

# DER ATEM IM LUNA YOGA®

Bericht zum Abschluss der Luna Yoga Fortbildung 2004-2006  
von Ilka Mutschelknaus

Gewidmet Stine und Steffi

Breath is  
the horse-  
Mind is the  
rider

Asiatische  
Weisheit

## Vorwort

Der Atem ist das Geschenk des Lebens. Er begleitet uns vom ersten Einatem bei der Geburt bis zum letzten Ausatem in den Tod.

Meine erste große Schlüsselerfahrung mit der Bedeutung des Atems beim Luna Yoga hatte ich im ersten Fortbildungsjahr. Ich beschäftigte mich lange Zeit mit der Übung „Tulpe“. Ich liebte diese Haltung, aber sie zeigte mir auch recht schnell meine Grenzen bzw. den Unterschied zwischen willentlich in eine Übung hineinzugehen oder sich in die Haltung einzulassen. Das Einlassen und die dadurch entstehende unendliche Weite, wie ich sie später in der Übung immer wieder erfuhr und erfahre, entstand in solcher Qualität einzig aus dem Atem heraus.

Im Februar dieses Jahres durfte ich bei der Geburt des Sohnes meiner Freundin Steffi als Geburtshelferin dabei sein. Dies bedeutete für mich einen weiteren „Durchbruch“, mich intensiver mit dem Thema Atem zu beschäftigen.

So gehört für mich der Atem in seiner Fülle, in seiner Leere, in seiner Dichte und Leichte, durch seinen lebensspendenden Rhythmus und seine Kraft zum Luna Yoga neben allen Übungen genauso wesentlich dazu wie all die vielen anderen wertvollen Schätze Farben, Düfte, Geschichten und Gedichte, Traditionen und Naturbezüge rund um unser Frausein, um nur einige wenige zu nennen.

Im Folgenden möchte ich daher einige Aspekte näher beschreiben, die mein jetziges Verständnis zum Atem widerspiegeln. Die Unvollständigkeit der Beschreibung sei bitte verziehen! Es gibt unzählige Literatur und Erkenntnisse zum Atem. Ich möchte im Einzelnen lediglich meine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse wiedergeben, welche mir in meiner Arbeit im Luna Yoga begegnet sind, wie ich sie verstehe, wie ich damit arbeite und wie ich sie entsprechend anwenden möchte.

Außerdem soll das Kapitel *Atembilder* einen genaueren Einblick geben, wie meine Bilder entstanden sind und welchen Stellenwert sie in meiner Arbeit haben.

Glücklich, einem weiteren neuen Lebenspartner, dem Atem, begegnet zu sein, werden sich im Laufe meines Luna Yoga-Weges sicher viele neue Erkenntnisse dazu finden...

München, im April 2006

## Geburt und Atem

Wie ich bereits eingangs erwähnte, hat mich das Erlebnis Geburtshilfe dem Geheimnis Atem ein großes Stück näher gebracht.

Geburt als der natürlichste Vorgang unseres Menschseins wird und kann einzig und allein von uns Frauen geleistet werden. Dennoch kann die Gebärende durch richtige Hilfestellung zum richtigen Zeitpunkt in ihrer „Geburtsarbeit“ sehr starke Unterstützung erfahren.

Als ich zu Beginn der 2. Geburtsphase in den Kreissaal kam, lag meine gebärende Freundin bereits sichtlich erschöpft auf der Matte am Boden. Die Atmosphäre war warm, aber von Stunden der Anstrengung geprägt. Steffi war sichtbar erleichtert, dass ich ihr nun helfend beistehen konnte.

Der gesamte Geburtsprozess ist sehr eng mit dem Atemprozess verbunden, denn während der Geburtsphasen durchläuft die gebärende Frau auch unterschiedliche Atemphasen. Steffi wechselte von der Hechel- und Pferdeatmung, was ihr nach einiger Zeit große Anstrengung bereitete und die Lippen trocken machte, auf mein Geheiß irgendwann zu einem ausatmenden „U“-Laut, was wie eine Wohltat bei ihr ankam.

Ich hatte mich nämlich an den Kurs mit Ingrid White im Winter vergangenen Jahres erinnert, wo wir die Wechselwirkung von Atem, Bewegung und Stimme untersucht hatten. Ein getöntes „U“ zum Beispiel verändert die Energie im Harabereich, also gegenüber dem Kreuzbein und in unserem Becken. Genau dort wo durch den Geburtsvorgang Schmerzen und Verkrampfungen entstehen können. Das ausatmende „U“ kam tief bei ihr bis ins Becken an und gab durch die dadurch hervor gegebene Bewegung des Zwerchfellmuskels dem Kind weiter eine Richtung für seinen Weg nach draußen, ohne eine Pressung zu verursachen.

Durch den zyklischen Vorgang der Wehen und den das Geschehen begleitende Atem, kam mir irgendwann in den Sinn, dass das Bild von atmenden Wellen wirklich perfekt passt. Das Sich-Öffnen und Weit-Machen passiert mit dem Atem, besonders während des Geburtsprozesses: So treibt die Gebärende während der Wehenpausen auf einem Meer kleinster Wellen, sie kann sich ruhig atmend erholen, den Kopf auf der Oberfläche des Wassers halten, sich entspannt treiben lassen. Mit der nächsten Wehe kommt nun eine große heftige Welle auf sie zu und, um durch sie heil durchzukommen, muss sie sich unter sie ducken, muss sie über sich brechen lassen, muss sie geschehen lassen.

Weite und Öffnung sind Merkmale eines gesunden Atems und deshalb stimmte das Bild des Meeres für mich und war sehr hilfreich, mich auf den Rhythmus einzustellen.

Der neugeborene Noah hatte schließlich Glück, dass er den Weg durch den engen Kanal ohne Komplikationen passiert hatte und in eine vergleichsweise sanfte nachgeburtliche Atmosphäre eingebettet wurde. Ganz anders schreiben Dahlke und Naumann in ihrem Buch „Die wunderbare Heilkraft des Atmens“: „Die meisten Menschen wurden bei der Geburt massiv geschockt.

