

# Weder besonders voll noch „yogisch“: Die „Yogische Vollaratmung“

„Das Vollaratmen die einzige normale und gesunde Art des Atmens. Nur die Vollaratmung führt dem Körper die Sauerstoff- und Lebensstoff-Menge zu, deren er zur Gesund- und Kräfte-Erhaltung bedarf.“ K.O. Schmidt 1927

„Bei der vollen Yogaatmung atmet man so tief ein wie man kann ... So wird der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht, der Kohlendioxydgehalt gesenkt.“ wiki.yoga-vidya 2022

**Vorweg eine** offensichtlich immer wieder notwendige Erinnerung an die Großartigkeit und Zuverlässigkeit der Selbstorganisation unserer Lebensdynamik: Entgegen der schon erwähnten in Mode gekommenen Vorstellung, die meisten von uns hätten das Atmen verlernt, ist jeder einigermaßen entspannte und gesunde Mensch in der Lage, bei einem tiefen Atemzug einen guten Teil seiner Bewegungskapazität von Brustkorb und Zwerchfell abzurufen. Erhalten und wenn nötig oder gewünscht erweitern lässt sich das Atemvolumen durch abwechslungsreiche körperliche Aktivität (vor allem gelegentliche moderate Ausdauerbelastung) und die Verbesserung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Brustkorb; den Rest gestaltet die autonome Atemregulation auf optimale Weise in aller Regel selbst – wenn man sie nur lässt. Behindert wird eine freie Atembewegung durch Faktoren wie Bewegungsarmut, Stress, Schmerz und natürlich eine ganze Reihe von Erkrankungen.

Wenn es darum geht, Verspannungen im Atem mit den Mitteln des Yoga zu lösen, steht an erster Stelle nicht Prāṇāyāma, sondern die Arbeit mit Āsana. Durch einfache dynamische und mit dem Atem verbundene Drehungen, Vorbeugen, Seitbeugen und Rückbeugen kann der Atembewegung einfach und wirksam mehr Raum angeboten werden. Eine gute Beweglichkeit von Brustkorb und Wirbelsäule und deren enge Koordination mit der Bewegung des Zwerchfells sind der Schlüssel für einen freien Atem. Patañjali, der Autor des Yoga Sūtra hat diesen Zusammenhang wohl erahnt, wenn ihm das Meistern von Āsana als Voraussetzung für die Praxis von Prāṇāyāma galt. Wohl macht aus heutiger Sicht eine solche Strenge keinen Sinn mehr. Aber richtig ist: Eine entsprechende Āsana-Praxis ist oft nicht nur der beste Weg, um einem gestörten Atemgeschehen Gutes zu tun, sondern auch um die Praxis von Prāṇāyāma zu intensivieren.

**Nun zur** sogenannten „Yogischen Vollaratmung“ oder „Vollständigen Yogaatmung“. Ihre weite Verbreitung ist ein Beispiel dafür, was geschieht, wenn niemand im Anschluss an eine Erklärung zu fragen wagt: „Woher weißt Du das (eigentlich)?“ – eine Frage, die man in der Welt des Yoga eher selten hört. Tatsächlich ist die „Yogische Vollaratmung“ weder besonders „voll“, noch „yogischen“ Ursprungs.

Sie besteht wesentlich darin, die vertiefte Einatmung aktiv, bewusst und langsam vom Bauch beginnend nach oben zu führen.

Diametral entgegengesetzt sieht nun jener Bewegungsablauf aus, der uns bei jeder Einatmung durch die autonome Organisation des Atemgeschehens angeboten wird und auch ganz ohne unser Zutun stattfindet. Schöpfen wir dieses Angebot aus, erreichen wir die maximale dem Menschen mögliche Atemtiefe. Ein vollerer Atem ist physiologisch nicht möglich.

„ **Die weite Verbreitung der sogenannten „Yogischen Vollaratmung“ oder „Vollständigen Yogaatmung“ ist ein Beispiel dafür, was geschieht, wenn niemand im Anschluss an eine Erklärung zu fragen wagt: Woher weißt Du das (eigentlich)?**

