

# Prana-Atmen: Grundlagen

## 1. Wortbedeutung und Entwicklungsgeschichte

Atmen ist die älteste Heilungsmethode der Menschheit. Alle alten Kulturen haben sie auf die unterschiedlichste Art gepflegt, immer mit dem gleichen Ziel: in die eigene Mitte zu kommen und daraus das eigene Leben zu gestalten und damit heil d.h. ganz zu werden. In der Mitte sein ist ein täglicher Bewusstseinsakt, um dieses Fließgleichgewicht laufend auszutarieren. Mit dem Atmen wird der Mensch autonom, d.h. gehorcht seinen eigenen Gesetzen und kann seine Verstrickungen selber lösen. Es gilt nicht mehr, eine/n Schuldige/n zu finden, sondern sich über das Atmen mit dem eigenen Schatten zu konfrontieren.

Das Wort Prana heisst im Sanskrit Lebensatem, Lebenshauch und wird im Hinduismus als Leben, Lebenskraft, auch als universelle Energie interpretiert, vergleichbar mit Qi im alten China und Ki in Japan. Gemäss Raja Yoga führt Pranayama (Atemübungen) Körper und Geist zusammen, das Arbeiten mit Atmen und Luft dient als Zugang zu Prana, zu Lebensenergie. Von Prana wird bereits in den alten vedischen Schriften gesprochen.

Seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts, mit dem breiten Bekanntwerden der alten östlichen Kulturen und des Yoga, finden Wort und Übungen über verschiedenste Kanäle Eingang in die westliche Kultur und werden meist in abgewandelter Form übernommen. Vor allem der Psychiater Stanislav Grof hat das Holotrope Atem (auf Ganzheit ausgerichtetes Atmen) untersucht und gelehrt. Ihm geht es darum, mit Bewusstseinsregionen in Kontakt zu kommen, die ausser mit Drogen und damit mit negativen Auswirkungen, kaum zu erreichen sind. Der Mensch kann sich dabei in seiner Ganzheit – physisch und geistig – wahrnehmen, Fragen stellen und Lösungen bekommen. Grof versteht unter dem Holotropen Atmen ein beschleunigtes, vertieftes Atmen (meist gewolltes Hyperventilieren) mit evozierender Musik und evtl. Körperarbeit wie Druckmassage. Im Anschluss werden Mandalas gemalt und in der Gruppe die persönlichen Erfahrungen ausgetauscht.

Helmut von Kritzinger hat aus diesen Traditionen das Prana-Atmen® entwickelt: Ohne Hyperventilieren wird durch vertieftes, sogenanntes gebundenes Atmen mit ausgewählter Instrumentalmusik ein medialer Zustand erreicht, in dem der Mensch bei vollem Bewusstsein Zugang hat zu seinen Verstrickungen und gleichzeitig Antworten auf Lebensfragen bekommen kann.

Im Wassermannzeitalter haben wir erneut die Chance, kosmische Weisheit zu erfahren und ins Leben zu integrieren. Der mythische Glaube (bis ca. 700 v. Chr.) wurde vom naturwissenschaftlichen (Logos bis ca. 1900) abgelöst und könnte nun wieder zu einer einheitlichen Sichtweise verbunden werden (vom Mythos über Logos zum Kosmos). Dieses grössere Ganze wird auch von der Quantenphysik thematisiert, die besagt, dass Objektivität und Subjektivität faktisch nicht mehr bestehen, sondern immer nur Interdependenz. Atem als kosmische Energie verbindet Materie und Geist und wirkt gegenseitig aufeinander ein. Übers Atmen kommt der Mensch mit seiner Seele in Berührung und kann Kosmos einfach und menschengerecht als Teils des Atmans erfahren. In der indischen Philosophie bezeichnet Atman das individuelle Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes, das in seinem Wesenskern identisch mit dem kosmischen Selbst ist. Dieses „reine Bewusstsein“ ist demnach das wahre Selbst des Menschen, das bei allen Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen unverändert bleibt.

