



Nasenatmung

Der Rhythmus einer Blüte

Wenige wissen, dass die Nasenöffnungen in einem ureigenen Rhythmus pulsieren, sich wie eine Blüte öffnen und schliessen – je nach der Stimmung, dem Geisteszustand oder dem Stand von Sonne und Mond. Dieser Rhythmus beinhaltet das grosse Geheimnis des Lebens.

 Text: Naomi King*

Die Menschen schenken in der Regel der Nase sehr wenig Aufmerksamkeit. Ausser dem kosmetischen Effekt der Form wird sie meist als ein Gesichtsteil mit zwei Öffnungen angesehen. Hält man einen Moment bewusst inne und bedenkt, dass der Mensch bis **einundzwanzigtausend Mal am Tag atmet**, wird die Wichtigkeit der ersten Pforte des Atems auf dem Weg in den Körper klarer.

Die Nase filtert, befeuchtet, lenkt den Luftstrom, erwärmt die Luft, beheimatet den Geruchssinn, führt Sauerstoff zu, bildet Schleim, sorgt für die Entwässerung der Nebenhöhlen und beeinflusst das Nervensystem. Die Nase ist eine lautlose Kämpferin, die Wächterin des Körpers, die Apothekerin des Geistes und die Wetterfahne der Emotionen. Wird die Nase beständig für die Ein- und Ausatmung genutzt, wird das Gewebe in der Nasenhöhle und im Rachen gestärkt, sodass es geschmeidig und offen bleibt.

Spurensuche

Der eintausenddreihundert Jahre alte tantrische Text **Shiva Svarodaya** beschreibt, wie eine Nasenöffnung sich öffnet, um den Atem einzulassen, während sich die andere für den Tag sanft verschliesst. An manchen Tagen gähnt sich die rechte Nasenöffnung wach, um die Sonne zu begrüssen, an anderen Tagen erwacht die linke und begrüsst den Vollmond. Die Rhythmen wiederholen sich laut dem Text jeden Monat und sind allen Menschen gemeinsam.

Der Körper nutzt sie, um im Einklang und Gleichgewicht mit dem Rhythmus des Universums zu sein. Der indische Arzt **Ananda Balayogi Bhavanani** belegte anhand einer Studie, dass die Student:innen im Laufe des Monats jeweils dann den Shiva-Svarodaya-Rhythmus teilten, wenn Sonne und Mond bei Voll- und Neumond den stärksten Einfluss auf die Erde ausüben. Jedoch geht er davon aus, dass weitere Studien nötig sind, um zu belegen, dass alle Menschen gemeinschaftlich diesen Rhythmus teilen. Dass die Nasenlöcher tatsächlich in einem eigenen Rhythmus pulsieren und sich bei Tag und Nacht wie Blüten öffnen und schliessen, wisse die Wissenschaft jedoch über ein Jahrhundert.

Ein himmlisches Tor

Der Zauber der Nase und ihre Heilkräfte waren schon im Altertum bekannt. Im **altägyptischen Papyrus Ebers**, der um 1500 v. Chr. entstand, einem der ältesten bekannten medizinischen Texte, findet sich die Empfehlung, die Atemluft durch die Nase und nicht durch den Mund an Herz und Lunge weiterzugeben. Im **1. Buch Moses 2,7** heisst es tausend Jahre später: «Da bildete Gott der Herr den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase den Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebende Seele.» Und ein **taoistischer Text** aus dem 8. Jahrhundert beschreibt die Nase als himmlisches Tor und sagt, man müsse den Atem durch sie einziehen und aushauchen. Keineswegs durch den Mund, warnt der Text, denn der Atem wäre in Gefahr und könne krank werden.

Geheimnis der Atmung

Der westliche Kulturraum entdeckte die Wunder der Nasenatmung im 19. Jahrhundert durch die Forschung von **George Catlin**, der Indianerstämme besuchte und erstaunt über ihre robuste Gesundheit war. Sie schrieben dies der Medizin des grossen Geheimnisses der Atmung zu.

Die Indianer waren überzeugt, dass die Mundatmung den Körper seiner Kraft beraube und zu Beschwerden führe. Die Nasenatmung jedoch den Körper kräftige und Krankheiten verhindere. Jahre später bereiste Catlin verschiedene Indiostämme in den Anden und erkannte, dass sie dieselbe Atemtechnik nutzten.

Die Wissenschaft des Nasenzyklus war auch den alten Indern bekannt, sie haben sie konsequent praktiziert. Heute sind die Übungen so konzipiert, dass man sensibler für den Luftstrom wird. Die bewusste Nasenatmung kann helfen, Gleichgewicht, Regelmässigkeit und Rhythmus des Wechsels der Nasenflügeldominanz wiederherzustellen.



* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.
www.luselva.ch