## Die physiologische Einatmenbewegung

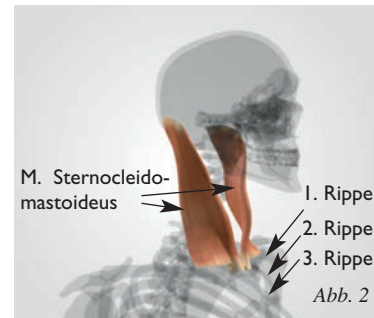
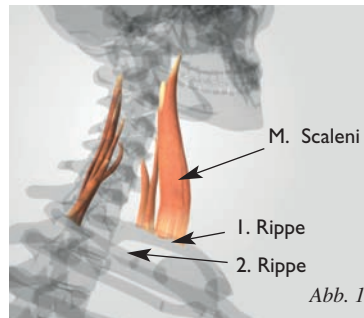
Schon unmittelbar mit dem Beginn selbst einer ruhigen Einatmung „werden die Mm Scaleni (Abb. 1) regelmäßig eingesetzt“<sup>1</sup> und heben die obersten Rippen an:

Mit dem ersten Moment der Einatembewegung heben die Mm Scaleni (Abb. 1, abgebildet der mediale Teil) die obersten zwei bis drei Rippen an. Mit zunehmender Einatmestiefe beteiligt sich frühzeitig der am hinteren Schädel ansetzende Musculus Sternocleidomastoideus (Abb. 2) am Weiten des oberen Brustkorbs indem er das Brustbein anhebt.

Diese und weitere anschauliche Bilder und Videos finden sich unter:

[https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus\\_scalenus\\_medius](https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_scalenus_medius) und

[https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus\\_sternocleidomastoideus](https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_sternocleidomastoideus)



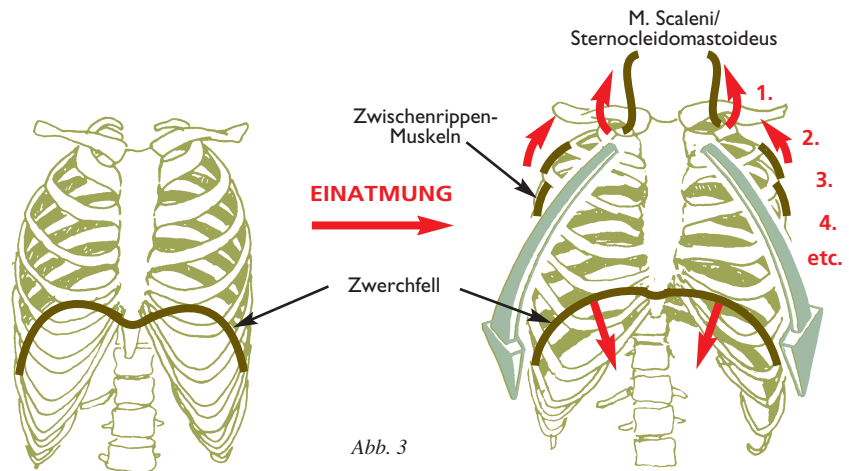
Der Einatem-Impuls zur Weitung des Brustkorbs beginnt also in dessen obersten Bereich. Mit steigender Atemintensität breitet sich das Anheben der Rippen vom ersten, obersten Zwischenrippenraum „auf die folgenden aus, um schließlich auf die äußere Zwischenrippenmuskulatur in „laterokaudaler\* (seitlich nach unten hin) Richtung überzugreifen.“<sup>2</sup>

Kurz: Während vom ersten Moment der Einatmung an das Zwerchfell nach unten sinkt, weitet sich gleichzeitig der Brustkorb, und zwar von oben (Mitte) nach unten (seitlich). Das Ergebnis dieser autonom regulierten Muskelaktivität und biomechanischen Abläufe:

Abb. 3

Mit Einsetzen der Einatmung heben die Mm Scaleni die ersten Rippen (1.) (2.) an. Mit dem Fortschreiten der Einatmung und steigender Atemintensität breitet sich das Anheben der Rippen vom ersten, oberen Zwischenrippenraum auf die darunterliegenden aus, also über die Zwischenrippenmuskeln von oben Mitte nach unten seitlich (grüner Pfeil). Gleichzeitig senkt sich das Zwerchfell immer mehr nach unten. Brustkorbbewegung und Zwerchfellbewegung erreichen zusammen ihre maximale Ausdehnung – wenn man sie ihrer Eigenregulation überlässt.

Das alles gilt auch für die Ruheatmung. Weil in der Ruheatmung (ganz besonders im Liegen) die Atembewegung wesentlich vom Zwerchfell geleistet wird, braucht es es allerdings eine gute Körperwahrnehmung, dabei das Mitschwingen der Brustkorbbewegung zu spüren. Ganz anders, wenn wir tief einatmen: Lassen wir dort dem Atem seinen natürlichen Lauf, ist der Spannungsaufbau vom oberen Brustkorb an unmittelbar beim Einsetzen der Einatmung deutlich sicht- und wahrnehmbar.



