

An illustration of a woman with her eyes closed and hands in a prayer position (Anjali Mudra) at her chest. She is wearing a pink long-sleeved top. The background is a textured, light-colored surface. In the foreground, there are several black silhouettes of dandelions with their seeds blowing away. The title 'Die Kunst des Atmens' is written in a large, black, serif font on the right side of the image.

Die  
Kunst  
des  
Atmens

*Wenn wir bewusst atmen und wahrnehmen, wie sich die Atemtiefe auf unser Befinden auswirkt, können wir unsere Energie steigern und besser mit Stress umgehen. **sensa**-Autorin Paula König hat die Atemtechnik Sudarshan Kriya ausprobiert und erlebte ein Glücksgefühl.*

**M**ir kam es anfangs etwas komisch vor, einen sechstägigen Lehrgang zu besuchen, an dem ich die Atemtechnik Sudarshan Kriya erlernen sollte. Ich soll atmen lernen? Aber ich atme doch ganz von allein? An einem Donnerstag gegen 18 Uhr finden sich dann tatsächlich 40 Teilnehmer zur ersten Stunde des Kurses ein. Ich breite meine Yogamatte an einem freien Platz aus, stelle meine Wasserflasche neben mich, nehme Papier und Stift zur Hand und warte gespannt. Ich tausche mit den anderen mir unbekanntem Menschen ein paar Grüße und ein nettes Lächeln aus. Thomas, der Leiter des Lehrgangs, gibt uns am Anfang der Stunde Namensschilder, die wir auf unsere T-Shirts kleben sollen. Und dann stellt er genau die Frage, die ich mir auch schon gestellt hatte: Wieso müssen wir atmen lernen? Atmen wir denn nicht ganz automatisch fehlerfrei?

Es dauert insgesamt 24 Stunden lang, also einen Tag im Leben eines Menschen, um in einem Lehrgang diese Technik zu erlernen. An den ersten zwei Tagen, Donnerstag und Freitag, werden wir drei Stunden lang unterrichtet. Wir machen Körperübungen und praktizieren Atemtechniken, die Pranayama genannt werden. Dadurch sollen wir lernen, Energie (Prana) durch den Atem in unserem Körper fließen zu lassen.

### Reinigung und Entgiftung

„Wenn wir auf die Welt kommen, ist Einatmen das Erste, was wir tun. Und wenn wir sterben, ist das Ausatmen unsere letzte Handlung. Zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen liegt unser ganzes Leben, doch leider sind wir uns unserer Atmung nur selten bewusst. Wir schenken dem Atem kaum Aufmerksamkeit. Wenn wir jedoch einmal auf ihn achten, werden wir bemerken, dass wir oft flach atmen und so gut wie nie unser ganzes Lungenvolumen nutzen. Dabei spielen unsere Lungen eine wichtige Rolle bei der Entgiftung unseres Körpers. Es ist nachgewiesen, dass ca. 250 Schadstoffe über die Atmung aus dem

Körper befördert werden. Mit einfachen, aber wirksamen Atemübungen können wir unser Lungenvolumen steigern und so Giftstoffe besser aus dem Organismus befördern. Die rhythmische Atemtechnik Sudarshan Kriya hilft uns dabei, dem Körper mehr Energie zuzuführen, die notwendig ist, um das Immunsystem zu stärken, Stress besser zu verarbeiten, das Erinnerungsvermögen zu schulen und das Selbstbewusstsein zu stärken, wodurch sich auch zwischenmenschliche Beziehungen verbessern.“

Kaum hat Thomas diese Worte gesprochen, fange ich an, meinen Atem zu beobachten. Ich stelle fest, dass ich tatsächlich nicht wirklich tief ein- und ausatme. Unsere erste Übung ist es also, die Atmung zu intensivieren. Bereits da erfahre ich, dass ich nicht nur meine Lungen, sondern auch meinen Bauch und meinen Brustkorb mit Luft füllen kann. Danach folgen die Asanas. Diese Yogastellungen, so wird uns erklärt, helfen uns dabei, inneren Frieden zu finden und in uns selbst zu ruhen. Die Übungen finden erst im Stehen, dann im Sitzen und schließlich im Liegen statt. Wir beginnen mit tiefem Ein- und Ausatmen. Auch während der Übungen müssen wir auf die Atmung achten, denn sie ist genauso wichtig wie die Übungen an sich. Die meisten Bewegungen werden langsam ausgeführt, danach horchen wir aufmerksam in uns hinein und beobachten, was sich in unserem Körper abspielt. Anfangs kommen mir die Übungen ziemlich einfach vor, aber erst hinterher merke ich, dass sie sehr anspruchsvoll sind.