Zusammengefasst: Weil das Höhere Selbst unsere höchste feinstoffliche Instanz ist, fördert das Atmen als spirituelle Praxis Gesundheit im umfassenden Sinne sowie alle medialen Fähigkeiten wie beispielsweise Intuition. Als Bewusstseinsweg im Kontakt mit unserer Seele, die sich über den Körper ausdrückt, ist es wohl die einfachste und ganzheitlichste Methode auf diesem Planeten. Voraussetzung ist die Bereitschaft zur eigenen Schattenarbeit, sich in allen Facetten sehen, Selbstverantwortung für sein Leben übernehmen und sein Leben als Religio (Vertrauen in die Schöpferkraft und an den eigenen göttlichen Funken) annehmen zu

wollen. Es gilt den eigenen Weg zu finden und andere auf ihrem Weg in Frieden sein zu lassen.

## **2. Wirkungsweise**

Der Prozess hat verschiedene Phasen mit Höhepunkt und Abklingen und dauert eine bis zwei Stunden, in Ausnahmefällen auch mal länger. Der atmende Mensch liegt allein oder in einer Gruppe auf dem Boden auf einer weichen Matte, in Decken gehüllt, und atmet mit geschlossenen Augen unter Anleitung eines ausgebildeten Sitters. Durch gezieltes Ein- und Ausatmen in ganz normalem Rhythmus kommen Körper und Geist zur Ruhe und entspannen sich. Mit den sich stetig steigernden und vertiefenden Atemzügen – immer unter Führung der Fachperson – „automatisiert“ sich das Atmen. Um auf der Körperebene die Sauerstoffzufuhr in allen Zellen zu steigern, wird beim fortschreitenden Prozess zuerst durch die Nase, dann auch durch den leicht und schliesslich weit geöffneten Mund geatmet. Die erhöhte Durchlüftung führt zur Ausatmung des im Körper entstehenden Kohlendioxids CO<sub>2</sub>. Die Folge ist eine Verschiebung des Gleichgewichts von Kohlensäure (gelöste Form von CO<sub>2</sub>) und Calcium im Blut. Der dadurch entstehende relative Calcium-Mangel kann zu Kribbeln und zu leichten Krämpfen vor allem in Händen und Beinen führen, die sich aber mit gezieltem Hineinatmen lösen lassen. Der Säure-Basen-Haushalt des Körpers verschiebt sich: der pH-Wert des Blutes steigt, wird also basisch/er.

Über die Anbindung an unser Höheres Selbst haben wir Zugriff auf die Akasha- Chronik als Sammlung aller kollektiv gemachten Erfahrungen aller Wesen - von Jung das Kollektiv genannt oder von Rupert Sheldrake die morphogenetischen Felder. Je nach individuellem Bewusstsein erleben wir für uns adäquate Erfahrungen. Während des Prozesses (s. Prozess-Ablauf) können sich gemäss der individuellen seelischen Ordnung visuelle, auditive und gefühlsmässige Wahrnehmungen einstellen, beispielsweise als Formen, Farben, (archetypische) Bilder, Geräusche und verschiedenste Körpersensationen. Bei Gefühlen und körperlichen Sensationen, Beschwerden wie Spasmen oder Schmerzen wird in diese Region hineingeatmet. Beim Einatmen annehmen und beim Ausatmen transformieren durch gezieltes Abgeben - bis die Sensation verschwindet. Der Körper wird so Instrument und Ausdrucksmittel für die Seele und beantwortet über Körpersensationen entscheidende Lebensfragen.

Der Mensch erlebt bestimmte biografische Sequenzen aus dem jetzigen oder früheren Leben, die zum heutigen einen Bezug haben, wieder. Daraus lassen sich nach dem Atemprozess Antworten zu aktuellen Lebensfragen ableiten (s. Interpretation).

Für die Entwicklung hinderliche Glaubenssätze werden als solche erkannt und können durch ganzheitlichere ersetzt werden. Durch die transzendente Erfahrung wird Glauben an und Vertrauen in die geistige Welt einfach und steht ganz im Einklang mit wissenschaftlichen Axiomen, die ja ebenfalls nur Glaubenssätze sind.

