

Yoga-Atmung wissenschaftlich erforscht

Dass Yoga und Meditation nicht nur fernöstlicher Humbug sind, sondern auch eine wissenschaftlich nachweisbare Wirkung auf das Gehirn und die physische wie psychische Gesundheit des Menschen haben, ist eine Tatsache, die nur langsam in das Bewusstsein der breiten Masse dringt. Viele stehen Techniken wie Yoga und Meditation sehr skeptisch gegenüber. Der Neurowissenschaftler Ulrich Ott erforscht seit Jahren die Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns. Bereits vor einigen Jahren schrieb er den Ratgeber "Meditation für Skeptiker", mit "Gesund durch Atmen" legt er nun in Zusammenarbeit mit der Psychologin Janika Epe ein Werk nach, das sich auf wissenschaftlicher Weise dem Thema Meditation, hier insbesondere der Yoga-Atmung, nähert.

Atmen ist nicht nur lebenswichtig für alle Lebewesen auf dieser Erde, die Atmung ist auch eines der acht Glieder des klassischen Yoga und bildet das Bindeglied zwischen Körper und Psyche. Die Atmung ist zwar ein automatisch ablaufender Prozess, sie ist aber nicht gänzlich unabhängig und unbeeinflussbar, denn Emotionen oder körperliche Beanspruchung können die Atmung beeinflussen. Umgekehrt kann die Atmung auch unsere Emotionen beeinflussen und z.B. eine beginnende Panikattacke abmildern bzw. verhindern.

Mit der richtigen Atmung kann man also physiologische Abläufe beeinflussen und verändern und sorgt so für mehr Balance zwischen Entspannung und Anspannung, zwischen Unruhe und Konzentration, zwischen Stress und Gelassenheit. Dr. Ulrich Ott und Janika Epe stellen mit ihrem aus vier Modulen bestehenden Übungsprogramm eine Möglichkeit vor, sich selbst zu mehr Ausgeglichenheit zu verhelfen.

Die vier Module bestehen aus bestimmten Atemtechniken, die in Verbindung mit körperlichen Yoga-Übungen trainiert werden sollen, und zwar in der vorgegebenen Reihenfolge und jedes Modul jeweils zwei Wochen. Ott hat dieses Programm selbst mit Probanden im Rahmen seiner Forschungen durchgeführt und stellt in "Gesund durch Atmen" auch die Ergebnisse und die persönlichen Rückmeldungen der Probanden vor. Kleine Fotoillustrationen stellen die Bewegungen schrittweise dar und ergänzen die ausführlichen textlichen Anleitungen.

Als Wissenschaftler ist Ott sehr rational ausgerichtet und bietet seiner Leserschaft zu Beginn eines jeden Moduls ein Kapitel über die physiologischen Grundlagen der kommenden Übungen. Wer bereits überzeugt ist bzw. nicht interessiert ist, kann jene Kapitel überspringen, jedoch machen gerade diese Erklärungen den Reiz dieses Buches aus und heben es von anderen Yoga- oder Meditationsbüchern ab. Hier ist ein Wissenschaftler am Werk, der Fakten liefert und diese auch belegen kann.

Sehr rational ausgerichtete Menschen, die mit Esoterik nichts anfangen können und handfeste Beweise in allen Lebenslagen benötigen, können mit "Gesund durch Atmen" einen Zugang zur Atemmeditation finden, der auch ihren Wissensdurst stillt und die Absicherung durch wissenschaftliche Untersuchungen liefert.

Ott liefert eine Mischung aus wissenschaftlicher Veröffentlichung und massentauglichem Ratgeber, der interessierten Laien ein Werkzeug zur Selbstregulation des vegetativen Nervensystems sowie der Emotionen und der Aufmerksamkeit an die Hand gibt. Deutlich mehr Entspannung, Gelassenheit und Konzentration werden aber auch bei diesem Ratgeber nur aufkommen, wenn man wirklich diszipliniert und regelmäßig übt.

Sabine Mahnel 07.01.2019