Zur Begrüßung wurden sie durch das intensive Licht des Operationssaals geblendet, ihre Augen wurden mit Silbernitrat tropfen verätzt, während die Raumtemperatur viel zu niedrig war, als dass ein Neugeborenes sich hätte wohl fühlen können. Viele psychische und körperliche Symptome enthalten eine Symbolik, die an solche Geburtstraumata erinnert. Angst vor Enge und Asthma beispielsweise lassen sich durch die traumatische Geburtssituation sinnvoll erklären.“

Was ich bisher nicht wusste war, dass das Neugeborene seine rosige Hautfarbe erst erhält, nachdem es mit der Eigenatmung begonnen hat. Wenn die Nabelschnur pulsation nachlässt, verändert sich die Blutzirkulation und damit die veränderte Hautfarbe und: beim Aufhören der Pulsation fängt es dann meist zu schreien an. Zwischen Nabelschnuraktivität und Eigenatmung besteht also ein unmittelbarer Zusammenhang. Umso wichtiger erscheint es, diesem Prozess unbedingt die Ruhe zu geben, die es braucht, um der Eigenatmung den Impuls zum eigenen Atmen wirklich zu geben. Der berühmte Klaps auf den Po des Neugeborenen lässt sich so jedenfalls nicht sinnvoll erklären.

Ich bin überzeugt davon, dass während der Geburt bereits viele Faktoren entstehen, die auf unseren Eigenatem, der uns unser ganzes Leben hindurch begleitet, Einfluss haben. Umso wichtiger ist es, im Luna Yoga die Schwangeren an die Bedeutung des Eigenatems hinzuführen und sie somit ergänzend zu einem von Hebammen geleiteten Geburtsvorbereitungskurses mit dem Atemprozess während der Geburt vertrauter zu machen.

So ist es mir in den Kursen mit Schwangeren besonders wichtig geworden, die Übungen mit dem Atemrhythmus zu synchronisieren. Wobei es mir sehr darauf ankommt, den Frauen die Möglichkeit zu geben, ihren Atemrhythmus erst einmal zu erfahren und dann zu finden.

### **Die vier Phasen des Atems**

Ein Atemvorgang besteht aus Einatem, Atemfülle, Ausatem und Atemleere. In der Ruhe nach dem Ausatem entsteht dann der Impuls zum erneuten Einatmen. Seit ich mir dieser 4 Phasen bewusst bin, spüre ich ihre Wirkungen im Körper anders.

Der Einatem macht die Wände einer Körpergegend weit. Im Ausatem zieht sich der Atem in diesen Wänden nicht nur zurück, vielmehr schwingt er in seine Ausgangslage zurück. Dieses Zurückschwingen erklärt sich aus einem energetischen Vorgang.

Der Atem wird vom Atemzentrum im Gehirn gesteuert, vollzieht sich aber muskulär zum Beispiel im Zwerchfell, der Zwischenrippenmuskulatur, der Rumpfmuskulatur etc. Die auf Elastizität und Koordination geschaltete Muskulatur lässt den Atem frei schwingen, je nach Anforderung (Einatem oder

Ausatem). Nach Erfahrung eines Heilpraktikers ist die Zwischenrippenmuskulatur bei vielen Menschen sehr geschwächt. Dies auch ein Anzeichen dafür, dass wir sehr unzureichend unsere Muskeln beanspruchen. Wenn die Atembewegung allerdings nicht mechanisch, rein willentlich gesteuert, sondern auch seelisch-geistig mitvollzogen wird, entsteht zwischen Muskulatur und Atembewegung ein freies Resonanzspiel im Kontinuum und Atem und Bewegung werden eine Einheit.

Einatem und Ausatem bilden aber in ihrer Einheit zum Atem auch Gegenpole mit verschiedenartiger Wirkung.

So stellen Willenskraft und Aktivität die Attribute des Einatmens dar. Durch Kontraktion der Atemmuskulatur wird das Zwerchfell gestrafft und es entsteht ein Unterdruck in der Brustregion, der bewirkt, dass die Einatemluft dadurch eingesogen wird. Das Aktive, unser Willen zum Neubeginn findet hier also seine symbolische Entsprechung. Dieser Pol ist dem eher Männlichen zuzuordnen.

Ganz anders die Wirkung beim Ausatmen. Der weibliche Gegenpol ist kennzeichnend für Nachgeben, Geschehenlassen, Loslassen. Ausatmen passiert eher passiv. Symbolisch betrachtet, kommt nun zum Fließen, was vorher angehäuft wurde: Angesammeltes darf nun losgelassen werden, Besitz darf abgeworfen werden, Gewachsenes darf verabschiedet werden usf. Im Ausatmen gelingt das, was uns bewusst oft so schwer fällt: Sich befreien von schlechten Gedanken, Abwerfen von unnötigem Ballast, Reinigen von schlechter Luft. Sind beim Einatmen die Muskeln kontrahiert worden, werden nun beim Ausatmen die Anspannungen aufgegeben. Daher fällt es leichter, in den Haltungen durch das Ausatmen in tiefere Positionen zu gelangen, wenn man die Muskeln entspannt, ganz loslässt. Übrigens: Loslassen kommt von ganz allein!

Atemfülle und Atemleere haben für mich ihre Bedeutung in ihrer energetischen Kraft. Sie bilden die Brücke zu den jeweiligen Polen. So stelle ich mir den Atemzyklus in seiner Vollendung wie eine Bergbesteigung vor: Ich gehe in der Atemleere (Zeitpunkt der Geburt) los, im Tal und besteige gleichmäßig im Einatmen mit dem mir eigenartigem Tempo den Berg bis zum höchsten Punkt, wo ich die Atemfülle erreiche. Nun verweile ich, genieße die Energie, die umfassende Sicht, meine Leistung. Erst dann kann ich wieder beim Ausatmen den Berg in angemessenem Tempo nach unten herabsteigen, wobei meine Füße von ganz allein durch die Schwerkraft ihre Schritte gehen. Bin ich im Tal angekommen, ruhe ich mich aus, solange bis der Impuls wieder kommt, erneut einen Berg besteigen zu müssen.

Ich könnte natürlich auch auf diese Weise in der Ebene spazieren gehen oder kleine Hügellandschaften durchqueren oder einige Höhenmeter unterhalb des Gipfels umkehren, doch wäre das Zyklische Geschehen unvollständiger. Und so ist es auch mit den körperlichen Abläufen, sie bleiben unvollständig oder schränken die körperliche Kraft ein.

Denn bei einer zu flachen Atmung wird die gesamte Kapazität der Lunge nicht vollständig ausgenutzt. In den Lungenbläschen verbleibt dann immer noch ein Teil verbrauchter Luft. Das kann die Sauerstoffversorgung der Körpergewebe beeinträchtigen. Die Muskeln und Organe - aber vor allem das Gehirn - erreichen nicht ihre volle Leistungsfähigkeit. Auch das allgemeine körperliche und seelische Wohlbefinden leidet.