Mit dem Prana- Atmen schaffen wir also eine Verbindung von Innen und Aussen, von Körper und Geist, von Mythos zu Kosmos, sodass eine neue Wirklichkeit entstehen kann für den Menschen, die ihn in beiden Welten leben lässt – ausgewogen und gesund.

## **3. Vorbereitung**

Raum:

Geschützter, störungsfreier und gut gelüfteter Raum, leicht abgedunkelt, eher kühl. Matte auf dem Boden, Decken zum Einhüllen, Kissen unter Kopf und/oder Rücken, Knie rollen, Wasser, Tee zum Trinken. WC in der Nähe.

Reinigung des Raumes mit Klang und/oder Duft. Installation CD-Player mit entsprechenden CDs. Schreibmaterial, evtl. Kassetten, Malutensilien für Mandalas bereitstellen.

Atmende und Sitter:

Eine Stunde vorab ohne Essen, keine verschreibungspflichtigen Medikamente, Drogen (auch Alkohol und Zigaretten), Zeit zum Ankommen einräumen, nicht schwanger sein, keine Operationen an den inneren Organen seit 3 Jahren, sich nicht in psychiatrischer Behandlung befinden, keine Schilddrüsenerkrankung, kein zu tiefer oder zu hoher Blutdruck. Kein Zeitdruck. Aus freiem Willen mitmachen.

Vorabgespräch:

Abgabe, ob und wo körperliche Berührung. Vorgehen bei allfälligen Beschwerden. Alle Beteiligten bemühen sich um eine liebevolle Grundhaltung.

Informationen zum Ablauf der Sitzung und bei Bedarf generell zum Prana- Atmen (siehe Punkt 1):

Atmende/r liegt auf dem Rücken, Augen geschlossen, lenkt die Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem. Begleitende sitzt in der Nähe, sodass Körperkontakt und Bedienung des Musikgerätes möglich ist. Der individuelle Atemrhythmus und die typgerechte Atmungsweise werden jederzeit beachtet.

#### **4. Prozess-Ablauf Vorgehen**

Phase 1:

Ziel: Liebevolle Verbindung zum eigenen Atem aufbauen.

Die Begleitperson fordert die atmende Person auf, verschiedene Schritte zu durchlaufen und jeweils ein Feedback zu geben.

- Geistige Welt bitten, um Schutz, Hilfe und Führung
- Freundschaft mit dem Atem schliessen
- Körpergewicht wahrnehmen
- Unterlage wahrnehmen
- Körpergewicht wahrnehmen (um das Ego abzulenken)
- Muskeln im ganzen Körper lockern
- Durch die Nase langsam in den Bauch atmen
- Aus den Füßen imaginäre Wurzeln spriessen lassen und verfolgen, wieweit sie ins Erdinnere vordringen können. Allenfalls nach Form und Farben, das Aussehen der Wurzeln fragen.

Phase 2:

Ziel: Kontakt zum Höheren Selbst aufbauen

- Atem aktiv in den Bauchraum lenken und durch die Nase passiv ausatmen.
- Imagination eines u-förmigen Gefässes von den Füßen oder Rumpf bis zum Scheitel
- Aufladen dieses Gefässes mit Prana- Energie übers Einatmen
- In der Verlängerung der Wirbelsäule über dem Kopf einen Lichtkreis oder Kugel oder Sonne als Symbol fürs Höhere Selbst imaginieren und die Verbindung herstellen
- Durchs Ausatmen die gespeicherte Energie via Wirbelsäule in den Lichtkreis senden
- Das Höhere Selbst um Annahme der Energie bitten
- Nach ca. 1 Minute um den Regen des Segens = Rückfluss der Energie bitten.
- Den Rückfluss der Energie in beiden Handchakren / U-Gefäss speichern.