Der Brustkorb fächert sich – während das Zwerchfell nach unten sinkt – vom Beginn der Einatmung an von oben nach unten auf.

Ebenfalls gleichzeitig mit jeder Atembewegung „wird die Wirbelsäule reflektorisch mitbewegt, was jedoch durch aktive Bewegung der Wirbelsäule überlagert und ergänzt werden kann.“ Bei der Einatmung wird „die Streckmuskulatur (...) stets mitkontrahiert, die Wirbelsäule also gestreckt, bei der Ausatmung gebeugt“.<sup>3</sup>

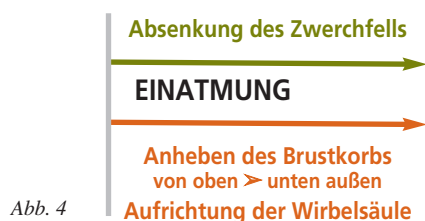
Mit der Einatmung verbunden ist vom ersten Moment an die Aufrichtung der Wirbelsäule zur Unterstützung und Stabilisierung der Rippenhebung.

Sind wir unverspannt, achtsam und greifen nicht ein, lässt sich dieser Bewegungsablauf bei der Einatmung spüren und verfolgen.

<sup>1</sup> Benninghof Benninghoff, Drekhahn, *Anatomie Bd. 1*. 2003, S. 478, der den aktuellen Stand des Wissens über die Physiologie und Biomechanik des Atemgeschehens wiedergibt.

<sup>2</sup> Benninghof 2003 ebenda.

Man kann nun in der Praxis von Prāṇāyāma dieses Bewegungsangebot unseres Körpers auch beim *Vertiefen und Verlangsamten* der Einatmung willentlich unterstützen, indem der Impuls zur Anhebung der oberen Rippen aufgegriffen und verstärkt wird und der Brustkorb über die Einatmung hinweg von oben nach unten aktiv geweitet wird. Brustkorb und Zwerchfell bewegen sich nun gleichzeitig und entlang dem von der Selbstorganisation des Atems vermittelten Angebot. Haben wir alles richtig gemacht, spüren wir schließlich am Ende des Einatmens eine große Weite im Brustkorb und den Druck der vom Zwerchfell tief nach unten gedrückten Bauchorgane im Abdomen und Becken. Man kann also auch im Prāṇāyāma mit dem Atem gehen. Sinn macht es allemal.



Man kann diesem Bewegungsangebot des Körpers jedoch auch willentlich entgegenarbeiten. Das ist der Fall bei der bei „Yogischen Vollatmung“. Dort wird der erste willkürliche Impuls zur Einatmung im Bauchraum gesetzt, das Angebot zur Hebung der oberen Rippen wird ignoriert und bleibt ohne Antwort. Und im weiteren Verlauf der Einatmung werden die Rippen nicht darin unterstützt, sich von oben nach unten aufzufächern, sondern es wird der erste aktive Impuls zur Rippenhebung am unteren Brustkorbrand gesetzt.

Die gute Nachricht: Auf welche Weise wir auch in den Atem eingreifen: Die autonome Regulation der Atembewegung wird immer bemüht sein, das Bestmögliche aus unserer willentlichen Atemführung machen. Entweder gegen Widerstand oder mit unserer Unterstützung. Erfreulicherweise ist die Kompensationsfähigkeit unseres autonomen Atemsystems sehr groß: Durch das kurzzeitige neuromuskuläre Durcheinander bei der „Yogischen Vollatmung“ nimmt wohl niemand Schaden.<sup>4</sup>

Eine weitere gute Nachricht: Weil die autonome Atemregulation die Koordination von Zwerchfellbewegung und Brustkorbweitung bestmöglich organisiert, können wir ihr diese Aufgabe beim Unterrichten und Üben von Prāṇāyāma auch getrost überlassen. Und sollten dies auch tun, wenn wir beginnen, Prāṇāyāma zu unterrichten oder selbst zu üben. Leisten wir keinen Widerstand, reagiert diese Selbstorganisation angemessen und optimal auf die in der Prāṇāyāma-Praxis geforderte willentliche Vertiefung des Atems ebenso wie auf die damit verbundene Veränderung von dessen Qualität und Rhythmus. Unabdingbare Voraussetzung dafür ist vor allem ein unangestregtes Üben (dazu mehr in Teil 2 dieses Artikels in

<sup>3</sup> Benninghof, S. 480.