Durch die besonderen Atemübungen, die uns im Luna Yoga zur Verfügung stehen, gibt es gute Möglichkeiten auf einfache Weise die Teilnehmerinnen in einen tieferen Atem zu führen. Ich habe bis jetzt damit experimentiert, dass ich gleich zu Beginn jeder Stunde mindestens eine ausführliche Atemübung anleite. Nach Gefühl entscheide ich, welche Übung angesagt sein kann. Besonders wichtig ist mir, dass die Bewegungen mit dem Atemfluss geschehen und dass der Atem den Bewegungsfluss evoziert. Den Teilnehmerinnen gelingt es dann meist leichter, die folgenden Übungen mit dem Atemfluss zu gestalten.

Dazu muss der Atem aber überhaupt erst wahrgenommen werden. Das geschieht am besten in der Eingangsentspannung mit den Händen auf dem Bauch oder den Leisten liegend. Die Teilnehmerinnen nehmen wahr, wohin ihr Atem strömt, welche Atemräume sich auftun. Mit dieser abgespeicherten Empfindung geht es im Anschluss dann in die Atemübung. Deutlich ist zu sehen, ob die Teilnehmerinnen zum Beispiel bei der Wechselatmung im Liegen die Bewegung des Arms durch den Atemrhythmus entstehen lassen oder ob sie ihr Bewusstsein in der Bewegung des Arms halten.

Wenn die Bewegung aus dem Atem geschieht, kann im nächsten Schritt der Atem in blockierte Gegenden geschickt werden. Diese zu erkennen setzt viel Erfahrung voraus und Erkenntnis der Atemmuster eines jeden einzelnen.

### ***Atemräume nach Ilse Middendorf***

Ilse Middendorf entwickelte in den 30 er Jahren des vergangenen Jahrhunderts die Atemweise des "Erfahrbaren Atems". Sie beschreibt ihre Atemlehre so:

„Der Erfahrbare Atem ist ein sanfter, wenn auch unerbittlicher Lehrer. Er lässt uns oft lange Zeit, dass wir uns ihm stellen und versuchen wahrzunehmen, wie weit wir uns seiner bewusst sind. Wenn wir uns ins innere Wesen einlassen, werden wir gewahr, dass sich dessen tiefste Kraft zum „Ja“ für das, was wir sind, öffnet. Es wird uns bewusst, dass jegliches Tun und Lassen an dieser Quelle angeschlossen sein muss, um lebendig zu sein, um wirklicher am Leben teilzuhaben!“

Der Erfahrbare Atem ist keine Atemtechnik. Der Schlüssel zum Erfahrbaren Atem ist das Bewusstwerden des Atems. Er wird dann in seiner Bewegung, in seiner Ausdehnung und Kraft wahrgenommen, unmittelbar und wirklich erfahren ohne ihn willentlich zu verändern.

Dies bedarf einer bestimmten seelisch-geistigen Haltung: einem Zulassen und gleichzeitig einer inneren Präsenz. Der frei zugelassene Atem kann zu einer Brücke zwischen Bewusstem und Unbewusstem werden. Wenn die Atembewegung empfunden werden kann, wird sie führend, der Atem geschieht und ich lasse ihn zu. Das ist der Schritt vom Tun zum Lassen. So entsteht ein ganz eigener Atem-Ur-Rhythmus, der mir eigen und wesentlich ist und mich substantziell leitet.

Über die natürliche Atemwelle können wir dann festgefahrene Denk-, Bewegungs- und Verhaltensmuster beeinflussen und bewusst verändern. So wird unser Atem zur Kraftquelle und wirkt stärkend auf den Prozess der Selbstwerdung.

**"Wir lassen unseren Atem kommen,  
wir lassen ihn gehen  
und warten bis er von selbst wiederkommt.  
Hier hat das Wort 'Lassen' große Bedeutung.  
Es trägt in sich 'zulassen' auch 'Gelassenheit'."**

**Ilse Middendorf**

Nach dem Erfahrbaren Atem werden folgende Atemräume unterschieden:

### **Der untere Raum**

Der untere Raum umfasst Füße, Beine und Beckenraum bis zum Nabel. In ihm enthalten sind die Knie und das Kreuzbein. Hier erlebe ich die Erde als Fundament meiner Leiblichkeit, den Boden als tragendes Element. Aus dem unteren Raum kann ich Kraft schöpfen, Geborgenheit und Halt finden, Vitalität, Lust und Aggressionen erfahren.

### **Der obere Raum**

Zum oberen Raum gehören von der Brustkorbmitte aufwärts die Schulterblätter, Schultern, die Arme und Hände mit den Fingern, sowie Hals und Kopfraum mit den Sinnesorganen, sowie Lunge und Herz. Im oberen Raum kann ich mein eigenes kreatives Potenzial finden. Mit Schultern und Armen gehe ich auf die Welt zu, ich handle, umarme, gestalte, trete in Erscheinung. Das Bewusstsein, das Denk- und Unterscheidungsvermögen ist im oberen Raum angesiedelt.

## Der mittlere Raum

Der Raum zwischen Nabel und Mitte des Brustkorbes ist der mittlere Raum. In diesem Raum nehme ich mich wesentlich als Person wahr. Er stellt die Mitte des Menschen dar, die Verbindung des unteren und oberen Raumes. Hier finden wir den wichtigsten Atemmuskel, das Zwerchfell, sowie das Nervengeflecht des Solar Plexus.

„Ein spannungs- und lösungsbereites Zwerchfell ist ‚der große Beweger‘ unseres Leibes.“

Im alten Griechenland wurde der „Sitz der Seele“ im Zwerchfell gesucht. Die Verbindung von Hirn, Herz und Zwerchfell zeigt sich im „Nervus phrenicus“, dessen motorische Endungen die Muskulatur des Zwerchfells umgreifen, dessen sensible Äste jedoch auch im Herzbeutel enden. Die Herzenskräfte werden über den mittleren Raum erreicht. Die inneren Organe sind hauptsächlich im Mittenbereich angesiedelt. Sie reagieren sehr sensibel auf alles, was mich betrifft. Auch meinen Organen kann ich durch Sammeln, Empfinden, Atmen näher kommen. Jedes Organ lässt sich atmend ansprechen.

Der ganze Atemraum ist wie ein Haus mit drei Stockwerken: Im Idealfall ist das ganze Haus gut durchlüftet.

## Innenraum

Der Innenraum beinhaltet den unteren, mittleren und oberen Raum in all ihren Qualitäten. Hier begegne ich mir, hier kann ich wohnen, mich im Mit-mir-verbunden sein heraus geborgen fühlen. Hierher kann ich mich auch zurückziehen. Schaue ich jedoch nur nach innen, verliere ich den Bezug zur Welt. Hier gilt es, die Mitte zu finden. Wenn ich in meinem Innenraum zu Hause bin, mich in „meiner Haut“ wohl fühle, Kraft, Sicherheit und Stille in mir weiß, ist es eine Freude, in den Außenraum zu gehen.

