beschloss, an seinen Meditationen teilzunehmen.

Diese Meditationen waren es, die mir den Wert jedes einzelnen Atemzugs bewusst machten. Ich erinnere mich, dass er in einer seiner ersten Sitzungen erzählte, er sei gerade bei einem sehr kranken Freund gewesen. Kurz bevor dieser seinen letzten Atemzug aushauchte, sagte er mit schwacher Stimme: »Bis zu diesem Moment war mir nicht klar, wie wichtig und mächtig jeder Atemzug gewesen ist.« Das erinnerte mich an eine Zeile des Songs Big Yellow Taxi von Joni Mitchell, in der es heißt: »Du weißt nicht, was du hast, bis du es nicht mehr hast.« Wir müssen aber nicht bis zu unserer Sterbestunde warten, um das Geschenk der Atmung wertzuschätzen.

Viele Jahre später, nach der Erforschung unterschiedlicher Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga der »Rebirthing-Atemtherapie« und ähnlichen Disziplinen, hatte ich das Gefühl, ich würde mich immer weiter von einer natürlichen Atmung entfernen. Im Jahr 1984 entdeckte ich dann die Alexander-Technik, die mir half, meine unbewusste Muskelanspannung zu lösen. Das veränderte meine früheren Vorstellungen über die Atmung radikal, die – wie ich feststellte – eine natürliche Atmung verhinderten. Viele Jahre später, im Sommer 2011, nahm ich an einer internationalen Konferenz über die Alexander-Technik in Lugano (Schweiz) teil und hörte einen Vortrag der Atmungsexpertin Jessica Wolf, die die Alexander-Technik unterrichtet. Ich war von dem, was ich dort hörte, so beeindruckt, dass ich Jessica half, zwei Kurse über die Kunst der Atmung in Irland zu organisieren, an denen ich auch selbst teilnahm. Während dieser zwei Besuche in Irland im Jahr 2014 führten wir zahlreiche interessante Gespräche über die unterschiedlichen Aspekte der Atmung. Es waren diese Gespräche, die mich dazu inspirierten, ein Buch über die Verbesserung der Atmung zu schreiben – dieses Buch.

Mit *Besser atmen* möchte ich meinen Lesern auf praktische Weise helfen, ihre Atmung und damit ihre Lebensqualität zu verbessern. Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, versuchen Sie, jede Übung immer gleich dann zu machen, wenn sie vorgestellt wird. Bitte überspringen Sie keine Übung in der Absicht, sie vielleicht später nachzuholen. Die Übungen sind so angelegt, dass sie im Verlauf der Lektüre dieses Buches schrittweise Ihr Verständnis für die Art und Weise fördern, wie Sie atmen und wie sich alles, was wir tun, auf die Atmung auswirkt.

Ich hege die aufrichtige Hoffnung, dass Sie dieses Buch hilfreich finden werden und Sie sich mit den Informationen, die Sie darin finden, gesund atmen und mehr Lebenskraft gewinnen können.



KAPITEL 1

Die Bedeutung der Atmung

*Der Atem sollte anmutig dahinfließen wie ein Fluss
oder so wie eine Wasserschlange durchs Wasser gleitet.
Machen Sie daraus kein Pferdegalopp!*

*Unseren Atem unter Kontrolle halten
heißt Körper und Geist beherrschen.*

*Jedes Mal, wenn wir merken, dass wir zerstreut sind
und es uns schwerfällt, uns wieder zu sammeln,
sollten wir auf die Methode der Atembetrachtung
zurückgreifen.*

Thich Nhat Hanh

Unsere innere Kraft

Ihr Atem tritt still und kontinuierlich in Ihren Körper ein und verlässt ihn wieder, und das in jedem Augenblick Ihres Lebens. Es ist Ihr Atem, der Ihnen Leben verleiht. Seine sanfte Präsenz begleitet Sie Ihr Leben lang – in glücklichen Zeiten, aber auch in Ihren dunkelsten Stunden. Der Atem vereint uns alle und ist die Kraft, die alles antreibt, was wir tun und erleben.