Thomas erklärt uns, dass wir zu wenig Prana in uns aufnehmen, wenn wir falsch atmen. Prana ist die Lebensenergie, die mit dem Sauerstoff in unseren Körper gelangt. Wenn wir zu wenig Prana in uns haben, haben wir auch zu wenig Energie. Wir werden dann träge, melancholisch, sind lustlos und wir machen uns zu viele Sorgen. Wenn wir voller Prana sind, sind wir hellwach, fröhlich und lebensfroh. Die Folgen für unsere Gesundheit sind offensichtlich. Aber was steckt dahinter? Jeder Gefühlszustand hat einen bestimmten Atemrhythmus. Wenn wir



# Sudarshan Kriya

Im Rahmen der humanitären Organisation „The Art of Living“, die sich für eine friedfertige, stressfreie Gesellschaft engagiert, hat deren Begründer Sri Sri Ravi Shankar die rhythmische Atemtechnik Sudarshan Kriya entwickelt. Als er nach einem Weg suchte, den Menschen bei der Verbindung der inneren Stille und dem äußeren Ausdruck des Lebens zu helfen, offenbarte sich ihm diese Methode wie eine Eingebung. In den Lehrgängen „Die Kunst des Atmens“ werden weltweit die Übungen vermittelt, die Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Mehr Informationen finden Sie auf [www.sudarshankriya.de](http://www.sudarshankriya.de).

glücklich sind, atmen wir langsam. Wenn wir wütend sind, atmen wir flach und unregelmäßig. Sind wir entspannt, atmen wir tief und ruhig. Da jedes Gefühl eine Wirkung auf unsere Atmung hat, wirkt sich auch die Atmung auf unsere Gefühle aus. Das Geheimnis der Atemtechnik Sudarshan Kriya liegt in der Annahme, dass die Atmung auf unsere Gefühle untrennbar miteinander verbunden sind. Sie beeinflussen sich gegenseitig.

Am nächsten Tag beginnt der Lehrgang mit Gesprächen. Thomas erklärt uns, dass wir in der Schule und daheim vieles lernen, aber niemand bringt uns bei, wie wir unsere Gefühle kontrollieren können. Wie sollen wir also wissen, wie wir Wut, Angst, Trauer oder auch Freude verarbeiten können? Wir lernen auch nicht, wie wir mit unseren Gedanken umgehen sollen. Und genau dabei kann uns der Atem helfen. Niemand hat uns je gesagt, dass wir ein glücklicher Mensch werden, wenn wir wie ein glücklicher Mensch atmen. „Su“ bedeutet „echt“, „Darshan“ bedeutet „Vision“ und „Kriya“ wird übersetzt mit „reinigende Übung“. Sudarshan Kriya ist also eine reinigende Übung, bei der man eine Vorstellung seines eigenen Selbst bekommt. Stellen wir uns dieses Selbst glücklich und zufrieden vor, lenken wir auch all unsere Emotionen in eine positive Richtung.