## Außenraum

Der Außenraum ist die uns umgebende Welt, die Weite des Raumes. Im Außenraum habe ich Begegnungen, finde meinen Lebensweg. Wenn ich in guter Verbindung zu mir selbst bleibe, werde ich fähig zu echter Begegnung. Die Körperwände geben mir Schutz, Form und Halt. Sind sie zu durchlässig, bin ich der Welt ausgeliefert. Sind sie zu fest, bin ich abgeschlossen.

## Vokalatemräume

Jeder Vokal hat seinen eigenen Ursprung im Körper, seine eigene Empfindungsqualität und beeinflusst unsere Stimmung. In sogenannten Vokalatemräumen können die Schwingungen, die von getönten Vokalen ausgehen, erfahren werden.

In dem eingangs erwähnten Kurs „Atem-Bewegung-Stimme“ der Therapeutin Ingrid White lernte ich das Phänomen der Vokalatemräume besser kennen. Musikalische Klänge verändern die Energie im Raum, denn die Moleküle und Atome richten sich aus und verändern sich neu zu harmonischen Gebilden. Und genauso verändern sich die Moleküle im Körper, wenn wir selbst Töne erzeugen. Es entsteht eine neue Ordnung, eine neue Harmonie der Kräfte, vielleicht dadurch auch Heilung. Sei es im Gesang, oder auch durch Vokaltöne.

In dem dreidimensional großen Muskel Zwerchfell werden Töne besonders wahrgenommen und die Töne als Schwingung weitergeleitet. Bringe ich nun verschiedene Vokale zum Tönen, entstehen unterschiedliche Wirkungen im Körper an unterschiedlichen Zonen.

Beim Tönen muss auch sehr sorgsam auf den Atemrhythmus geachtet werden. Nach Ilse Middendorf erzeugen schweigend gesungene Vokale und Konsonanten sogar weitaus mehr Wirkung, da der Atemraum nicht überlagert wird von drängendem Atem.

Beim schweigend gesungenen Vokal behält der Ausatem nach Middendorf das rhythmische Maß des gewohnten Ausatems bei und der darauf folgende Einatem entspricht der Wirkung des neuen Vokals. Der Vokal wird beim Einatmen „getönt“ und formt hierdurch in seiner Atembewegung den Raum, der dem Charakter des jeweiligen Vokals entspricht. Der darauf folgende Ausatem bildet im Körper teilweise oder ganz eine umfassende Resonanz.

Ich habe mit laut wie schweigend gesungenen Vokalen folgende Erfahrung gemacht, die sich mit den Erkenntnissen von Ilse Middendorf decken:

#### Das gesungene „E“

geht spürbar in die seitlichen Flanken. Verstärkt wird dieses Gefühl, wenn die Arme ausgebreitet werden. Dann spürt man die Schwingung bis in die Fingerspitzen. Der entstandene Raum dehnt sich seitlich aus in Form einer Ellipse. Es scheint als bildete man einen Klangrotor, der sich um den eigenen Körper dreht. Mozart hat mit dem „E“ nach Überlieferungen experimentiert.

#### Das gesungene „I“

bildet im oberen Raum besonders in Schultergürtel, Hals und Kopf eine Resonanz. Die Schwingung wird als sehr dicht empfunden, ist kurzweilig, durchdringt alle Zellen, Nerven, spricht alle Sinne an. Der empfundene Raum wird als Zylinderform wahrgenommen, die den Hals umschließt.

#### Das gesungene „A“

wird allumfassend empfunden. Die Schwingung wirkt vom Herzbereich bis tief in den Solarplexus. Räumlich gleicht er einem Ei, das den menschlichen Körper in seiner Ganzheit umschließt.

### Das gesungene „O“

wird - wen wundert's - räumlich wie eine Kugel wahrgenommen. Die Schwingung wird als dicht empfunden, allerdings langwelliger als beim „I“, das wiederum nicht so geschlossen wirkt wie das „O“.

### Das gesungene „U“

spricht unmittelbar den unteren Beckenbereich, das untere Hara an. Dort bildet es den Atemraum, der kompakt und dunkel empfunden wird. Er erdet, bildet wohlige Schwere. Förmlich wird das „U“ auch so abgebildet.

Margarete Dreyer verbindet in ihren Luna Yoga-Kursen das Tönen der Vokale und Konsonanten (auf die ich hier nicht näher eingegangen bin) mit Dreh-Dehn- und Spürübungen. Auch das eine schöne und spielerische Art, Atemräume zu erfahren.

## **Atem und Meditation**

In der Meditation wird unser Geist klar und weit und wir fühlen uns erfrischt. Wenn das Meer stürmisch ist, werden Ablagerungen hochgewirbelt und das Wasser wird trüb, aber wenn der Wind sich legt, setzt sich der Schlamm langsam ab und das Wasser wird klar. Auf ähnliche Weise wird unser Geist ungewöhnlich hell und klar, sobald die sonst unaufhörliche Flut unserer ablenkenden Gedanken durch Konzentration auf den Atem beruhigt wird. Hilfreich in der Meditation ist mir auch der Atem geworden.

Bisher gibt mir das Meditieren als schwierigste aller Yogaübungen nach wie vor Rätsel auf. Vielleicht sind meine Vorstellungen von der Beruhigung des Geistes und der Loslösung der Gedanken zu anspruchsvoll, vielleicht bin ich als Luftzeichen aber auch zu sehr belastet im Geist.

Auf jeden Fall haben mir zwei Erlebnisse deutliche Hilfestellung geboten: Zum Einen das Meditieren im Freien. Bei erfrischender ionenreicher Luft neben oder unter Sauerstoffverströmenden Bäumen. Zum Zweiten das Zählen mit dem Atem, welches Barbara uns gezeigt hat.

Über die Konzentration auf den Atem bei der Meditation, gelingt es, die Gedankenaffen wirklich zu ignorieren. Es bedeutet nun nicht, krampfhaft und möglichst gleichmäßig ein- und auszuatmen. Der Atem soll auch beim Meditieren keinesfalls kontrolliert werden.

Vielmehr geht man dazu über, den selbstständig kommenden Atem aufmerksam zu beobachten. Nach einer Weile entsteht ein bewusstes Begleiten. Wieder nach einer Weile entsteht ein Empfinden. Und dies ist genau das Empfinden, das in den Erfahrbaren Atem führt.

Gerade am Anfang ist es sehr hilfreich, zum Rhythmus des Atmens zu zählen. Einatmen 1, Ausatmen 2, Einatmen 3, Ausatmen 4, Einatmen 5 und so fort bis 10 und dann von vorne beginnen.

