



Die heilende Wirkung des Atems

Der aktuelle „Stressreport des Bundesarbeitsministeriums“ zeigt Handlungsbedarf an. Unsere

moderne Lebensweise, geprägt von Schnelligkeit und einem hohen Maß an Flexibilität, verlangt den Menschen viel ab. Das Wissen um geistige Grundprinzipien, Atemübungen und Meditation lassen Stress gar nicht erst entstehen.

Seit über 30 Jahren ist die humanitäre Nichtregierungsorganisation The Art of Living mit ihren globalen Aktivitäten Vorreiterin im Bereich ganzheitliches Stressmanagement. Ihr Begründer ist Sri Sri Ravi Shankar, der neben der Wiederbelebung alter Weisheit Kurse mit Techniken zur Stärkung des emotionalen und körperlichen Wohlbefindens entwickelte. Dazu gehört vor allem die Atemtechnik *Sudarshan Kriya*. Am 22. März kommt er nach München und hält einen Vortrag zum Thema „Stressmanagement für mehr Lebensfreude“.

Anlass genug für *VISIONEN*, bei Dr. Vinoda Kochupillai nachzufragen. Die Onkologin und ehemalige Leiterin des Krebszentrums in Neu-Delhi ist seit 2000 bei Art of Living (AoL) und unterrichtet dort den Kurs „Die Kunst des Atmens“. Die Erfahrung der bei AoL vermittelten Praktiken und deren positiver Einfluss auf den Körper inspirierten sie dazu, zur heilenden Wirkung des Atems zu forschen.

Dr. Kochupillai, normalerweise verbinden wir den Atem mit der Sauerstoffversorgung des Körpers. Altes yogisches Wissen jedoch schreibt dem Atem auch andere Funktionen zu. Um welche Funktionen handelt es sich dabei?

Der Atem als eine der sieben Ebenen der menschlichen Existenz (bei den anderen handelt es sich um den Körper, den Geist, den Intellekt, das Gedächtnis, das Ego und das Selbst) ist die Verbindung zwischen der äußeren Welt der Aktivität und der inneren Welt der Stille. Lenkt man den Atem mit Bewusstheit, wie es bei den Pranayamas (bestimmten Atemtechniken) der Fall ist, oder atmet man in einer gewissen rhythmischen Abfolge, wie bei der Sudarshan Kriya, dann scheint das jede einzelne Zelle des Körpers mit Sauerstoff zu versorgen. Und das wiederum hat möglicherweise einen heilenden Einfluss.

Worin liegt aus medizinischer Sicht die Besonderheit der Atemtechnik Sudarshan Kriya?

Forschungen zeigen, dass die Sudarshan Kriya (SK) und Pranayamas (P) zur Entspannung führen, Angstzustände lindern, Stress eliminieren und das Immunsystem sowie den antioxidativen Abwehrmechanismus des Körpers stärken. EEG-Untersuchungen zur elektrischen Aktivität des Gehirns ergaben, dass SK&P zu einem Zustand der entspannten Bewusstheit führen. Studien auf der molekularen Ebene wiederum zeigen an, dass SK&P möglicherweise den Alterungsprozess aufhalten und den Ausbruch von Krankheiten verhindern oder verzögern. Am wichtigsten jedoch ist die Erkenntnis, dass SK bei der ersten Stufe der Depressionsbehandlung genauso effektiv ist wie eine medikamentöse Therapie, und das ohne jede Nebenwirkung.

Welchen Tipp haben Sie für die bessere Entspannung im Alltag?

In meinem Beruf als Onkologin war ich selbst sehr gestresst – so sehr, dass ich buchstäblich vergessen hatte zu lächeln. Seitdem ich an den Art-of-Living-Programmen teilgenommen habe, im Besonderen an den Kursen „Die Kunst des Atmens“, „Die Kunst der Stille“ und der „Sahaj Samadhi Meditation“, und die Sudarshan Kriya täglich praktiziere, bin ich wieder fröhlich, entspannt und glücklich. Und ich habe wieder angefangen zu lächeln und zu lachen.

Ich bin Sri Sri Ravi Shankar überaus dankbar, dass er mir dieses Wissen vermittelt hat, mit dem sich mein Leben gewandelt hat. Deutschland kann sich glücklich schätzen, dass Sri Sri Ravi Shankar München im März besucht. Dies ist eine großartige Gelegenheit, dem Begründer der Kursprogramme direkt Fragen zu stellen und sich während seines Vortrags mit Musik und einer geführten Meditation entspannt und erfrischt zu fühlen.



THE ART OF LIVING

Öffentlicher Vortrag von Sri Sri Ravi Shankar

„Stressmanagement für mehr Lebensfreude“ lautet das Thema, über das **Sri Sri Ravi Shankar**, Begründer von Art of Living, am **22. März 2013** (ab 19 Uhr) im **Herulesaal der Residenz in München** spricht.

Ein Abend mit Musik, Meditation und praktischem Wissen. Tickets sind ab 15 € erhältlich für Studenten, 25 € regulär und für 40 € als Premiumticket und können direkt über die Webseite der Art of Living Foundation oder im Münchner Art of Living Zentrum in der Treffauerstrasse 19 erworben werden.

Weitere Informationen unter:

www.artofliving.org,

Tickethotline: 089-54818181,

E-Mail: muenchen@artofliving.de.