Jeder weiß, dass die Atmung lebenswichtig ist, aber wie viele von uns halten ein, um darüber nachzudenken, wie kostbar jeder einzelne Atemzug wirklich ist? Wir neigen dazu, die Atmung als selbstverständlich zu betrachten, ohne die gesundheitlichen Nutzen und die geistige Klarheit zu erkennen, die uns eine verbesserte Atmung beschert. Wir sind uns der schädlichen Wirkung, die schlechte Atemgewohnheiten auf unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität haben, nicht bewusst. Zwar ist die Atmung ein automatischer, unbewusster Vorgang, aber sie lässt sich mithilfe bewusster Steuerung beeinflussen. Einfach ausgedrückt ist unsere Atmung die wichtigste Handlung, die wir je ausgeführt haben oder ausführen werden, da wir ohne sie kein einziges Wort hervorbringen und keine einzige der vielen Tausend tagtäglichen Handlungen vollführen können. Unsere Lebenskraft lässt uns automatisch atmen, ohne dass wir eine bewusste Anstrengung unternehmen müssen. Wir müssen uns nicht einmal daran erinnern, zu atmen. Saint Augustine sagte einst, die Menschen reisten, um hohe Gebirge, die hohen Wellen des Meeres, die langen Flussläufe und die Weite der Meere sowie die Bewegungen der Himmelskörper zu bestaunen, und doch versäumten sie es allzu oft, auf sich selbst zu achten. Das gilt ganz besonders für die Atmung.

*»Wie viele von uns halten inne,
um darüber nachzudenken,
wie kostbar jeder einzelne Atemzug wirklich ist?«*

Körperhaltung und Atmung

Eine effektive Atmung ist ein integraler Bestandteil einer guten Körperhaltung und des zweckgemäßen Gebrauchs des eigenen Körpers. Leider verhindern wir oft unbewusst eine gute Atmung. Eine schlechte Körperhaltung und falsch ausgeführte Bewegungen können unser Wohlbefinden beeinträchtigen, indem sich die Muskeln rund um den Brustkasten, den Nasenkanal, den Mund und die Kehle, durch die die Atemluft fließt, verspannen. Muskelverspannungen können dazu führen, dass der Körper insgesamt zusammensackt, und das reduziert auf dramatische Weise die Vitalkapazität der Lungen, Atemluft aufzunehmen. Das Ergebnis ist eine flache Atmung, die unser Wohlbefinden beeinträchtigt. Umgekehrt kann auch das Sitzen oder Stehen mit Hohlkreuz und vorgewölbter Brust im Militär- oder Ballerina-Stil zu einer unnatürlichen Atmung führen, sodass wir zusätzliche Anstrengungen unternehmen müssen, um genügend Atemluft aufzunehmen. Kurzum, wir können den an sich mühelosen Akt des Atmens in eine sehr harte Arbeit verwandeln. Diese zusätzliche Anstrengung ist uns aber gar nicht bewusst, weil wir uns daran gewöhnt haben. Vielleicht atmen wir schon seit Jahren oder Jahrzehnten auf diese Weise, sodass sich die angestrenzte Atmung ganz normal anfühlt. Oft sind die einzigen Gelegenheiten, bei denen wir die schädliche Wirkung unserer falschen Atmung bewusst zu spüren bekommen, Momente, in denen wir uns körperlich anstrengen, zum Beispiel, wenn wir rennen, um einen Bus zu erreichen, oder eine Treppe erklimmen.

Der Beginn schlechter Atemgewohnheiten

Gelegentlich lassen sich schlechte Atemgewohnheiten bis in die frühe Kindheit zurückverfolgen. Möglicherweise sind sie die Folge einer schwierigen Geburt oder einer frühen Atemwegserkrankung. Die meisten von uns entwickeln ihre schlechten Atemgewohnheiten jedoch im Alter von fünf oder sechs Jahren, wenn wir uns mit der Einschulung eine gebeugte Körperhaltung angewöhnen. Während der wichtigsten Wachstumsjahre sind wir gezwungen, viele Tausend Stunden mit gebeugtem Rücken zu sitzen, und diese schlechte Haltung verursacht irgendwann eine obstruktive Atmung.

In den ersten Lebensjahren drücken wir unsere Gefühle noch frei aus, wenn wir hinfallen und uns verletzen oder wenn wir uns über etwas freuen. Mit Schulbeginn erhalten wir jedoch die klare Botschaft, im Unterricht nicht laut zu lachen oder zu weinen, und so beginnen wir, unsere Gefühle zu unterdrücken. Das führt dazu, dass wir unseren Atem anhalten, und das stört unsere natürliche Atemkoordination und den natürlichen Ausdruck unserer Gefühle. Als Reaktion auf unterschiedliche Lebenserfahrungen lernen wir, unseren Atem anzuhalten, aber das behindert nicht nur eine freie Atmung, sondern verursacht auch Fehlhaltungen, nimmt den Bewegungen die Leichtigkeit und verändert den Gefühlsausdruck.

