

---

# Yoga bei Erkrankungen der Lunge

---



Eine Betrachtung zu Atem, Bewusstsein & Bewegung

---

Praktische Anleitungen zu körperlichen & mentalen Übungen

## Der Atem und die Seele

Nimmt man den Atem als Sinnbild des Lebens, wie es in der alten griechischen und indischen Philosophie der Fall ist, liegt die Verbindung zur menschlichen Seele nahe. Der Begriff der Seele ist sicher heute ein schwieriger und das Verständnis hierzu schwankt stark zwischen medizinisch-psychologisch geprägter Denkweise und esoterisch-religiösen Vorstellungen.

Aus einer philosophisch-spirituell geprägten Betrachtungsweise könnte man die Seele als einen Wesensanteil beschreiben, der nicht physisch, materiell greifbar, aber in einer metaphysischen<sup>5</sup> Dimension existent vorhanden ist.

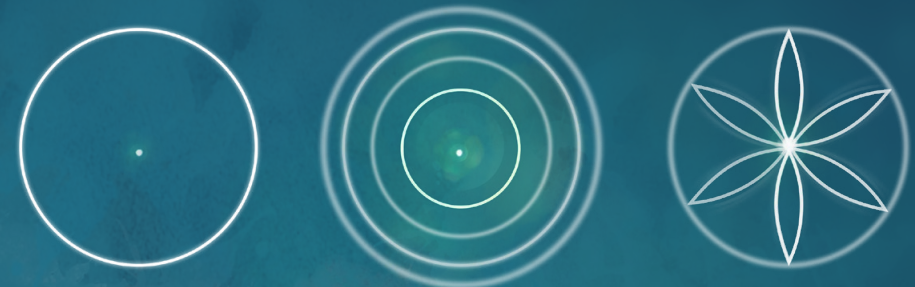
Alles was lebt, ist beseelt. Ein Stein lebt nicht im eigentlichen Sinne, die Gesetze des Lebens gelten für ihn nicht. Er kann nicht wachsen, sich nicht fortpflanzen, er kann sich nicht eigenständig bewegen. Man würde einem Stein keinen eigenen Willen, keine Gefühle, kein eigenes Denken zusprechen. Eine Pflanze hingegen lebt. Sie wächst, sie pflanzt sich fort, sie kann sterben. Ebenso das Tier: Es empfindet Schmerzen, es ist lernfähig, es kann Zuneigung ausdrücken.

Der Mensch ist noch komplexer: Er kann denken, er kann fühlen und empfinden, er hat einen eigenen Willen. Während das Tier noch mehr von Trieben und Instinkten gesteuert ist, besitzt der Mensch die Fähigkeit, Entscheidungen unabhängig von seinem Trieb zu treffen.

Jeder Mensch besitzt eine individuelle Seele, sowie jeder Mensch eine individuelle Persönlichkeit darstellt und einen einzigartigen Körper ausgeformt hat. Dem Wesen der Seele entspricht es nun, eben da sie nicht fest und materiell ist, sich ausdehnen zu können. Zwar ist die Seele im irdischen Leben an den physischen Körper gebunden, aber sie ist nicht auf die Form der Physis begrenzt.

Unsere Gedanken können die Grenzen des physischen Körpers weit verlassen. Wir können mit unseren Gedanken ganz bei einem anderen Menschen, einem anderen Ort verweilen. Ein Teil unserer Seele und unseres Bewusstseins befindet sich dann dort.

In der Seele liegt das Bestreben nach Fortschritt, Ausdehnung und Entwicklung. Aber auch nach Rückzug, Ruhe und dem Bedürfnis bei sich sein zu wollen. Einerseits Ausdehnung und Verbindung, andererseits Rückzug; in der Seele und im Atem sind die beiden großen polaren Bewegungen des Lebens zu Hause.



