

## Die Kulturgeschichte des Atems

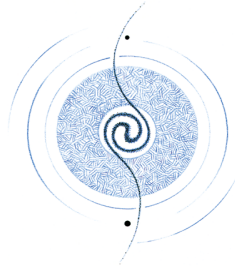
Alle Hochkulturen kannten die Bedeutung des Atems. Atemseele oder Hauchseele ist eine Bezeichnung für die in vielen Kulturen verbreitetes Wissen, dass der Atem als Sitz der Lebenskraft gilt.

Das Sanskrit Wort „**Atman oder Atma**“ ist ein Begriff aus der Indischen Philosophie. Er bezeichnet das individuelle Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes und wird häufig als Seele, das Selbst, das Wesen, die Natur übersetzt.

Der Begriff Atman hat im Laufe seiner Entwicklung eine ziemlich Bedeutungsfülle erlangt. Atman ist der göttliche Funken in jedem Menschen, die Wirklichkeit hinter jedem Schein. Der Atman ist frei von jeglicher Bindung. Er handelt nicht, besitzt nichts, stirbt nicht. Er ist unsterblich. Er ist das Wesen des Individuums, der Zeuge, jenseits von Zeit und Raum. Der „Atem“, in unserer indogermanischen Sprache, steht für das, was über uns hinaus weist.

In **China** gibt es die Hun-Seele und **das Qi**. Nach Auffassung der Kultur des Alten China und des Daoismus durchdringt und begleitet das Qi alles, was existiert und geschieht. Als Substanz, aus der das ganze Universum sowohl in physischer als auch geistiger Hinsicht besteht, wird es vorgestellt als vitale Energie, Lebenskraft oder eines alles durchdringenden kosmischen Geistes, ist dabei aber weder physischer noch geistiger Natur. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stellt das Qi die einzig konstante Grösse dar.

Nach **daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen Qi** (Yuanqi), in dem Yin und Yang noch vermischt waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch Trennung des Einen: Was Yangqi empfangt, stieg hell und klar empor und wurde Himmel, was Yinqi erhielt, wurde dunkel und schwer und sank zur Erde. Und was Yin und Yang in gerechtem und ausgewogenem Masse erhielt, war der Mensch in der Mitte. **Nach diesen Vorstellungen atmet durch den Mensch auch der Himmel und die Erde.** Der Fluss des Qi ist wie beim Menschen beim Einatmen rein und unverbraucht und beim Ausatmen verbraucht. Eine besondere Bedeutung hat der Fluss des Qi für die belebte Welt. So trägt z. B. das Qi der Sonne zum Wachstum der Pflanzen bei, das Qi



des Funktionskreises Leber verteilt das Blut/Xue im Körper, das Qi der Mutter behütet das Kind, das Qi der Erde trägt das Haus usw.

In der **indischen Philosophie** sehen viele Formen des Yoga und spirituelle Pfade, wie die Meditation, bis heute den Atem - „Atman und Prana“ - als Mittler. Bereits die älteren Upanishaden (ca. 700 v. Chr.) beschreiben Atemübungen und das Zurückziehen der Sinne in den Atman als Hilfsmittel für Körper und Geist.

**„Prana“ ist eine Bezeichnung aus dem Sanskrit für die Lebensenergie** (zu Vergleichen mit dem chinesischen Qi). „Ayama“ kann mit „kontrollieren“ oder auch mit „erweitern“ übersetzt werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und durch beständiges Üben. Da die Atmung der Träger der Lebensenergie ist, kann man Prana auch mit „Atem“ übersetzen – im ursprünglichen Gebrauch hat der Begriff jedoch ein grösseres Bedeutungsspektrum. Eine fortdauernde Konzentration auf die Vorgänge der Atmung und bewusst ausgeführte Atemtechniken können die Prozesse des Bewusstseins beeinflussen. Ähnliche Effekte werden auch bei zahlreichen Meditations- und Entspannungstechniken beobachtet. Es gibt über viele spezifische Pranayama Techniken und Formen, die dazu gehören:

- [Anuloma Pranayama](#) – Wechselatmung, auch unter dem Namen Nadi Shodhana („Nadi-Reinigung“) bekannt.
- [Bhastrika Pranayama](#) – „Blasebalgatemung“, im Kundalinie-Yoga auch Agni Prasana („Feueratemung“) genannt.
- [Bhramari Pranayama](#) – „Summen der Bienen“ – Beim Ausatmen wird gesummt.
- [Kapalabhati Pranayama](#) – „leuchtender Schädel“, eine Reinigungstechnik.
- [Sama Vritti Pranayama](#) – „Gleichmässige Atmung“ – alle Anteile der Atmung (Einatmung, Ausatmung und Atemanhaltung werden gleich lang gehalten).
- [Shitali Pranayama](#) – „Abkühlende Atmung“ – durch den Mund ausgeführte Technik, bei dem die Zunge zusammengerollt wird.
- [Surya Bhedana Pranayama & Chandra Bhedana Pranayama](#) – Einseitige Ein- und Ausatmung, rechts begonnen wird es mit der Sonne ([Surya](#)) identifiziert und links begonnen mit dem Mond ([Chandra](#)).
- [Ujjayi Pranayama](#) – auch „Engeatmung“ oder „Ozeanisches Atmen“ genannt.

Auch in der **ägyptischen Kultur** zur Zeit der Pharaonen wurde dem Atem besondere Bedeutung beigemessen. So bedeutet zum Beispiel der Name der Göttin Selket „*die atmen lässt*“. Gemeint war hier ihre besondere Bedeutung des Atems bei der Heilung.

In der **Griechischen Kultur und den monotheistischen Religionen**, wie Judentum, Christentum weist das Wort „Pneuma oder Odem“, der Geist, Hauch, die Luft, Bezüge zum Geist und die Seele auf. So kann „Hagion Pneuma“ als Heiliger Geist übersetzt werden. Das antike Konzept des Pneumas ist aber nicht nur auf den Geist bezogen, sondern weiter gefasst. Es bedeutet auch so etwas wie Wirbel, Windhauch oder Druck. Der Atem Gottes - der Atem als ein Symbol des heiligen Geistes, der unfassbaren Seele.