ÜBUNG 1

Machen Sie eine kurze Pause, während Sie diese Zeilen lesen, und achten Sie einfach nur auf Ihre Atmung. Verändern Sie nichts. Beobachten Sie nur das Muster und den Rhythmus Ihrer Atmung. Stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- *Mit welcher Geschwindigkeit atme ich?*
- *Ist meine Atmung tief oder flach?*
- *Sind meine Atemzüge regelmäßig oder unregelmäßig?*
- *Sind meine Atemzüge lang oder kurz?*
- *In welchem Teil des Körpers spüre ich meine Atmung am stärksten? Im oberen Brustbereich, im seitlichen Bereich, den Rippen, im Bauch oder an einer anderen Stelle?*

Versuchen Sie, nichts bewusst zu ändern – wenn Sie Ihre eigene Atmung wahrnehmen, wird es eine positive Änderung herbeiführen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich. Sie werden sich über Ihr persönliches Atemmuster bewusst werden.

»In dieser hektischen Welt lassen sich die Menschen keine Zeit, um auf natürliche Weise zu atmen.«

Stress und Atmung

Wahrscheinlich ist Ihnen aufgefallen, dass sich Ihre Atmung verändert, wenn Sie eine Gefühlsaufwallung empfinden oder nervös sind. Aber haben Sie je darüber nachgedacht, dass eine flache oder zu schnelle Atmung Ihre ängstliche, angespannte Stimmung, Panikattacken und Depressionen noch verstärken beziehungsweise sogar die Ursache für diese Symptome sein könnte? Manchmal ist es sehr schwierig zu erkennen, welche Symptome auf welche Ursachen zurückgehen. Unser körperliches, geistiges und emotionales Empfinden ist jedenfalls eng mit unserer Atmung verknüpft, und daher muss man diese Dreifaltigkeit als ein Ganzes betrachten.

Wenn wir über längere Zeit emotionalen, körperlichen oder geistigen Belastungen ausgesetzt sind, wirkt sich das negativ auf unser Atmungssystem aus, weil wir als Reaktion auf den Stress oft den Atem anhalten. Und wenn wir unseren Atem anhalten, stören wir den natürlichen Bewegungsablauf des Atmungssystems. Außerdem bildet sich Kohlendioxid, das unser Nervensystem belasten kann. Die Art und Weise, wie wir einatmen, kann dagegen bestimmte Gefühlszustände auslösen und zu körperlichem Unwohlsein führen, sodass der ganze Prozess schließlich in einen Teufelskreis mündet.

Keine Zeit zum Atmen

Ich habe immer wieder festgestellt, dass Menschen, die zu mir kommen und Abhilfe für ihre Rücken- oder Nackenprobleme suchen, auch zu schnell oder unregelmäßig atmen. Dennoch sind sie sich überhaupt nicht bewusst, dass etwas mit ihrer Atmung nicht stimmt, und sie klagen auch nicht über Atemprobleme. Oft lassen sich die Menschen in dieser hektischen Welt einfach keine Zeit, um auf natürliche Weise zu atmen. Gelegentlich versuchen sie sogar, mit angehaltenem Atem oder während des Atmens zu sprechen. Darin spiegelt sich das hohe Lebenstempo, dem viele von uns unterworfen sind. Das Ergebnis so vieler Stimuli, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, ist in vielen Fällen eine exzessive Muskelanspannung, die eine entspannte Atmung verhindert. Unsere schädlichen Atemgewohnheiten können unser körperliches Wohlbefinden und unsere geistig-seelische Verfassung und, in einem späteren Lebensstadium, auch unsere Gesundheit beeinträchtigen. Eine flache Gewohnheitsatmung kann zu einem abnorm hohen Herzschlag führen. Eine ernsthafte Beeinträchtigung des Atmungssystems über eine lange Zeit kann sich auch schädlich auf alle anderen Körpersysteme auswirken, weil wir nicht aus mehreren voneinander unabhängigen Komponenten zusammengesetzt sind, sondern unser Körper ein integriertes Ganzes ist, in dem jedes System mit allen anderen Systemen eng verzahnt ist.