

CHRISTIAN OPITZ



# Befreite ATMUNG

Lebensenergie und Wohlbefinden fördern  
mit entspanntem natürlichem Atem

**HANS-NIETSCH-VERLAG**





CHRISTIAN OPITZ

# *Befreite Atmung*

Lebensenergie und Wohlbefinden fördern  
mit entspanntem natürlichem Atem

© Hans-Nietsch-Verlag 2012

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages gestattet.

2. Auflage September 2014

Lektorat: Ulrike Schöber

Korrektorat: Ute Orth

Innenlayout und Satz: Nicolai Dehnhard

Covergestaltung: Kurt Liebig

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136h

D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-200-7 (Print)

ISBN 978-3-86264-522-0 (EPUP)

ISBN 978-3-86264-523-7 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-524-4 (PDF)

# Inhalt

## KAPITEL 1

Was Atmung mit Freiheit zu tun hat	9
Was mit unserer Atmung alles schief gehen kann	10
Atmung, Körpergefühl und Meditation	13

## KAPITEL 2

Atemtechniken in aller Munde: warum noch eine Atemtechnik?	17
Konstantin Bouteyko – Pionier einer neuen Atemforschung	19
Normale Atmung ist Hyperventilation	21
Sauerstoffmythen	24
<i>Der Mythos von der Tiefatmung</i>	25
Bluthochdruck und Atmung	28
Die feinstoffliche Komponente der Atmung	29
Grenzen der reinen Atemreduktion	32
Disziplin und Körpergefühl	33

## KAPITEL 3

Die Praxis der Befreiten Atmung	37
Das erste Prinzip der Befreiten Atmung: die Umkehrung	38
<i>Schritte in die Umkehrung</i>	44
<i>Bewusstes Zulassen statt Konzentration</i>	49

<i>Was geschieht durch die Umkehrung?</i>	50
Das zweite Prinzip der Befreiten Atmung:	
die entspannte Pause (EP)	51
<i>In die EP sinken</i>	52
<i>Mögliche Wirkungen der EP</i>	53
Wenn intensiver Atem notwendig wird:	
die Leistungsatmung	55

#### KAPITEL 4

<b>In drei Monaten zur Befreiten Atmung</b>	<b>59</b>
Testen Sie Ihre Atmung	60
<i>Test 1</i>	60
<i>Test 2</i>	60
<i>Bewertung der Ergebnisse</i>	61
Wann üben?	62
<i>Entspanntes Erinnern im Alltag</i>	62
<i>Andere Atemtechniken zurückstellen</i>	64
Veränderungen – ja oder nein?	64

#### KAPITEL 5

<b>Die eigenen Lebensgewohnheiten beachten</b>	<b>67</b>
Ernährung und Atmung	68
<i>Befreite Atmung und Befreite Ernährung</i>	70
Wie unsere Körperhaltung und Stress	
die Atmung beeinflussen	77
Atmung und Luftqualität	78
<i>Ionisierte Luft und Salzlampen</i>	79
<i>Therapeutische Salzstollen</i>	80
<i>Feinstaub aus dem Toner</i>	82
<i>Ist Rauchen wirklich eine Sucht?</i>	83

## KAPITEL 6

### Geheimnisse des langen und kraftvollen Atmens 91

Die Frolov-Methode und die Qi-Power-Atmung 92

*Die Frolov-Methode – der effektivste Weg  
zum langen Atem* 92

*Die Qi-Power-Atmung –  
Tiefatmung auf gesunder Basis* 95

Die Löwenatmung –  
das Juwel der Befreiten Atmung 99

## KAPITEL 7

### Andere Atemtechniken – Potenziale, Grenzen und Nebenwirkungen 103

Die Atmung spüren – der erfahrbare Atem  
nach Middendorf und die Kevala-Atmung 104

Atmung im Kraftsport 105

Atmung im Ausdauersport 106

Gezielte Hyperventilation 107

*Blasebalgatemung/Feueratmung im Yoga* 107

*Holotropes Atmen* 109

*Rebirthing* 111

Therapeutisches Singen 114

Lachyoga 115

Methoden der Tiefatmung 116

Überhöhte Erwartungen an Atemübungen 119

## ANHANG 121

Nützliche Internetadressen 122

Literaturhinweise 123





# 1

## *Was Atmung mit Freiheit zu tun hat*

Bewusste Atmung ist ein uraltes Thema für Menschen, die nach körperlicher und spiritueller Entfaltung streben. Von den ältesten bekannten Überlieferungen der Taoisten über die indischen Yoga-Lehren, die Mysterienschulen des antiken Griechenlands und die schamanischen Traditionen weltweit bis hin zu modernen Erkenntnissen der körperorientierten Psychotherapie – Atmung ist ein Dauerbrenner. Von Buddha soll die Aussage stammen, dass die bewusste Atmung stets unterschätzt wird, aber niemals überschätzt werden kann.