## Der jetzige Augenblick

Wenn wir die Zeit zusammenzählen, in der wir über Probleme nachdenken, und die, in der wir uns freuen, werden wir feststellen, dass wir die meiste Zeit darüber grübeln, wo wir uns gerade im Leben befinden, an welchem Punkt wir Fehler gemacht haben, wer uns Unrecht getan hat und weshalb. Und wenn wir nicht über die Vergangenheit nachdenken, dann sorgen wir uns eben um die Zukunft. Wir leben meistens nicht im jetzigen Augenblick, dabei ist das der einzige Zeitpunkt, an dem wir

unsere Lebensqualität verbessern können. Die Natur des menschlichen Geistes ist es, sich immer an etwas Negatives zu heften und negative Erfahrungen aufzubauchen. Evolutionstechnisch lässt sich das einfach erklären: Früher war es für die Menschen wichtig zu wissen, wo und wann Lebensgefahr lauern könnte. Man darf aber nicht vergessen, dass der Mensch auf mehreren Ebenen existiert und dass wir diese unseren Lebensumständen entsprechend anpassen können.

**Jedes unserer Gefühle hat einen bestimmten Atemrhythmus. Sind wir glücklich, atmen wir ruhig, sind wir wütend, wird unser Atem flach und unregelmäßig.**

Nach diesen Erkenntnissen gehen wir wieder zu Pranayama und Asanas über. Jede Übung wiederholen wir zehnmal, und heute, am zweiten Tag, spüre ich wirklich, wie wohltuend die Asanas sind. Ich fühle danach eine angenehme Müdigkeit, dennoch bin ich ruhig und konzentriert. Mit der Zeit bemerke ich auch, dass sich das Verhalten der Teilnehmer in der Gruppe verändert. Alle sprechen nun vertrauter und entspannter miteinander.

Aber das, was mich am Samstag und am Sonntag erwartet, ist eine echte Überraschung: Der Lehrgang beginnt um 10 Uhr und endet um 16 Uhr. Wir essen gemeinsam zu Mittag. Die Nahrung soll während der sechs Tage leicht sein und aus Obst und Getreideprodukten bestehen. Wir dürfen kein Fleisch essen, da das die Verdauung verlangsamt. Dafür dürfen wir so viel Wasser, Tee und Saft zu uns nehmen, wie wir möchten. Ich halte mich also an die Vorgaben und habe eine Schüssel Obst dabei. Und

wieder beginnt der Tag mit einem Gespräch, gefolgt von Pranayama und Asanas. Das alles dient als Vorbereitung für den Nachmittag, wenn Meditation in Kombination mit Atemtechniken an der Reihe ist. Ich erwarte nichts Bestimmtes. Ich habe schon oft versucht, meinen Geist mit verschiedenen Techniken zu beruhigen, aber es gelang mir nie, alle Gedanken zu verbannen.

## Die Ebenen unseres Wesens

Meine Augen sind geschlossen. Die Übung beginnt mit einem sanften Ein- und Ausatmen, danach wird die Atmung schneller. Wir folgen einem Rhythmus, den uns eine Stimme vom Band diktiert. „Sooo-haaaam, Sooo-haaaam ...“ Erst schnell, dann langsamer, dann tief, dann flach. Die Zeit vergeht und ich habe kein Gefühl dafür, wie lange die Übung schon dauert. Ich bin unruhig und nervös und möchte, dass die Übung jetzt zu Ende ist. Danach bin ich auf angenehme Weise müde. Und dann plötzlich sehe ich eine türkise, sonnige Meeresbucht, auf der Hunderte Segelboote treiben. Ich versuche, dieses spannende Bild so lange wie möglich festzuhalten. Mit der Zeit höre ich die Geräusche meiner Umgebung nicht mehr. Aus der Ferne höre ich Thomas' leise Stimme, die uns sagt, dass wir uns auf unsere Matten legen sollen. Die Übung ist beendet. Nach einiger Zeit höre ich wieder eine ruhige Stimme: „Öffnet langsam eure Augen...“

Ich versuche mir selbst zu erklären, was da gerade mit meinem Geist passiert ist. Ich bin sicher, dass ich keinen Augenblick geschlafen habe und bewusst aufgenommen habe, was um mich herum geschieht. Aber dennoch habe ich dem keine Aufmerksamkeit geschenkt. Ich weiß nur, dass sich mein Geist nicht an Gedanken geklammert hat, mein Körper war entspannt, so wie nach einem richtig erholsamen Schlaf.

