

# Der Atem, Brücke zwischen Körper und Geist

## Gesundheit, Wohlbefinden und Meditation mit der Respira-Methode

JAN DOLENSKY

*Die Atmung ist das Tor zu unserer Lebensenergie. Die Brücke, die Körper und Geist verbindet. Sind Körper und Atem entspannt, kann auch der Geist in Entspannung verweilen. Präsenz und Achtsamkeit stellen sich auf natürliche Art und Weise ein.*

Bewusster Atem wird in vielen buddhistischen (und nicht-buddhistischen) Traditionen seit Jahrtausenden angewendet, um Präsenz und Achtsamkeit gezielt zu fördern und zu kultivieren. Und das hat gute neurophysiologische Gründe. Denn die Atmung wird einerseits vom autonomen Nervensystem gesteuert, kann aber andererseits auch – relativ leicht und in einem gewissen Rahmen – willentlich beeinflusst werden. Das ist nicht selbstverständlich: Herzrate, Blutdruck, Verdauungstätigkeit oder Immunabwehr werden auch zum Großteil vom autonomen Nervensystem gesteuert und entziehen sich – nicht gänzlich, aber weitgehend – unserer willentlichen Einflussnahme. Gleichzeitig sind Körperfunktionen wie Herzrate, Blutdruck und Gehirnwellen-Aktivität mit der Atmung neurophysiologisch gekoppelt. Das heißt wenn wir bewusst unseren Atemrhythmus verändern, beeinflussen wir dadurch

unter anderem Herzrhythmus und Gehirnwellen-Aktivität. Verlangsamen wir bewusst unseren Atemrhythmus oder verlängern wir die Ausatmung, dann “kommen wir runter“. Zusätzlich kann durch gezielte Atemübungen die Funktion des autonomen Nervensystems gestärkt werden. Zum Beispiel ist es wissenschaftlich erwiesen, dass bestimmte Atemübungen, wie wir sie in Yoga und Meditation finden, den ventralen (vorderen) Vagusnerv tonisieren. Und das führt (ebenfalls wissenschaftlich erwiesen) dazu, dass wir insgesamt stressresistenter und resilienter werden. Dadurch fällt es uns immer leichter, auch in herausfordernden Situationen oder unter starkem Zeitdruck präsent und achtsam zu bleiben.

Dies wird in der Literatur auch als Stärkung der Vagusbremse bezeichnet. Die Vagusbremse hemmt eine mögliche Stressreaktion. Wenn wir sie stärken, werden Situationen, die uns



regelmäßig gestresst haben, uns nicht mehr in Unruhe versetzen.

Konkret führt dies dazu, dass uns zum Beispiel gewisse Emotionen wie Zorn oder Angst nicht mehr so leicht aus der Bahn werfen können. Wir können sie viel leichter wahrnehmen, anerkennen und loslassen, ohne in ihr Drama hineingezogen zu werden.

Das Entwickeln von Präsenz und einem achtsamen Lebensstil wurde also seit Jahrtausenden neurophysiologisch durch gezielte Atemübungen wie Atemmeditation und Pranayama gefördert.

Traditionellerweise wird oft der umgekehrte Wirkungsweg betont: Wenn wir abgelenkt, gestresst oder durch Emotionen, insbesondere negative, konditioniert sind, zeigt sich das in unserem Atemmuster. Mit der Zeit entwickeln

wir ein Muster von verkürzter und fragmentierter Atmung, und der Atem verliert seine natürliche Harmonie. Dadurch bringen wir unsere Lebensenergie in Ungleichgewicht und können dies oft direkt erfahren: wir fühlen uns unwohl und gestresst. Und wir suchen oft die Ursache dafür in den äußeren Umständen. Aber aus traditioneller Sicht ist es wesentlich wirkungsvoller, das innere Gleichgewicht durch eine harmonisch fließende Atmung wieder herzustellen.