Es ist offensichtlich, dass Atmung noch unmittelbarer unser Leben erhält als Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr. Schließlich kann jeder Mensch problemlos eine Zeit lang ohne Nahrung leben. Fasten oder kurze Hungerzyklen können sogar sehr belebend und gesund für den Körper sein. Auf die Atmung trifft das nicht

zu: Ohne besonderes Training ist Atemlosigkeit schon nach Sekunden unangenehm und nach Minuten tödlich.

Eine weitere Besonderheit macht die Atmung zu einem so wichtigen Schlüssel für unseren körperlichen und inneren Zustand: Sie ist die einzige Körperfunktion, die normalerweise unbewusst abläuft, aber auch jederzeit bewusst gesteuert werden kann. Andere eigenständige Körperfunktionen wie Herzschlag, Verdauung oder Drüsentätigkeit laufen immer autonom ab und wir können sie ohne besondere Übung nur minimal oder gar nicht willentlich steuern. Doch jeder Mensch kann gezielt die eigene Atmung verändern, obwohl sie meistens völlig autonom abläuft. Von alters her wurde Atmung deshalb als eine Brücke zwischen unserer bewussten Wahrnehmung und dem Unbewussten angesehen.

## Was mit unserer Atmung alles schief gehen kann

Atmung hat also diese Brückenfunktion zwischen Bewusstsein und Unbewusstem. Lebenswichtig ist sie obendrein. Na und? Wir können doch alle atmen, sonst hätte ich nicht diese Worte in den Computer eingetippt, und Sie würden sie nicht lesen ... also, was soll der ganze Wirbel?

Wie so viele andere Funktionen des menschlichen Lebens ist die Atmung fast aller Menschen in einem gewissen Ausmaß durch sehr frühe traumatische Erfahrungen im Leben geprägt. Leben ist widerstandsfähig und voller Ressourcen, die es uns ermöglichen, trotz aller möglichen Traumata zu leben, doch unser volles Potenzial an Wohlbefinden zu erfahren ist eine andere Sache. Der erste Atemzug ist für viele Menschen ein prägendes Erlebnis, das sich

oft nicht gerade günstig auf Gesundheit, Emotionen und Lebensenergie im späteren Leben auswirkt. Wenn Sie wie ich in einem Krankenhaus geboren wurden, mit den üblichen medizinischen Interventionen, war Ihr erster Atemzug wahrscheinlich schmerzhaft und schockierend. In den neun Monaten im Mutterleib leben wir in einem schwerelosen Zustand, versorgt durch die Nabelschnur. Direkt nach der Geburt sind wir mit einer immensen Fülle an neuen Sinnesreizen und dem Erleben der Schwerkraft konfrontiert. In dieser äußerst sensiblen Phase einer gewaltigen Umstellung wird dann auch noch die Nabelschnur abrupt durchtrennt und der Körper muss sofort auf eigene Atmung umschalten. Der Schrei beim ersten Atemzug ist ein Ausdruck von Schmerz und Schock, sofern die Nabelschnur zu früh durchtrennt wird.

Es gibt keinen einzigen triftigen Grund für dieses frühe, abrupte Durchschneiden der Nabelschnur. Eine pulsierende Nabelschnur versorgt das Baby auch nach der Geburt noch mit etwas Sauerstoff, was einen sanften Übergang zur eigenständigen Atmung über die eigenen Lungen ermöglichen würde. Ein wesentlicher Aspekt einer natürlichen Geburt besteht darin, das Kind erst abzunabeln, wenn die Nabelschnur aufgehört hat zu pulsieren. So hat das Baby Zeit, sich im Körperkontakt mit der Mutter auf die eigene Atmung umzustellen, und Schmerzensschreie sind dann nicht notwendig.