Für alle, die es genau wissen wollen, heißt es dort weiter: „Die Kombination von Rippenhebung und Streckung der Wirbelsäule ist durch die Ausbildung spinokostaler\* Muskelschlingen (Hervorh. i. Orig.) bedingt. ... Erst diese Muskeln geben den in den einzelnen Intercostalräumen linear hintereinander geschalteten Muskelbündeln der äußeren Zwischenrippenmuskulatur einen Fixpunkt an der Wirbelsäule. ... Das Drehmoment der spinokostalen Muskelschlingen nimmt nach kaudal (unten, d.Verf.) hin zu.“

\*=zwischen Wirbelsäule und Rippen.

<sup>4</sup> Es gibt tatsächlich neben der „Yogischen Vollatmung“ auch noch viele andere Arten, den Atem bewusst zu führen, ohne sich um das Angebot der physiologischen Atembewegung zu kümmern. So wird bei einer im Internet beworbenen „Stomach-Vacuuming-Methode“ beim Einatmen der Bauch stark eingezogen: „so tief wie möglich einatmen und den Bauchnabel einziehen“. Auch das wird wahrscheinlich – nicht zwanghaft geübt – niemanden schaden.

*Keine Atembewegung kann vollständiger und effektiver sein als jener Ablauf, den die autonome Atemregulation dem Körper für jeden Atemzug immer aufs Neue anbietet: Ein wohl aufeinander abgestimmte gleichzeitige Bewegung von Zwerchfell und Brustkorb. Sie ist Ergebnis einer unendlich langen evolutionären Entwicklung. Bei einem bewusst geführten Atem können wir diesen Bewegungsablauf unterstützen, aber wir müssen es nicht.*

„ **Beim Üben von Prāṇāyāma können wir den Ablauf getrost der autonomen Regulation des Atems überlassen. Und uns zum Beispiel ganz auf den gleichmäßigen Atemfluss, seine Länge, die Gestaltung des Atemrhythmus richten. Entscheiden wir uns aber dafür, die Atembewegung willentlich zu führen, dann spricht alles dafür, dem Bewegungsangebot unseres Körpers zu folgen.**

Heft 63). Wir müssen also nicht, aber wir können die natürliche Atembewegung bewusst unterstützen, also sie aktiv von oben nach unten führen. Und dürfen getrost erwarten, dass unsere Prāṇāyāma-Praxis dadurch eine größere Inten-

sität erreicht. Die dabei verlangte Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit wird so nicht gestört und schenkt einer Praxis eine neue Dimension von Achtsamkeit. Und das schöne Gefühl, „dem Atem zu folgen“.<sup>5</sup>

<sup>5</sup> All dies berührt nicht die oft sinnvolle Anweisung „in den Bauch zu atmen“. Beschränken wir uns nämlich auf diese Aufforderung und überlassen wir die mit jedem Einatem initiierte Brustkorbbewegung der autonomen Regulation – dann wird sie wie beschrieben im ersten Moment der Zwerchfellatmung mit einsetzen und sich frei von oben nach unten ausbreiten – bei ruhigem flachen Atem als kaum wahrnehmbares Mitschwingen, bei einer tiefen Einatmung entsprechend deutlicher.

## Eine kurze Geschichte der „Yogischen Vollatmung“

**Die Erfindung** der „Yogischen Vollatmung“ ist ein Beispiel des Kulturtransfers zwischen Indien und dem Westen, der Ende des 19. Jahrhundert einsetzte und den Modernen Yoga wesentlich mitprägte. Oft handelte es sich um den Transfer von westlichen esoterischen Körper- und Weltansichten nach Indien, deren dortige Aufnahme in die damals stattfindende Neudeutung des Yoga und den Rücktransfer dieser Mischung in den Westen als vorgeblich alte Weisheiten des Yoga.

Entwickelt wurde die (zunächst noch nicht „yogisch“ genannte) „Vollatmung“ nach dem was wir heute wissen im Rahmen der Euro-Amerikanischen Körper- und Hygienekultur des neunzehnten Jahrhunderts. Von dort aus fand sie Eingang in die Neudeutung von Prāṇāyāma im Westen wie in Indien. Wichtiger indischer Protagonist bei der Verbreitung der „Yogischen Vollatmung“ war zum Beispiel Swami Sivananda (1887-1963), der die „Vollatmung“ über einen wichtigen Vertreter der amerikanischen okkultistischen beeinflussten „New Thought Bewegung“<sup>1</sup> kennenlernte (s. dazu das Interview mit Magdalena Kraler, S. 24).