Der sich genau in der Mitte befindende Punkt symbolisiert das individuelle Selbst, das in der indischen Philosophie mit atman bezeichnet wird. Der Kreis symbolisiert den höchsten und weitesten vorstellbaren Umkreis. In der indischen Philosophie ist dies mit brahman umschrieben. Man könnte den weitesten Umkreis, der jeden individuellen Menschen, umgibt auch mit dem Kosmos bezeichnen, die Welt der Sterne und Planeten.

Jeder Mensch hat nahe und weite Umkreise die ihn umgeben. Ein naher Umkreis ist der unmittelbare Raum in dem man sich aufhält, aber auch die Familie und engen Freunde stellen den nahen Umkreis eines Menschen dar. Ein schon etwas weiterer Umkreis ist vielleicht die Arbeitsumgebung, die Kollegen und auch die Stadt in der jemand lebt. Noch weiter ist der Umkreis des Landes, der Gesellschaftsform, die Umweltbedingungen in denen jmd. sich aufhält. Diese Umkreise eines jeden Menschen kann man Stück für Stück immer weiter denken, bis man beim weitesten Umkreis angekommen ist.

Eine Verbindung zwischen dem grossen Umkreis des Kosmos und dem Innersten des Menschen, stellt der Atem mit seiner rhythmischen Bewegtheit dar. Über die Bewegungen von Ein- und Ausatmung, ist der Mensch in einem fortwährenden Kontakt und in einem lebendigem Austausch zwischen sich selbst und seiner unmittelbaren Umgebung, mit der ihn umgebenden Atmosphäre und mit dem Luftraum. Die Blütenblätter symbolisieren diese Bewegung von Ein- und Ausatmung, die wechselweise nach Aussen strömt und wieder nach Innen zurück findet.

Letztlich sind wir über die Atmung auch mit dem Kosmos, mit dem Bereich der Planeten und Sterne verbunden. Den der Kosmos stellt den weitesten Umkreis dar; der unseren Planeten und damit jedes Individuum umgibt.

„Der Mensch mag tun und leiden, was es auch sei,  
er besitzt immer und unveräußerlich die göttliche Würde.“

*Christian Morgenstern*

Der Mensch steht niemals für sich Allein. Er ist immer eingebunden in sein unmittelbares Umfeld und in größere Zusammenhänge.

Auch besteht ein Mensch nicht ausschließlich aus seinem Körper.

Er besitzt ebenso ein Bewusstsein, das Vermögen zu denken, zu fühlen und etwas zu wollen. Seine Anlagen, ausgeprägten Fähigkeiten und seine Persönlichkeit bilden die Individualität des Menschen. Und diese ist vom Körper ein Stück weit unabhängig. Bewusstsein und Individualität können sich weiterentwickeln, auch dann, wenn der Mensch erkrankt ist.

Eine Krankheit, insbesondere wenn sie chronisch ist, beeinflusst nicht nur den Körper. Auf das ganze Umfeld, die Mitmenschen, den Alltag, auf die Lebensgestaltung, sogar auf die Art und Weise wie beurteilt und von welchem Blickwinkel ausgehend, Dinge betrachtet werden, hat die Krankheit Einfluss.

Der Inhalt dieser Broschüre will zu neuen Blickwinkel anregen. Interesse zur Auseinandersetzung wecken und Wege aufzeigen, wie das Bewusstsein in seiner Kapazität geschult und erweitert werden kann.

In philosophischer Weise wird die Beziehung zwischen dem Atem, der menschlichen Seele und dem Bewusstsein, sowie Bewegung, als unterstützende Therapie beschrieben. Eine individuellen, selbstbestimmten und würdevollen Umgang mit Krankheit und Therapie zu finden, ist dabei ein maßgebliches Ziel.

Die Anleitungen zu körperlichen und mentalen Übungen zeigen Möglichkeiten, wie der Einzelne eigenständig zu einer praktischen Umsetzung gelangen kann.

Der Körper mit seinen Funktionseinheiten wird dabei ganz natürlich gefördert. Konzentrationskraft, psychische Stabilität und nicht zuletzt Lebensfreude, entstehen mit der Auseinandersetzung.