Der erste Atemzug nach einem verfrühten Durchtrennen der Nabelschnur trägt ein Paradox in sich, dessen Bedeutung im Verlauf dieses Buches immer klarer werden wird: Auf die unnatürlich frühe Abtrennung der einzigen Quelle für Sauerstoff und Nahrung, die das Baby bislang hatte, reagiert es mit einem übermäßigen Atemzug, der sich dann in dem Schrei entlädt. Dieses übermäßige, von Schmerz, Angst und Verwirrung geprägte Atmen führt aber nicht zu einer wirklich guten Versorgung mit Sauerstoff.

Besteht erst einmal eine solche grundlegende Verknüpfung eines überwältigenden und schmerzhaften Erlebnisses mit der Atmung, ist es sehr wahrscheinlich, dass die unbewusste Atmung traumatische Züge in sich trägt. Später im Leben kommen natürlich viele weitere Situationen dazu, in denen man vor Schreck die Luft anhält. Oder es stockt uns immer wieder der Atem, wenn wir von der Intensität eines Erlebnisses überwältigt sind.

Außerdem gibt es eine Vielzahl körperlicher Gründe für eine Atmung, die nicht optimal ist. So wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin der Dickdarm als ein eng mit der Lungenfunktion verknüpftes Organ betrachtet. Tatsächlich habe ich in der Praxis immer wieder beobachten können, wie Darmsanierungen die Atmung flüssiger und geschmeidiger machen. Bei akuten Lungenentzündungen kann manchmal ein Kaffee-Einlauf unmittelbar erleichternd wirken. Die große Verbreitung von Fäulnis- und Entzündungsherden im Darm zivilisierter Menschen stellt einen wesentlichen Grund für Atemprobleme dar. Luftverschmutzung und pulsierende elektromagnetische Felder, die sich ungünstig auf die autonom gesteuerten Körperfunktionen auswirken können, kommen noch dazu.

Typische Atemblockaden, deren Existenz weithin anerkannt ist, sind zum Beispiel:

- ein unterbrochener Atemfluss, der sich wie eine Art Stottern in der Atembewegung äußert;
- eine Atmung, die eher in den Brustkorb statt in den Bauch geht;
- eine gepresste Atmung, die als schnaufen oder pfeifen hörbar ist;
- eine hektische, schnelle und gleichzeitig flache Atmung;
- das Gefühl, keine Luft zu bekommen;
- ein Reizhusten ohne physiologische Ursache.

Eine Vielzahl von Methoden der Atem- und Körpertherapie sowie meditativer Atemtechniken geht diese und andere Atemblockaden effektiv an.

In diesem Buch möchte ich die These vorstellen, dass es eine weitere Art der Atemblockade gibt – die Hyperventilation –, die selten erkannt und beschrieben wird. Diese These steht in ihrer Konsequenz auch im Widerspruch zu einigen etablierten Ideen über gesundes Atmen. Sie ist in den fast vergessenen alten Lehren des *Yoga* und des *Qigong* zu finden, Teilaspekte davon wurden in den vergangenen Jahrzehnten von Pionieren einer neuen Atemforschung in Russland entdeckt. Die Auflösung dieser speziellen Atemblockade führt zu einer sanften Befreiung von Lebensenergie, die zuvor im Prozess der Atemstimulation verschwendet wurde. Die befreite Lebensenergie steht uns dann für die Regeneration und Vitalisierung all der Lebensbereiche zur Verfügung, in die wir sie fließen lassen. Daher nenne ich die Atemmethode, die aus meiner Sicht diese Veränderung am wirksamsten herbeiführt: »Befreite Atmung«.

## Atmung, Körpergefühl und Meditation

Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die jeder Mensch bewusst steuern kann, die aber auch gleichzeitig zum großen Teil unbewusst abläuft. Aufgrund dieser Sonderstellung galt die Atmung schon immer als wichtige Brücke zwischen dem Alltagsbewusstsein des Menschen und anderen Wahrnehmungsebenen und spielt traditionell eine wichtige Rolle in der Meditation.

Die Befreite Atmung kann eine wesentliche Bereicherung für die Meditation sein. Zum einen hat sie direkte beruhigende Ef-