

Was ist normal?

oder

weniger (Respiration) ist mehr (Atem)

Der normale Atem respiriert ein Volumen von etwa vier Liter Luft pro Minute, was sowohl Mass als auch Bedingung für die definierte Atemnormalität ist bei der unser System optimal funktioniert. Dieses Volumen ist unsere Norm für den Atem, ähnlich wie wir Normen für Temperatur, Puls und Blutdruck haben. Das heisst deren Einhaltung oder Abweichung ist nicht gut oder richtig, falsch oder schlecht sondern schlicht normal oder nicht. Fieber ist keine falsche sondern eine abnormale Temperatur.

Normalität ist interessanterweise ein optimaler Begriff und zwar traditionsübergreifend; in westlicher Physiologie beinhaltet er neben der Abwesenheit von Symptomen und Krankheit die bewusste Anwesenheit von ursächlichem Wohlempfinden und maximaler Kapazität (gesunde Homöostase). In östlicher Metaphysik beinhaltet er neben der Abwesenheit vom ignorantem Leid die Anwesenheit von wahrer, wesentlicher Wonne (Sat-Chit-Ananda) als unserem natürlichen Zustand (Sahaja) und ‚Geburtsrecht‘.

Den Atem normal also mit 4 Liter Luft pro Minute respirieren zu lassen ist nicht einfach und vor allem wegen degenerativen und antrainierten Gewohnheiten (als auch aus evolutionären Gründen, s.u.) äusserst herausfordernd. Das gilt besonders für die raffinierte Brustatmung deren ständige Benutzung die Funktionsweise der Lungen umkehrt und pervertiert: anstelle in sicherer Ruhe und Stille den komplexen Vorgang der rechten Gasverhältnisse zu eratmen, werden sie genötigt ständig auf Trab zu sein und auf den Stress nichtexistenter Notfälle und Extremsituatuionen reagieren zu müssen; denn genau das ist die Folge und Funktionsweise der ausführlichen Brustatmung.

In Notfall und Extremsituation kann die automatisch einsetzende intensive Brustatmung unsere Homöostase (systemische Selbstregulierung) in Windeseile verändern um auf entsprechende Situationen reagieren zu können – fight, flight or freeze. Wir wollen nicht entspannt und easy drauf sein wenn der Tiger oder die Lawine uns überfällt sondern angespannt und intensiv reaktionsbereit! Sowas geschieht aber nicht alle Tage oder Atemzüge!!

Im unbedrohtem Normalfall ist der Brustkorb unsere Schatzkammer und Tresor, wo sich lebenswichtigen Werte und Verhältnisse in sicherer Umgebung ansammeln, bewahren und verwirklichen können; im Lungenraum unserer Luftbläschen die ein ganzes Fussballfeld (oder waren es nur die 80m² einer drei Zimmer Wohnung?) an Fläche benötigen um dieser Aufgabe gerecht zu werden. Das ist zwar keine Magie aber durchaus ein komplexer und weit über unsere Vorstellungskraft hinausgehender Vorgang, der sich kontinuierlich und unmerklich in uns abspielt; am besten ungestört!

Willentliche Brustatmung ist weder normal noch natürlich sondern ein äusserst effektiver Notfall; und bis vor nicht langer Zeit wurden die entsprechenden Zwischenrippen und Brustmuskeln auch noch moderat als (lediglich) sekundär und aushelfend für die Atmung bezeichnet; eben weil Hilfe nötig ist wenn eine Gefahr droht. Im Normalfall ist der respirative Atem eine unauffällige zwerchfellige Bauchangelegenheit. Ob wir im Not- oder Normalfall zu Hause sind entscheiden wir durch die Gewohnheiten unserer Atmung.

Der Atem, über den rechten Gasaustausch seiner Respiration, versorgt unsere Zellen über die Regulierung des Blut-pH (Säure/Basen-Balanz) und nimmt damit den direktesten Einfluss auf weitere systemische Vorgänge wie das Nerven-, Herz-Kreislauf-, Verdauungs- und Hormon-System. Was in der Lunge respiriert atmet in der Zelle; aussen ist er respirative/quantitative Luft, innen ist er

essenzielles/qualitatives Wesen. Die Atmung ist der Vorgang rechter Verhältnisse, sie ist tatsächlich synonym mit dem Stoffwechsel per se!

Dabei ist es das kohlenstoffliche CO₂ (v.a. verbunden in Kohlensäure und Bicarbonat) das es über die Atmung zu erhalten und fördern gilt. Die Geschichte von Kosmos, Leben und Evolution ist eine Geschichte des Kohlenstoffs - wir sind kohlenstoffliche Wesen - carbonic stardust!

