



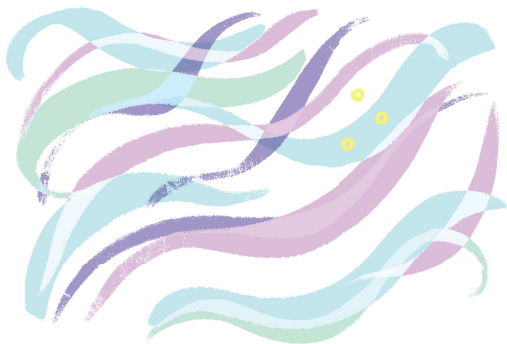
Dieses Büchlein ist  
meiner Mutter Ruth gewidmet, der ich meinen  
ersten Atemzug verdanke und  
von der ich (wenn auch sehr viel später!)  
lernte, wie heilsam das  
achtsame Atmen sein kann.

Una L. Tudor

# Das kleine Buch vom heilsamen Atmen

Die besten Übungen für weniger Stress,  
mehr Energie und innere Balance

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Little Book of Breathing* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstaussage 04/2022

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2019 by Octopus Publishing Group

Text copyright © Una L. Tudor 2019

© dieser Ausgabe 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven von © tigerstrawberry/iStock und © saemilee/iStock

Designer and Illustrator: Abi Read

Herstellung: Mariam En Nazer

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBtisk, a.s., PŘÍBRAM

ISBN 978-3-453-70442-8

www.heyne.de





# Inhalt

Einführung 6

Raus aus den Federn: 7 Uhr 18

Den Kopf frei bekommen: 9 Uhr 32

Yogakaffee: 11 Uhr 40

Den Stress wegatmen: 13:42 Uhr 50

Gegen den Pendlerblues: 18 Uhr 64

Endlich wieder daheim: 21 Uhr 76

Nachwort 92

Quellen 94

Dank 96

# Einführung

Im ersten Moment mutet die Idee eines Leitfadens zum Atmen albern an, denn wer braucht schon ein Lehrbuch, um das Atmen zu lernen? Schließlich tun Sie es höchstwahrscheinlich gerade. Und haben bis zu diesem Satz vermutlich keinen Gedanken daran verschwendet. Das Atmen ist ein unwillkürlicher Vorgang oder sollte es jedenfalls sein. Im Durchschnitt holt jeder Mensch 720-mal Luft pro Stunde, also  $17 \times 280$ -mal pro Tag,  $6 \times 200$ -mal im Jahr – ganz ohne die Hilfe eines Ratgebers. Wozu also dieses Buch?

Wohl keinem anderen biologischen Prozess widmen wir so wenig Aufmerksamkeit wie dem Atmen – dabei ist er doch der grundlegendste. Atmen ist Leben, und dieses Buch gibt eine Antwort auf die Frage: Was, wenn wir mithilfe der Atmung unser Leben verbessern könnten?

Was, wenn wir allein durch bewusstes Atmen ein achtsameres, erfüllteres Leben führen könnten?



## Ihre Innenwelt

Doch wie sollten wir die Welt, die uns umgibt, wahrnehmen können, ohne auf die Welt in unserem Inneren zu achten?

Die menschliche Physis ist etwas ganz Großartiges: eine Maschine, die unermüdlich Energie in Materie umwandelt und Materie in Energie. In jeder Sekunde Ihres Lebens stehen Sie buchstäblich unter Strom. Das Hirn übermittelt Ihren Nerven Tausende von





Signalen; winzigste Impulse genügen, um Ihre Muskeln zu dehnen und zu kontrahieren; das Knochenmark produziert Tausende von Blutzellen; zahllose Neuronen tun umherschwirrend ihr Werk. Kurz: Ihr Körper stellt ein unglaublich staunenswertes Wunder dar, dessen Antriebskraft der Sauerstoff ist.

Sie können drei Wochen ohne Essen überleben, drei Tage ohne Wasser, aber kaum drei Minuten ohne Sauerstoff. Wir achten darauf, was wir essen und wie viel wir trinken – aber oft denken wir überhaupt nicht daran, wie wir atmen.

## Wie atmen Sie?

Beobachtung und Steuerung der Atmung bilden die Schnittmenge von Achtsamkeit und Yoga, Wissenschaft und Spiritualität sowie insbesondere von anspruchsvoller Theorie und praktischen Lösungen. Um zu begreifen, wie gut Ihnen intensives Atmen – im Gegensatz zu hastigen, oberflächlichen Atembewegungen – tut, müssen Sie weder wissenschaftliche Studien lesen noch an irgendwelche heiligen Schriften glauben.

Wir alle kennen die positive Wirkung des »tief Durchatmens« und wissen, wie schrecklich es sich anfühlt, keine Luft zu bekommen. Die Konzentration auf den Atem stellt eine Art angewandter Achtsamkeit dar. Und was könnte uns unsere Präsenz in der Welt besser bewusst machen als die Luft, die wir permanent ein- und ausatmen?

Egal, wo Sie sich gerade aufhalten: Nehmen Sie sich jetzt gleich einen Moment Zeit für die folgende Übung.

## Beobachten Sie Ihren Atem

Auf diese Übung, die der Fokussierung auf den Atem dient, kommen wir im Verlauf des Buches immer wieder zurück!

1. Stellen oder setzen Sie sich bequem hin, Schultern nach hinten.
2. Bewegen Sie sich möglichst wenig.
3. Atmen Sie ganz normal.
4. Beobachten Sie Ihre Atmung, ohne sie zu beurteilen. Versuchen Sie, nichts daran zu verändern. Momentan geht es erst einmal nur darum, Ihr »Normal« wahrzunehmen. Darum, jeden Atemzug zu beachten, den Sie in die Welt schicken.