Man spürt wie sich der Bauch mit dem Atem sanft wölbt und zurück schwingt. Allein das Spüren der rhythmischen Bewegung des Bauchs führt bereits zu einer Beruhigung. Durch die Konzentration auf die Mitte erlangt man eine größere Tiefe.

Interessanterweise übersprang mein Bewusstsein nach einer Weile immer wieder bestimmte Zahlen, es waren dies meist die 7 und 8.

Die Beobachtung des Atemrhythmus ist in der Meditation zusätzlich eine gewinnbringende Übung, da er uns den Umgang mit unseren Lebenserfahrungen verdeutlicht. Die Tatsache, dass sich der Atem immer der jeweiligen emotionalen Verfassung anpasst (Angst, Freude, Ärger, Nervosität, Ungeduld...) und mit ihr unmittelbar in Wechselwirkung tritt, zeigt einerseits, dass Veränderungen ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens sind und dass wir durch biophysikalische Resonanzen uns den Emotionen und Gefühlen nicht entziehen können sondern sie vielmehr annehmen und in die richtigen Kanäle weiterleiten sollten. Auch hierbei hilft uns der Atem als Wegbegleiter.

Aus der Meditationspraxis kann man die Atembeobachtung auch in das Alltagsgeschehen mitnehmen. In der Meditationssitzung nimmt man sich bewusst Zeit, stoppt alle anderen Aktivitäten und lenkt all seine Aufmerksamkeit auf das nun Wesentliche: die Beruhigung des Geistes mithilfe des Atems und der Bewegung aus dem Atem heraus. Darüber hinaus auf alle Empfindungen, die kommen und entstehen.

Es ist aus dieser Erfahrung heraus gut möglich, die Aufmerksamkeit während des Tages immer wieder auf den Atem zu richten. So entsteht ein unsichtbares Band meditativen Bewusstseins mit jedem Aspekt des Alltagslebens, woraus physische Entspannung, innere Ruhe und Kraft hervorgehen.

Stehe ich zum Beispiel wartend an der U-Bahn (in der völlig überfüllten U-Bahn, wo ich den Atem meines Nachbarn förmlich auf meiner Haut spüre, wird mir das natürlich nicht gelingen), kann ich mich für einen Moment meines Bauchatems besinnen, genauso während ich hier am PC den Text niederschreibe oder während des Autofahrens!

## **Atem und Atmosphäre**

„Erstmal Luft holen“, nachdem man sich geärgert hat. „Den Atem anhalten“, wenn man sich in Rage geredet hat. „Keine Luft mehr bekommen“, wenn eine unangenehme Person den Raum betritt, „Erstmal Aufatmen“, wenn wir uns von einer inneren Belastung befreit haben. Wir alle kennen viele solcher sinnverwandten Sprüche und sie alle haben mit Atmosphäre zu tun.

Der Atem ist das Geschenk des Lebens. Er begleitet uns vom ersten großen Einatem bei der Geburt bis zum letzten ausgehauchten Ausatem im Tod. Der Atem ist verbunden mit allen Ebenen unseres Seins. Er bildet die Grundlage all unserer Lebensvorgänge.

Ohne dass wir uns dessen bewusst sind oder bewusst sein müssen, atmet es in uns. Jeder Atemmpuls (durchschnittlich 6mal pro Minute beim Erwachsenen, und 40-50mal beim Säugling) geht vom Atemzentrum im Hirnstamm aus. Dieses seinerseits erhält Informationen aus allen Funktionsbereichen des Organismus und der geistig-seelischen Einstellung des Menschen zu seiner Lebenssituation.

Ohne Atem gibt es kein Wachstum, keine Veränderung, sei es beim Menschen, sei es bei Pflanzen, Tieren, Mikroorganismen. Jede einzelne Zelle nimmt über das Körpergewebe Sauerstoff auf, verbrennt ihn, um Energie zu gewinnen und scheidet Kohlendioxid aus. Dieses Abfallprodukt des Atemprozesses wird von den Pflanzen aufgenommen und mittels Photosynthese erneut zu lebensspendendem Sauerstoff umgewandelt. So sind wir in zyklischem Prozess einerseits seit Millionen von Jahren aber auch in der Gegenwart, in jeder Minute über den Atem mit allen Lebewesen verbunden.

Der Mensch ist dabei nur ein winziges Element auf der Erde. Er bildet aber wie jeder Baum ein atmendes Element, das in seiner Summe das Atmungsorgan Erde bildet.

So ist es auch nahe liegend zu erkennen, dass der Atem für unseren Lebensraum Erde mit jeder atmosphärischen Veränderung eine Atemstörung hervorruft.

Der Baum steht in der Mythologie seit jeher als Symbol für die Lebenskraft. In seinem immer wieder veränderten Erscheinungsbild durch die Jahreszeiten stellt er für uns das zyklische Geschehen, dem wir alle ausgesetzt sind, zur Schau. Er produziert für uns den Sauerstoff, den wir zum Überleben brauchen. Er spannt sich zwischen Himmel und Erde mit seinen tiefen raumgreifenden Wurzeln und seinen emporstrebenden Verästelungen.

Aber auch jede kleine Zimmerpflanze bildet eine kleine lebensspendende Atmosphäre.

Unsere Atemorgane, Alveolen wie die Bronchien sind in Form und Funktion dem Baum gleich.

Stelle ich mich nun unter einen Baum, lehne mich vielleicht sogar an ihn, bilden wir eine atmende Einheit. Das Meditieren gelingt in dieser Form noch mal so gut.

Neben der pulsierenden Kraft des organischen Zusammenspiels zwischen Baum und Mensch ist aber auch die unmittelbar natürliche Sauerstoffzufuhr so heilsam für uns.

Der Baum speist uns mit gereinigtem Sauerstoff, den wir so ganz unmittelbar aufnehmen können. In seinem Wirkungskreis bildet sich eine ganz spezielle gereinigte Atmosphäre.

Als Baubiologin sind meine Sinne was unnatürliche Atmosphäre betrifft besonders geschärft. Komme ich in einen Raum, in dem lange Zeit nicht gelüftet wurde, weiß ich, dass sich der Sauerstoffanteil in einem Missverhältnis zum Kohlendioxidgehalt befindet.

Aber nicht nur das, die gesamte Ionisation, also das Verhältnis der positiven wie negativen Ionen, also der elektrisch geladenen Teilchen, hat Auswirkungen auf unser Befinden.

Aber auch das Verhältnis der Kleinionen zu Großionen.