Abgesehen davon gibt es auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. So kann zum Beispiel auch chronischer Bluthochdruck durch gezielte Atemübungen gemildert oder ganz beseitigt werden. Darüber hinaus fördert ein gut trainierter Vagus die Verdauung, einen erholsamen Schlaf und die Regeneration von >>

>> Organen und Geweben. Die tiefe Bauchatmung, die bei den meisten Atemmethoden, auch bei der Respira-Methode, zum Einsatz kommt, führt auch zu einer besseren Versorgung unseres Organismus mit nährstoff- und sauerstoffreichem Blut und zu einem besseren Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten. Wir können also sehen, wie der Atem eine grundlegende, oft völlig unbemerkte und zugleich profunde Ebene unserer Existenz ist.

Im Jahr 2000 kam ich zum ersten Mal mit der tieferen Wirkung des bewussten Atmens in Berührung. Ich reiste damals in die USA und lernte die Praxis des Yantra Yoga, den tibetischen Yoga der Atmung und Bewegung, kennen. Yantra Yoga wurde im Westen erstmals in den 1970er Jahren von Chögyal Namkhai Norbu, einem der bedeutendsten zeitgenössischen Dzogchen-Lehrer und Gründer der Internationalen Dzogchen-Gemeinschaft, gelehrt.

Nach einigen Monaten der Praxis begann ich tiefer zu verstehen, wie umfassend der Atem ist und welche tiefgehende Wirkung er auf das Bewusstsein und den Körper hat. Die Erfahrung der durchgängig fließenden Atmung hat eine zutiefst klärende, zentrierende und erdende Wirkung. Ich kann heute rückblickend sagen, dass dadurch eine tiefgreifende Transformation meines Lebens in Gang gesetzt wurde.

Die Respira-Methode (früher „Harmonisches Atmen“ genannt) wurde von Fabio Andrico, einem senior Yantra-Yoga-Lehrer und -Ausbildner seit den 2000er Jahren entwickelt und entfaltet sich kontinuierlich weiter.

In der Respira-Methode wird die Essenz der Atemdynamik, wie sie im Yantra Yoga angewandt und praktiziert wird, auf körperlich einfachere Weise gelehrt. Dadurch sind die vielen Vorteile einer freien und harmonisch fließenden Atmung leichter zugänglich geworden. Eine wesentliche Grundlage der Respira-Methode ist die vollständige und entspannte Atmung als ideales Atemmuster. Sowohl die Einatmung als auch die Ausatmung sind

fließend, von der Bauchatmung über die Zwischenrippen- bis zur Brustatmung. Jede Phase kann durch eine Rückenexpansion ergänzt werden.

Darüber hinaus sind in der Respira-Methode Achtsamkeit auf die Atmung und Körperpräsenz wesentlich. Wir nutzen bewusst verschiedene Körperpositionen, um den Atem in allen Regionen des Körpers zu erleben. Dabei werden auch Muskeln und Faszien sanft aktiviert und gedehnt. Der Atem kann so als verkörpertes, den ganzen Körper durchziehendes Phänomen erlebt werden. Und auch die subtilere Form der Atmung, die Prana-Energie, kann direkter wahrgenommen werden.

So werden, wie bereits beschrieben, die Selbstheilungskräfte von Körper und Psyche gestärkt und aktiviert. Die verkörperte Präsenz erweitert unsere Wahrnehmung und die gegenseitige Verbindung mit unserer Umwelt wird spürbar. Auf diese Weise können sich auch Lebensfreude, Inspiration und tiefes Vertrauen als natürliche Qualitäten unseres Seins deutlich zeigen. Alle diese positiven Qualitäten zeigen sich nicht nur während der Praxis, sie werden allmählich Teil unseres Alltags.

Und das Wunderbare ist auch, dass wir den Atem immer dabei haben und uns immer entscheiden können, ob wir ihn unbeachtet laufen lassen, oder ob wir bewusst atmen – für unser Wohlergehen und zum Wohle aller. ■

### **MAG. JAN DOLENSKY**

ist Tibetologe, Lektor am Institut für Süd-Asien-, Tibet- und Buddhismuskunde der Uni Wien, Karuna Trainer für Achtsamkeit, Yantra Yoga Lehrer und Respira Lehrer. Er unterrichtet seit 2010 im ganzen deutschsprachigen Raum und darüber hinaus.  
*Respira Einführungskurs* 17. & 18. 11. 2023  
[www.samdrubling.at](http://www.samdrubling.at)  
[www.jandolensky.com](http://www.jandolensky.com)