

Atemlänge vs. Gesundheitszustand

Der russische Wissenschaftler Dr. Buyteko erstellte schon vor siebzig Jahren diese Tabelle, die beeindruckend den direkten Zusammenhang von Atemlänge, Puls und Gesundheitszustand aufzeigt. Dr. Buyteko erstellte diese Tabelle der Gesundheit mit tausenden von Probanden. Im Einzelfall weichen die Zahlen deutlich von der Tabelle ab, aber die Kernaussage des direkten Zusammenhangs von Atemlänge, Puls und Gesundheitszustand bleibt bestehen.

Gesundheitszustand	Art der Atmung	Gesundheitslevel	Puls (Schläge/min.)	Atmung (Frequenz/min.)
		5	48	3
		4	50	4
supergesund	fein/langsam	3	52	5
		2	55	6
		1	57	7
normal	normal	0	60	8
		-1	65	10
		-2	70	12
		-3	75	15
Krankheit	schwer/schnell	-4	80	20
		-5	90	25
		-6	100	30

Atemübung - 2er Atmung in den Bauch

Die Atmung hat eine zentrale Bedeutung für die allgemeine Gesunderhaltung eines Menschen. Üblicherweise wird nur noch relativ oberflächliche Brustatmung betrieben und die Bauchatmung weitgehend vernachlässigt. In den alten Schriften und in vielen Aussagen hoch entwickelter Yogis wird allerdings immer auf die Wichtigkeit einer bewussten und kontrollierten Bauchatmung hingewiesen. Durch das Studium verschiedenster Schriften und den Erfahrungswerten vieler Jahre des Übens hat sich für mich folgende Kernaussage herauskristallisiert:

Die meisten Menschen atmen nur noch lebenserhaltend,
aber nicht gesund erhaltend! (Yogi Vidyananda)

Hier soll nun eine einfache, aber sehr effektive Atemübung beschrieben werden, die bei regelmäßigem Üben enorme gesundheitsfördernde Wirkung erzielen wird.

In der folgenden Auflistung sind die Wichtigsten positiven Wirkungen auf körperlicher Ebene erwähnt, aber auch der Energiekörper bzw. die Chakren werden durch die vertiefte Atmung angesprochen.

- Kräftigung des Zwerchfells
- Kräftigung aller Schichten der Bauchmuskulatur
- Kräftigung des Beckenbodens
- Förderung der Verdauung durch Massage der Verdauungsorgane
- Vermehrter Abtransport von Kohlendioxid
- Verbesserte Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff
- Erhöhung der Lungenkapazität
- Reduzierung einer möglichen Übersäuerung des Gehirns
- Vermehrung der weißen und grauen Hirnsubstanz

Bei allen Übungen sollte vorab auf eine gute „Hardware“ geachtet werden, d.h. die Rahmenbedingungen sollten das Prädikat „Ich fühle mich (sehr) wohl“ verdienen. Such dir sich eine möglichst angenehme Sitzposition, stell die Füße vollflächig auf den Boden, richte deine Wirbelsäule auf, so als wenn sie ein Faden nach oben zur Decke zieht, befreie dich von allen störenden Einflüssen (Ringe, Uhren, Ketten, Piercing, Gürtel, Schuhe, Handy, ...), richte deine Aufmerksamkeit nach innen und lass störende Gedanken wie Wolken vorbeiziehen. Eine liegende Position ist eher nicht zu empfehlen, da zum einen die Erdung fehlt und zum anderen die Gefahr des Einschlafens besteht. Die Übungsdauer sollte mindestens 10 Minuten betragen, aber natürlich auch gern länger.

2er Atmung in den Bauch:

- Atme bewusst in den Bauch (die Bauchdecke hebt und senkt sich mit einem großen Hub)
- Ein permanenter Wechsel von Ein- und Ausatmung
- Keine Luft anhalten am Wechsellpunkt von der Ein- zur Ausatmung bzw. Aus- zur Einatmung
- Beide Phasen in etwa gleich lang
- Versuche im Laufe der Zeit beide Phasen länger werden zu lassen (aus 3/3 wird 4/4, 5/5, ..., 20/20, ...)
- Konzentriere dich nur auf die Atmung
- Nutze deine volle Lungenkapazität



Wim Hof Atemtechnik (Tibetanische Tummo Meditation)

Wim Hof (* 20. April 1959 in den Niederlanden), auch bekannt als „The Iceman“, ist ein niederländischer Extremsportler, der 26 internationale Rekorde im Ertragen extremer Kälte hält, darunter den Rekord für das längste Eisbad. Diesen brach er mehrmals selbst, zuletzt im Jahr 2011, als er eine Stunde, 52 Minuten und 42 Sekunden bis zum Hals in Eiswasser stand. Seine Erfolge führt er auf die von ihm selbst entwickelte Wim-Hof-Methode zurück, die im Kern aus einer speziellen Atemtechnik besteht und sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Im Februar 2009 erklomm er, lediglich mit Shorts und Schuhen bekleidet, innerhalb von zwei Tagen den Gipfel des Kilimandscharo. Im selben Jahr lief er nördlich des Polarkreises in Finnland innerhalb von fünf Stunden und 25 Minuten einen Marathon. Hierbei trug er trotz Temperaturen von knapp minus 20 Grad Celsius abermals lediglich Sandalen und Shorts. Im Jahr 2007 kletterte er in 7400 Meter Höhe am Mount Everest, bekleidet mit Shorts und Sandalen. Aufgrund einer Fußverletzung erreichte er jedoch nicht den Gipfel.

Hof gibt an, Hitze ebenso gut ertragen zu können wie Kälte. Im September 2011 lief er in der Wüste Namib einen Marathon, ohne währenddessen Wasser zu trinken.

Laut Hof kann jeder ähnliche Erfolge wie er selbst durch seine als Wim-Hof-Methode bekannt gewordenen Atemtechnik erzielen, welche auf der **tibetanischen Meditationspraxis Tummo** basiert und im Kern aus dreißig- bis vierzigmaligem tiefen Ein- und Ausatmen mit anschließendem Luftanhalten besteht. Außerdem hat diese Atemtechnik positive Effekte sowohl auf die körperliche als auch auf die geistige Gesundheit. Die Atemtechnik wird oft mit Eisbaden kombiniert.

Ablauf: ca. 30-40-mal (ca. 2 min.) möglichst viel Luftvolumen ein bis zwei Sekunde ein und ein bis zwei Sekunde ausatmen. Nach der letzten Ausatmung die Luft 30 sec. oder länger anhalten. Am Ende des Luftanhaltens eine kräftige Einatmung und die Luft für 15 sec. anhalten.

Diesen Zyklus drei Mal durchlaufen und die Phase des Luftanhaltens nach der Ausatmung jeweils so weit wie möglich verlängern.

Diese Atemtechnik **fördert massiv das Immunsystem und reduziert den oxidativen Stress** des Körpers, der Körper wird basisch (Entsäuerung).

Üben auf nüchternen Magen!