Phase 3:

Ziel: Maximal Nasen-Bauch-Atmung ohne Pausen

- Atem aktiv in den Bauchraum lenken und durch die Nase passiv ausatmen. Diese Atemform 10 Minuten bewusst wiederholen.
- Pausen nach 4 bis 5 Minuten vermeiden
- Den eigenen Atemrhythmus finden. Nur im eigenen Rhythmus können Schatten auftauchen
- Nicht von transzendenten, sogenannten Schwebeständen ablenken lassen.

Phase 4:

Ziel: Intensives Mund-Bauchatmen

- leichtes Öffnen des Mundes
- bis 10 Minuten tiefes und kontinuierliches Ein- und Ausatmen, aber nicht unbedingt schneller.

#### Phase 5:

Ziel: Levelatmen und „es atmen lassen“

- 16 Minuten gesteigerte Mund-Bauchatmung mit weiter geöffnetem Mund, Tiefe beibehalten und Tempo steigern bis zum individuellen Maximum – bis es atmet.

Es ist sehr wichtig, sich genügend Zeit zu nehmen, den eigenen Atemrhythmus zu erlernen. Je besser der/die Atmende die Übergänge der einzelnen Phasen beherrscht, desto weniger Beschwerden tauchen auf. Wenn „es“ atmet, kann das als objektives Zeichen gedeutet werden, dass der Atemprozess gut verläuft.

#### Phase 6:

Ziel: Arbeiten mit spezifischen Themen (siehe Punkt 4) bei ruhiger Musik

- die atmende Person kommentiert ihre laufenden Erfahrungen. Die Begleitperson verfeinert allenfalls die sich ergebenden Phänomene mit gezielten Fragestellungen. In Atemsitzungen immer um Lösungen bitten vom Höheren Selbst.

#### Phase 7:

Ziel: Ausklang und Aufschreiben oder Malen der gemachten Erfahrungen

- Weiter ruhig atmen
- Wurzeln zurücknehmen und auf Veränderungen achten
- Sich bedanken beim Höheren Selbst und der geistigen Welt für Schutz, Hilfe und Führung
- Sich sammeln, Konzentration auf den Körper und das Aussen, Recken und Strecken und Augen öffnen. Der Sitter erdet seine Hände (abstreichen auf dem Boden). Anschliessend Interpretation der erhaltenen Sensationen und Bilder oder zuerst Malen eines Mandalas. Anfertigen eines Sitzungs-Protokolls.

### **4. Themen- und Zielvorgaben**

Zielvorgaben sind vom Verstand her keine zu treffen. Das Ziel wird vom Höheren Selbst gegeben. In den ersten Sitzungen hat die Schmerzfreiheit erste Priorität. Bei weiteren Sitzungen können die Themen vom Höheren Selbst abgefragt werden, respektive tauchen nach dem individuellen seelischen Ordnungssystem von „selbst“ auf. Später können auch die die atmende Person speziell interessierende Themen gezielt aufgegriffen werden.

### **5. Interpretation der Themen**

Bei der Interpretation ist die Abfolge, die Intensität sowie die Zeitdauer der einzelnen Erfahrungen zu beachten als Sinneserfahrungen wie Farben, Formen, Standbild oder bewegte Bilder, körperliche Sensationen oder genau lokalisierte Gefühle.

Farben können am sinnvollsten interpretiert werden mit Bezug auf die Chakrenlehre und die Farblehren aus verschiedenen Kulturen wie die vedische, chinesische oder nach Goethe.

Für Formen und Bilder gilt es die archetypischen Grundlagen zu studieren. Die Archetypische Symbolsprache ist am besten analysiert worden von C.G. Jung und Jean Gebser. Heute gibt es auch hervorragende Symbollexika, die Aspekte aller Kulturen berücksichtigen sind. Helden und Planeten sollten eher in den alten Griechen und im Schamanismus nachgeschlagen werden als bei den Afrikanern. Es hilft, das Symbol dort nachzuschlagen, wo/wie es auftritt. Wenn eine Chinesin von einem Einhorn träumt, ist das nicht gleich zu interpretieren, wie wenn das eine Europäerin tut. Der eigene Kulturkreis und derjenige der Ahnen sind in jedem Fall einzubeziehen.