

gesunden Schritte zu entscheiden. Freunden Sie sich mit Ihrem Atem an und entlocken Sie ihm seine Geheimnisse!

Mit den Händen können wir den eigenen Körper spüren, mit der Imagination sein Inneres visualisieren. Mit dem Atem aber *berühren* wir tatsächlich das Innere des Körpers. Es liegt am Wesen des Elements Luft, dass sie gespürt werden kann und in uns als Atem das Fühlen, einen der fünf Sinne, anspricht. Das Spürbare des Atems bilden wir uns nicht ein. Die Empfindung des Lufthauchs in unseren Atemwegen ist ein Stück weit reell möglich und kann kultiviert werden. Somit kann die Verlangsamung der Atmung zu einer Liebkosung durch die Luft werden. So können Atemübungen zu etwas Sinnlichem werden, zu etwas, das unsere Sinneserfahrung schärft und uns darin unterstützt, neue Räume des

Körpers und der Seele zu entfalten.

Atemübungen sind aus geistigen Praktiken nicht mehr wegzudenken – besonders heute, da uns aufgeklärte Menschen keine einfachen religiösen Vorstellungen überzeugen. Alle Kulturen bieten verschiedene Wege der Meditation, um einen Zustand der Transzendenz zu erfahren. Bei Yoga spielen Atemübungen, Prāṇāyāma genannt, eine Schlüsselrolle. Mit ihnen durchstoßen wir die Grenzen des Geistes und vollenden seine Konzentrationsfähigkeit. Der ehrbare Atem, der göttliche Wind, steht wie ein Auslöser am Anfang und am Ende des Lebens!

Lassen Sie sich einführen in die Welt des Atems, des schlichtesten und persönlichsten Heilmittels, so wie es in den Traditionen des Yoga über mehrere Jahrtausende verstanden und verfeinert

wurde. Die Reise kann Ihr Wissen über den Atem vertiefen, Sie inspirieren – und überraschen! Sie werden sich wundern, was Sie nebenbei alles über sich, das Leben und die Welt lernen. Denn der Atem ist ein Spiegel des Selbst.

Zu guter Letzt: In einer Zeit, in der bezüglich der persönlichen Gesundheit, der sozialen Sicherheit und des klimatischen Wandels viele offene Fragen bestehen, ist es für das Individuum und die Gemeinschaft besonders ratsam, sich dem Atem zuzuwenden. Egal aus welchem Grund – wenn für uns die Luft knapper oder schlechter wird, ist es weise, sich intensiv mit ihr beschäftigt zu haben, mit ihrer Eigenart, und damit, wie wir von ihr abhängen und wie wir mit ihr umgehen. Ich hoffe, mit meinem Plädoyer für den Atem auch in diesem Sinn ein breites Publikum anzusprechen und dabei auf das zentrale Thema des Yoga mehr Licht zu

werfen.

R. Sriram

Odenwald im Sommer 2021

TEIL I



DIE GRUNDLAGEN DES ATMENS

Der erste Teil des Buches ist dem Zusammenhang zwischen Atem und Gesundheit gewidmet. Er beschreibt die Grundlagen, die uns helfen, den eigenen Atem kennenzulernen und den Umgang mit ihm zu verbessern. Dabei werden einfache Wege aufgezeigt, wie wir unser Befinden mithilfe der Atmung positiv beeinflussen können.