Je mehr Kleinionen, auch Luftionen genannt, sich in der Luft befinden, desto besser. Luftionen entstehen natürlicherweise durch das UV-Licht der Sonne, die kosmische Strahlung, die natürliche Radioaktivität der Erde, aber auch durch sprühendes Wasser, wie die Gischt am Meer und offenes Feuer. Hier ist zusätzlich eine Erklärung zu finden, weshalb sich der menschliche Körper so ausgesprochen wohl fühlt in reizklimatischen Zonen (Meer und Berge) und am offenen Feuer.

Sehr stark verändert werden Luftionen durch Großionen und elektrische Felder.

Großionen wie Staubpartikel, Rauch- und Russschwebstoffe stellen für den atmenden Organismus nicht nur eine Belastung dar, da sie teilweise lungengängig sind, sondern sie minimieren auch die Anzahl der Luftionen. Daher sollte man unmittelbar vor und nach dem Räuchern auch unbedingt wieder Lüften, der Geruch des Räucherstoffes geht dabei nicht ganz verloren, er haftet sich ja an Textilien und offenporigen Stoffen fest.

Genauso verhält es sich mit Elektrostatik und hoch- und niederfrequenten Wechselfeldern von Installationen und Geräten. Dies hat in erheblichem Ausmaß Auswirkungen auf die Anzahl der Luftionen im Raum.

Vor 20 Jahren konnte man in der Außenluft, also im Freien durchschnittlich 600 bis 1200 Luftionen pro Kubikzentimeter Luft messen. Heute misst man im Durchschnitt global 400 bis 500, Tendenz fallend.

In Innenräumen sieht es zum Teil noch schlimmer aus.

Ein Baum- oder Schurwollteppich und ein Holzboden sind, wenn sie unbehandelt sind, elektrostatisch neutral. Anders sieht es da schon mit den beliebten Laminatböden oder Kunststoffteppichböden aus. Genauso verhält es sich mit Kunststoffmaterialien in der Kleidung. Zwar sind die Fleecepullover kuschelig weich, aber das elektrostatische Feld, das sie verursachen, ist enorm und führt zu einer Minimierung der Luftionenzahl in der beatmenden Umgebung.

Zum Vergleich: misst man in der Natur ein luftelektrisches Gleichgewicht von im Schnitt 10 bis 200 Volt pro Meter, so kann es in Innenräumen mit vielen Synthetikmaterialien schnell mal auf 1000 bis 5000 V/m klettern.

Je weniger wir uns also beim Yogaüben mit Synthetikmaterialien, starken elektrischen Feldern durch Beleuchtung und hochfrequenten Geräten umgeben, desto freier wird unser Atem sein, schon rein physikalisch gesehen.

Durch Lüften verhelfen wir dem Sauerstoffanteil im Raum und dem Verhältnis von positiven und negativen Ionen wieder zu einem günstigen Wert. Wir atmen wieder freier, fühlen uns besser und die Atmosphäre im Raum ist deutlich angenehmer.

Daher sollte unbedingt vor und nach den Kursen, am besten auch immer während des Kurses mehrmals kurz gelüftet werden.

### **Atem und Blockaden**

Eine frei schwingende Atembewegung ist beim erwachsenen Menschen durch Belastung und Reizüberflutung teilweise blockiert. Verspannungen, seelische Konflikte und mentale Fixierungen lassen die Atmung flach und kurz werden. Wir verlieren den "langen Atem".

Durch die Arbeit mit dem Atem jedoch werden jene Körperbereiche aufgespürt, in denen sich unangenehme Erfahrungen versteckt haben, im Verborgenen halten und so eventuell als Blockaden wirken.

Wir haben bereits in sehr früher Zeit gelernt, den natürlichen Fluss des Atmens immer dann unwillkürlich zu unterdrücken, wenn uns unangenehme Lebenssituationen begegnen: Wir schützen uns und atmen reduziert, um Unangenehmes nicht zu fühlen bzw. zu spüren.

Wie ich bereits erwähnt habe, gibt es dafür unterschiedliche Sprichwörter:

- Mir bleibt die Luft weg
- Es verschlägt mir den Atem
- Mir stockt der Atem
- Da muss ich erst mal Luft holen
- Man glaubt ersticken zu müssen
- Eine atemberaubende Spannung
- Eine erstickende Atmosphäre
- Seiner Wut Luft machen
- Den Dampf ablassen

Aber auch die von uns selbst immer wieder hervorgerufenen Blockaden des Geistes versperren uns den Blick für das Wesentliche. Sie sind in dem Buch „Yoga und Gefühle“ von Anjali und R. Sriram sehr gut beschrieben und ich möchte daher hier nicht weiter darauf eingehen.

Auch angenehme Situationen wollen wir "festhalten" und behindern damit den natürlichen Atemfluss ebenfalls. Gefühle und Emotionen bewirken genauso eine sichtbare, wahrnehmbare und deutliche Veränderung des Atemvorgangs.

Durch bewusste Beeinflussung des Atemmusters können Gefühle und Emotionen aber gezielt angesprochen und verändert werden, d.h. aus ihrer Verdrängung erweckt und erlöst werden. Wo sich anfangs beim Berühren der Blockaden Anspannung breit macht, kann der Atem diese allmählich wieder aufzulösen versuchen.

Eine weitere wirksame Blockadeauflösung wird durch Visualisierungen mit Hilfe des Atems erzielt. Untersuchungen haben nämlich ergeben, dass es für das Gehirn keinen Unterschied macht, ob man den Arm hebt oder sich die Bewegung nur vorstellt. Visualisiere ich mich also in einer Übung, nehme dabei den Atemfluss zu Hilfe, fällt mir die Übung wesentlich leichter.

Ich habe die Erfahrung vor allem bei den Luna Yoga-Tänzen gemacht. Bevor ich zum Beispiel den Frühlings- oder Erntetanz übe, lege ich mich in eine entspannte Lage und stelle mir vor, auf einer blühenden Wiese zu stehen. Ich fühle den kühlen saftigen grünen Boden unter meinen Fußsohlen und ein weicher warmer Frühlingswind wirbelt durch mein Haar. Ich bewege mich in der Tanzenden Bewegung, achte auf die Einzelheiten, das Becken und beobachte mich dabei. Wenn ich das Bild verlassen habe, spüre ich noch mal eine Weile nach, erhebe mich und gehe leibhaftig in den Tanz hinein. Er gelingt dann leichter und müheloser.

Wie ist dieser Mechanismus zu erklären? Wenn wir ein genaues, detailliertes Bild und Gefühl vor Augen haben, hält das Unterbewusstsein diese Situation für real. Und was das Unterbewusstsein für real hält, wird für uns zur Realität. Diese Realität ist also von unseren Vorstellungen und unseren bereits gemachten Erfahrungen geprägt.