In Deutschland zuerst bekannt gemacht und verbreitet wurde die „Yogische Vollatmung“ von K.O. Schmidt, einem Vertreter der esoterischen Neugeist-Bewegung<sup>2</sup>, mit seinem 1929 erschienen Buch „Kraft durch Atem“<sup>3</sup>, bis heute in etwa 40 000 Exemplaren immer wieder neu aufgelegt.<sup>4</sup> Das Buch kann für den Yoga im deutschsprachigen Raum als Wegbereiter und Standardwerk für das Verständnis von Atemtechniken überhaupt und Prāṇāyāma im Besonderen gelten. In Kapiteln wie „Das Geheimnis des Prana“ oder „Der bewusste Vollatem“ werden jene Wirkbegründungen und Atemtechniken präsentiert, die bis heute großen Einfluss darauf haben, wie in vielen deutschen Yogaschulen Prāṇāyāma gelehrt und erklärt wird.<sup>5</sup> In vielen Ratgebern über die Atemübungen des Yoga finden sich auch heute noch auf die eine oder andere Art K.O. Schmidts Sichtweisen wieder.

Im Original lesen sie sich so: „Das Vollatmen“ ist „die einzige normale und gesunde Art des Atmens.“ „Nur die Vollatmung führt dem Körper die Sauerstoff- und Lebens-

stoff-Menge zu, deren er zur Gesund- und Kräfte-Erhaltung bedarf. Sie ist die beste Lungengymnastik, die die Lunge gründlichst reinigt und alle Bazillen ausquartiert ... die Nerven werden wieder frisch, das Blut strömt schneller, die Schlackstoffe werden leichter entfernt, die Drüsen werden zu gesteigerter Tätigkeit angeregt, kurz: der ganze Mensch wird verjüngt und mit neuer Lebenskraft erfüllt“<sup>6</sup>.

Und weiter: Im „kosmischen Atem ... wird das Prana gewissermaßen zum Träger und Vermittler kosmischer oder göttlicher Kräfte und zu einem Helfer bei der Einstimmung der Seele in die höheren Rhythmen der geistigen Welten.“<sup>7</sup>

Solche Art von Erklärungen begleiteten unhinterfragt die Verbreitung der „Yogischen Vollatmung“ in der deutschen Yogaszene und prägen auch heute noch vielerorts das Bild von Prāṇāyāma.

<sup>1</sup> Informativ ist der entsprechende englische Wikipedia-Eintrag zum „New Thought“. [https://en.wikipedia.org/wiki/New\\_Thought](https://en.wikipedia.org/wiki/New_Thought)

<sup>2</sup> Auch hier ein kurzer guter Überblick auf Wikipedia. <https://de.wikipedia.org/wiki/Neugeist-Bewegung>. Im Rahmen der Neugeist-Bewegung verfasste K.O. Schmidt auch Autor von Schriften wie: „Das Buch vom Heiligen Gral oder der Dreistufenweg zum Gral“.

<sup>3</sup> Karl-Otto Schmidt, *Kraft durch Atmen*, 1929, 8. Auflage 2010.

<sup>4</sup> Später, oft ebenfalls beeinflusst von Swami Sivanandas Integration der Vollatmung in den Yoga, trugen auch andere Autor:innen wie Selvarajan Yesudian (zahlreiche Bücher Anfang der 70er Jahre), Kareen und Peter Zebroff, *Yoga für die Familie* (1974) oder André van Lysebeth, *Die große Kraft des Atems* (1972), früh dazu bei, die „Vollatmung“ als „yogische“ im deutschen Sprachraum zu verbreiten.

<sup>5</sup> Nicht alle sind sich dem Einfluss von K.O. Schmidt auf ihr Yogaverständnis so bewusst wie etwa der Leiter von Yoga-Vidya (eine religiös-hinduistisch orientierte Yogabewegung, die sich auf Swami Sivananda bezieht), Sukadev Volker Bretz. Die Webseite von yoga-vidya informiert: „Karl-Otto Schmidt gehörte zu den Autoren, die Sukadev Volker Bretz, Gründer von Yoga Vidya, 1979-1982 las und studierte. Anhand der Bücher von Karl-Otto Schmidt begann Sukadev seine Meditationspraxis. Der Geist der Einheit aller spirituellen Lehrer und Lehren, die Karl-Otto Schmidts Werke durchdringt, hat die Sicht von Sukadev entscheidend geprägt. Bis heute liest Sukadev gerne aus dem Buch „Die Religion der Bergpredigt.““ Abgerufen am 19.1.2022

<sup>6</sup> K.O. Schmidt, S.49

<sup>7</sup> ebenda, S. 110