Ich begreife, was uns Thomas an diesem Morgen erklären wollte. Wir sollen als Geist, als Körper, als Atem, als Erinnerung, als Intellekt, als Ego und als Seele existieren. Wenn wir uns auf der seelischen Ebene befinden, sind wir gut, gnädig, gesellig, großherzig und voller Liebe. Wenn wir aber unter Stress stehen, folgen Depressionen und Wut, wir haben zu wenig Energie und reagieren aggressiv.

**Atemübungen helfen uns dabei, unsere Emotionen bewusst zu erleben, sowohl die negativen als auch die positiven.**

Der Atem kann durch alle Ebenen unseres Wesens fließen und sie aufeinander abstimmen, so wie man die Saiten einer Gitarre stimmt. Solange diese nicht in Einklang sind, entsteht nur Lärm. Sind sie aber aufeinander abgestimmt, ertönt eine schöne, harmonische Melodie. Im Alltag sind wir ständig mit Sorgen konfrontiert und bemerken nicht

oder vergessen, dass jede unterdrückte negative Emotion in unserem Körper beziehungsweise in den Zellen verbleibt und verschiedene Beschwerden hervorruft. Zuerst haben wir nur Kopfschmerzen, fühlen uns steif, energie- oder lustlos. Wenn die negativen Gefühle aber länger im Körper verbleiben, können sie schwere Erkrankungen und psychische Störungen verursachen.

Der Atem ist das Bindeglied zwischen Geist und Körper, und Prana ist die Basis für geistige und körperliche Gesundheit. In den Lehrgängen zur Kunst, das Leben mithilfe der Atmung zu meistern, steigt unsere Lebensenergie und wir lernen, mit ihr umzugehen. Je mehr verbrauchte Luft wir ausatmen, umso mehr Platz schaffen wir für frische Luft voller Prana. Mit Pranayama erhöhen wir die Lungenkapazität und vertiefen unsere Atmung. Wir bauen Stress und Schadstoffe ab. Als Resultat dessen steigt unsere Energie, unser Geist wird beruhigt, gefestigt und gebündelt. Und somit werden auch wir stärker und ruhiger. Die Kunst des Lebens besteht darin, sein Leben zur Kunst zu machen, als Mensch authentisch zu sein und darin aufzugehen. Atemtechniken werden Wut oder Trauer nicht für immer beseitigen. Sie werden uns aber helfen, uns unsere Emotionen bewusst zu machen, sowohl die negativen als auch die positiven. Sie werden uns helfen, die negativen so schnell wie möglich loszulassen und die positiven zu genießen. Wir können schließlich auch den Regen oder die Sonne genießen, denn beide haben einen Zweck. In diesem Sinne müssen wir akzeptieren, dass uns schöne Augenblicke Freude bringen, die schlechten aber immerhin Weisheit und Erfahrung.

## Tiefe Ruhe

Auch am Sonntag wiederholen wir alle Übungen und ich warte ungeduldig darauf, dass die Atemübungen und die Meditation beginnen. Es ist unglaublich – wieder die türkise Bucht, die Segelboote, die Müdigkeit, Nervosität und dann die tiefe Ruhe. Wie sagte Thomas so schön: „Wenn wir das Geheimnis des Atems kennenlernen, lernen wir, unsere Gedanken und Emotionen zu kontrollieren und unser Leben in den Griff zu bekommen.“ Ich habe in diesem Moment wirklich gefühlt, dass ich nicht vom Leben hin und her gerissen werde. Ich fühlte mich wie die Boote in meiner Vorstellung, die friedlich und ruhig auf dem Meer schwimmen, dankbar für jeden Windhauch, der sie sicher an ihr Ziel bringt.

Thomas hatte angekündigt, dass wir erst mit Sudarshan Kriya in den Genuss aller psychischen und physischen Vorteile der Übungen gelangen. Und so war es auch. Nach dem sechstägigen Lehrgang bemerke ich, dass ich mit viel weniger Schlaf auskomme, um ausgeruht zu sein, und ich erledige meine Pflichten viel leichter als sonst. Dank dieser Übungen wird jeder Tag zu einer wunderbaren Erfahrung. **S**