Hierzu ein Experiment:

*Schließe die Augen...*

*Stelle dir eine Zitrone vor – mit ihrer Farbe, mit ihrer Form...*

*Stelle dir vor, die Zitrone in 2 Hälften zu schneiden...*

*Führe eine Zitronenhälfte zum Mund...*

*Beiße herzhaft hinein...*

Was passiert?

Unweigerlich stellt man allerlei Reaktionen fest, auch körperliche. Doch wie ist das möglich, wo doch die Zitrone nur Einbildung ist und real gar nicht vorhanden? Wie kann eine Vorstellung solche Auswirkungen haben, die wir mit unserem Willen gar nicht oder nur sehr schwer erreichen?

In unserer Reaktion greifen wir in diesem Fall auf unser Erleben, auf unsere Erfahrung zurück. Die Zitrone lässt uns das Gesicht zusammenziehen, denn wir wissen, dass eine Zitrone einen sauren Geschmack hat. Unsere Erfahrungen hat unser Körper abgespeichert mit der Reaktion: Gesichtsmuskel zusammenziehen. Doch diese Information kann bis zu einem gewissen Grad umgepolt werden.

### *Die Zitrone*

*Es war einmal eine junge Frau, die noch nie in ihrem Leben eine Zitrone gegessen hatte. Sie sah sie immer nur auf Bildern im sonnigen Afrika. Kleine niedliche Zitronenbäumchen neben Palmen an warmen Sandstränden auf denen die sanften Wellen des Meeres auslaufen.*

*Sie stellte sich vor wie sie in eine saftige Zitrone rein biss und wie ihr wohlschmeckender Saft ihre Zunge benetzte. Sie würde sich die Lippen lecken vor Wohlgenuss und wiederum in diese süß umschmeichelte Zitrone beißen.*

*Immer wieder stellte sie sich in den schönsten Bildern vor wie aufregend diese Zitrone schmecken würde. Sie träumte wohl fast jeden Tag von dieser bezaubernden Zitrone.*

*Endlich, eines Tages wurde sie einer Zitrone gewahr, sie schälte sie hektisch und biss voller Hochgenuss in sie hinein.*

*Und ihr wohlschmeckender Saft benetzte ihre Zunge und sie leckte sich den wohlschmeckenden süßen Saft der Zitrone von den Lippen und freute sich, dass sie genauso schmeckte, wie sie sich das immer vorgestellt hatte.*

Wenn wir nun das nächste Mal zu einer Zitrone greifen, werden wir an die Geschichte denken und diese Gedanken werden unsere Einstellung zum Geschmack einer Zitrone vielleicht verändert haben und vielleicht sogar den Gesichtsmuskeln die Information übermittelt haben, dass die Zitrone gar nicht so sauer schmeckt, wie wir das real oft empfunden haben.

### **Atembilder**

#### **„Ich schließe meine Augen, um zu sehen“ – Paul Gauguin**

Manche Luna Yoga-Übungen wirken bei mir sehr unmittelbar auf die Seele. Sie bewirken besonders im Nachspüren einen Nachklang, der sich ein Abbild vor dem inneren Auge sucht.

Auch bei den Atemübungen entstehen intensive bildhafte Prozesse, die für mich Ausdruck in der Malerei finden.

Ich erkläre es mir so:

wenn ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem lenke, komme ich bei mir an, spüre ich mich in meiner Lebendigkeit, lerne mein eigenes inneres Wesen kennen. Der Atem bildet das Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Er führt mich nach innen und regt somit unweigerlich eine Innenschau an.

In der Tiefe der Entspannung, im Nachklang einer Übung oder während intensiv geübter Atemübungen kann sich nun eine Empfindung lösen von ihrem Verankerungsprozess und sucht sich nun Ausdruck in Form einer bildhaften Darstellung.

Dies kann sich in Bildern, Symbolen und Geschichten ausdrücken.

So können Bilder der Seele entstehen. Jedes Bild ist ein einmaliges Ereignis und kann mir Malender durch seinen individuellen Gestaltungsausdruck etwas über mich selbst erzählen. Es spiegelt meine innere Verfassung wider, die durch das vorherige Konzentrieren auf die Mitte leichter zutage gefördert wird. Aus diesem Abbild kann ich meine innere Stimme hören.

Ähnlich wie in Träumen können auch archetypische Symbole erscheinen. Luna Yoga-Übungen unterstützen diesen Prozess bei mir sehr stark. Vielleicht habe ich zum Beispiel zahlreiche leistungsbezogene Themen in meiner momentanen Lebenssituation zu meistern, alles scheint zu viel zu werden, es türmt sich ein Berg vor mir auf, den ich glaube nicht mehr bewältigen zu können.

Nun stelle ich mir in der *Amazone*-Haltung den Weg über den Berg vor. Ich stelle mir vor, wie ich mühelos diesen Berg an Arbeit beschreite und so Schritt für Schritt nachgehe bis ich den Gipfel erreicht habe. In der Entspannungsphase nach der Übung erscheint dieser Berg nochmals vor meinem inneren Auge. Das Laub leuchtet in bunten schillernden Farben, der Weg windet sich steil bergauf und ich schreite in gleichmäßigem Tempo bergan. Ein wohliges Gefühl stellt sich ein als ich den Gipfel erreiche und meinen Blick noch mal zurück über das geleistete Massiv unter mir mit Wohlwollen senken lasse.

Solche Imaginationen haben eine beruhigende und seelisch entlastende Wirkung. Ich fühle, dass sich Spannungen abbauen, ein seelisches Gleichgewicht wieder einstellt. Der Körper fühlt sich nicht mehr belastet an. Mit solchen inneren Bildern stellt sich dann so etwas wie die Einheit von Körper, Geist und Seele ein.

Themen, die belastend im Unterbewussten liegen, können mit Imaginationen und Visualisierungen besser angegangen werden und somit auch akzeptiert werden. Die Suche nach Lösungen beginnt dann von selbst...

So entstanden im vorigen Jahr nach intensivem Üben verschiedener *Adler*-Haltungen in der Entspannungsphase verschiedene Bilder vor meinem

inneren Auge. Zum Beispiel das Bild einer übersichtlichen Perspektive. Ich hatte das Gefühl, scheinbar mühelos über ein tobendes Meer zu fliegen. Wasser steht ja bekanntlich als Symbol für Fruchtbarkeits- und Heilvorstellungen. Durch meinen eigenen gleichmäßigen Flügelschlag, glättet sich nach einer Weile auch das Wasser. Die Oberfläche des Wassers beruhigt sich. Die Perspektive von oben, der Abstand zu dem unbewusst beunruhigenden Element, lässt den Blick auf das zu behandelnde Thema erst zu und es entsteht eine Wandlung. Ich hielt diesen Blick mit dem Gefühl abgespeichert in einem Bild fest. Nun erinnere ich mich an das Bild und kann es betrachten, wenn sich das Thema beunruhigend vor mich schiebt.