Der delikate Sauer-Stoff O₂ liefert zwar die lebensnotwendige Energie und ist äusserlich auch im Ueberfluss vorhanden, allerdings geht es um die innerliche zelluläre Aufnahme und diese ist wiederum von ausreichendem CO₂ abhängig, welches sich bei vertiefter Respiration (über 4L./Min.) jedoch zu stark abatmet und verloren geht.

Vom einem haben wir Mangel (CO₂), vom anderen Ueberschuss (O₂); das ist das evolutionäre Rätsel und unsere persönliche Herausforderung. Mehr Respiration entspricht weniger und weniger Respiration entspricht mehr Sauerstoffversorgung!

Wissenschaftlich drückt sich das im bekannten aber weitgehend unbeachteten ‚Bohr-Effekt‘ aus. Durch die vermehrte Respiration und einhergehende Alkalisierung wird das Hämoglobin im Blut zu ‚starr‘ um das gebundene O₂ an die Zellen abzugeben. Eben weil es am verblasenem CO₂ mangelt das diesen Austausch ermöglicht und reguliert. Der so zwangsläufig hervorgerufene zelluläre Sauerstoffmangel treibt uns wiederum instinktiv zur vermehrten Respiration an und setzt so einen langsamen aber steten Teufelskreislauf in Bewegung. Daraufhin verengt unser Körper seine Transportwege im Blut und Atmungskreislauf um weiteren CO₂-Verlust einzudämmen, was uns wiederum als Atemnot vorkommt und noch tiefer respirieren lässt – Catch22!

Ueber einen längeren Zeitraum wird das zu anhaltenden systemischen Kompensationsmassnahmen führen, die lange unbemerkt (d.h. ‚problemlos‘ kompensiert) bleiben, jedoch irgendwann auch als unangenehme Symptome und angeschlagene Gesundheit empfunden werden können.

Unsere Luft enthält etwa 21% O₂ wovon wir aber nur gut 2% benötigen; jedoch nur 0.035% CO₂ wovon wir allerdings 6.5% benötigen. Diese Diskrepanz im Gasbedarf unserer Zellen zur heutigen Atmosphäre erklärt sich aus den sehr unterschiedlichen und schwankenden Verhältnissen die während der grauen Entstehungszeit der Lunge (sprich menschlicher Evolution) vorherrschten und heute noch im Meer oder im Schwangerschaftsleib anzutreffen sind (7%CO₂, 2%O₂).

Somit trägt die Evolution sicherlich ihren Teil zu unserer so starke Verbundenheit und instinktivem Hang zur tiefen Ueberatmung bei, die sich in Vorzeiten vielleicht günstig heutzutage jedoch sicher ungünstig auf uns auswirkt. Andere Erklärungen beziehen sich auf den vermehrten Stress (bzw. dem vermindertem Stresspegel) der Moderne, der durch unsere sedative Lebensweise nicht abgebaut werden kann und den Körper zu einer reaktiven Ueberatmung zwingt, die uns langsam zu ersticken droht.

Allerdings bietet uns die Lunge in Ihrer Form & Funktion auch die Möglichkeit wieder erneut normale Verhältnisse zu eratmen und zwar wortwörtlich im Schweisse unseres Angesichts – die universelle Vertreibung aus dem Paradies durch Evolution und die individuelle Möglichkeit zur paradisischen Rückkehr durch Involution!

Und genau das liegt dem praktischen Wesen des Hatha-Yoga zugrunde und gilt es bei Bedarf zu studieren und trainieren. Jedoch ist der Hatha-Yoga in seiner physiologischen Verbundenheit nicht weniger fein oder ‚nieder‘ als andere subtilere oder ‚höhere‘ Yoga. Er insistiert lediglich darauf das yogische Wahrnehmungen und Zustände die der Normalsterbliche meist als unerreichbar verklärt und sich als spirituelles Wunschdenken verkaufen lässt, eigentlich normale Zustände eines natürlich funktionierenden Systems (Sahaja) sind das sich harmonisch selbstreguliert (Homöostase). Und wir

reden hier nicht von magischen Siddhis und unendlichen Kumbakhas, sondern von inhärent menschlichen und konkreten Formen gelebter Integrität wie die Kunst der rechten Entspannung, Ausgeglichenheit und Geduld, der grundlosen Freude, dem vierfachen Mitgefühl, Achtsamkeit und einem meditativ aufmerksamen Bewusstseins – atmendes Atman – unser Geburtsrecht!