Darüberhinaus eröffnen mir innere Bilder die Möglichkeit, meinen eigenen Prozess im Luna Yoga zu spiegeln. Und zwar in der Weise, dass sich Tiefe und Oberfläche abbildet, wie auch Stillstand und Dynamik. Alle Übungen klingen im Körper nach, jedoch tun sie das nicht immer in der gleichen Weise und nicht immer am gleichen Körperort.

Mit einer Kunsttherapeutin, meiner Freundin Stine, habe ich nun gemeinsam einen Kurs entwickelt, der die Elemente *Atem*, *Innere Bilder*, *Empfinden* und *Luna Yoga* vereinen soll.

Wir beschreiben diesen Kurs folgendermassen:

#### Luna Yoga® und Kunst

Wie passen diese beiden Ausdrucksformen zusammen, besonders, wenn sie in einem Kurs angeboten werden? Luna Yoga® ist eine Körperkunst und Heilweise, deren Wurzeln aus verschiedenen Richtungen stammen:

traditioneller Yoga, rituelle Tänze aus Naturvölkern, ayurvedische Heilweisen und stets im Vordergrund das zyklische Geschehen im Frauenwesen. Durch sanfte und dennoch kraftvolle Spür-, Dehn- und Atemübungen mit so lustigen Namen wie „Faultier“ und „Schulterkuss“ wird der Frauenkörper mit all seinem So-Sein erfahren und angenommen. Denn gezielt können durch achtsame Atem- und Bewegungsformen die Durchblutung der Sexualorgane stimuliert, das Hormonsystem reguliert und die Fruchtbarkeit gefördert werden.

Viele Frauen schätzen am Luna Yoga®, dass vor allem Freude und Lust an der Bewegung genauso wie Entspannung viel Platz haben. Ganz nebenbei lösen sich alte Verspannungen und mit ihnen Muster und Blockaden, die unser Körper abgespeichert hat, und die Krankheitssymptome hervorrufen. Durch die Entspannung des Körpers kommen Gedanken und Gefühle zur Ruhe, der Alltagsstress fällt ab, innere Bilder tauchen auf. Allmählich kommt dann auch die vielen Menschen verloren gegangene Wahrnehmung für ihren Körper, das wundervolle Gebilde, das uns tagaus und tagein trägt, zurück.

Und genau dort holt uns die Kunst ab: da Körper und Seele nicht autonom nebeneinander her existieren, sondern in ihren Funktionsmechanismen eng mit einander verknüpft sind, können aus der Tiefe der Entspannung und dem Gelöst-Sein, Erinnerungen an das Empfinden von Ganzheit, Geborgenheit, Freiheit, von seelischer Beweglichkeit und Ausdehnungsfähigkeit wieder auftauchen und ins Bewusstsein gelangen.

Um diese positiven körperlich-seelischen Spiegelbilder zu stärken und zu verankern, schließt im geplanten Workshop jeweils einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag an die LunaYoga-Phase eine Malphase an, in der die inneren Bilder mit fließenden Farben und auf großem Format festgehalten werden können. Hierbei spielen Vorkenntnisse im Malen überhaupt keine Rolle, es geht einfach darum, seiner Lust nachzuspüren und den momentanen Farb- und Formverlockungen zu folgen.

So geschieht eine Verbindung von körperlicher Bewusstwerdung zu schöpferischer Tätigkeit, wo auch durch den Malprozess selbst noch eine weitere Entwicklung in Gang kommen kann. Schließlich kann jede Teilnehmerin die Erfahrungen des Workshops als immer wieder betrachtbares, symbolisches Abbild mit nach Hause nehmen.

Den beiden Leiterinnen dieses Workshops fielen im vergangenen Jahr bei einem Gespräch über die Inhalte von Luna Yoga® und Kunsttherapie die Gemeinsamkeiten in der Zielsetzung beider Heilmethoden auf, und es entstand die Idee, in einem neuartigen Versuch die Trennung zwischen körperlicher und psychischer Gesundheitsbildung aufzuheben und stattdessen ergänzend aneinander zu fügen.

Mit Hilfe des Atems gleite ich so inzwischen in verschiedene Körperregionen. Die Übungen wirken unmittelbar in den Regionen. Ich stelle fest, wie weit ich vordringen kann und wo mir Wege verstellt sind. Und im Nachklang spiegelt das Bild das körperliche und seelische Empfinden wider.

So sind die in den vergangenen Wochen entstandenen Bilder für meine Abschlussarbeit nicht gültig für die jeweilige Atemübung, sondern aus der momentanen Verfassung, der momentanen Situation heraus gewachsen und festgehalten. Sie würden heute oder morgen sicher wieder anders aussehen.

Folgende Atembilder sind für diese Arbeit entstanden:

Es sind kleine Bilder (13 x 13 cm) , die ich als Energiebilder mit in meine Kurse nehmen kann.

Und zum Abschluss noch ein österreichisches Schmankerl:

**Vollmondwanderung**  
**"Kräuter, Mond und Atmen"**

*Erfahre wie der Mond auf Mensch und Natur wirkt, wie Dein Atem, speziell um den Vollmond herum den natürliche Kreislauf im Körper angeregt und somit die Selbstheilungskräfte Deines Körpers aktiviert.*

Aus: <http://www.kraeuterpeter.at/termine/index.php>

**Quellen und Literatur**

Berendt, Joachim Ernst, Nada Brahma – Die Welt ist Klang. Rowohlt, Reinbek, 2000

Dahlke, Rüdiger und Neumann, Andreas, Die wunderbare Heilkraft des Atmens, Integral Verlag, München, 2000

Anjali und Sriram, R., Yoga und Gefühle, Theseus Verlag, Berlin, 2005

Kabat-Zinn, Jon, Gesund durch Meditation, O.W.Barth Verlag, 2003

Middendorf, Ilse, Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz, Junfermann Verlag, Paderborn, 2000

Stadelmann, Ingeborg, Die Hebammen-Sprechstunde, Stadelmann-Verlag, Ermengerst, 2005

Govinda, Kalashatra, Chakra Praxisbuch, Ludwig Verlag, München, 2002

Trökes, Anna, Das grosse Yoga-Buch, Gräfe und UnzerVerlag, München, 2004

Die Beschreibung der Atemräume nach Ilse Middendorf sind z.T. wörtlich der site: <http://www.lebensatem.de/arbeitsweisen/atemraeume.htm> entnommen.