



# Mazdaznan

---

## Themenschwerpunkt: Atem



- **Atme dich frei!**  
Die Grundatemtechniken
- **Wenn alles andere  
versagt – atme!**



## Atme dich frei! Die Grundatemtechniken

Der Atem ist der Antrieb für unseren Blutkreislauf, während das Herz einerseits als Ventilmechanismus zwei unterschiedliche Druckbereiche voneinander trennt hält und andererseits den Sitz unserer Individualität, des göttlichen Funkens in uns, darstellt. Die Atmung dient dazu, das Blut in Umlauf zu halten, es zu reinigen, zu energetisieren und – durch die Kraft unserer Gedanken – die Verbindung zwischen Herz und Verstand herzustellen. Sollen das Nervensystem oder die Organe besser funktionieren, muss der Blutkreislauf zu vollständiger Zirkulation angeregt werden, um die Versorgung zu gewährleisten. Dies geschieht durch vertiefte Atmung. Andernfalls sammeln sich Kohlensäure und andere Gase an, die nicht nur die Sauerstoffsättigung des Blutes behindern, sondern auch verbrauchte und verwesende Abfallstoffe im Gewebe ablagern.

Wenn wir uns frei machen von allem Verbrauchtem, können wir den Weg antreten, mit Hilfe der rhythmischen Mazdaznan-Atemübungen unsere zwölf Sinne zu entwickeln, um unsere eigentliche Lebensaufgabe zu erkennen und zu meistern. Doch zunächst treiben uns individuell unterschiedliche Wünsche an: Sei es, dass wir mehr Geld verdienen, anderen Menschen helfen, umfassendere Erkenntnisse erlangen oder einfach gesund werden und bleiben wollen. Je nach Ziel und Zweck bedienen wir uns dann einer der Grundatemübungen.



### Verlängerte Ausatmung

Diese Übung machen wir alle 3½ Stunden oder immer dann, wenn wir Ermüdungserscheinungen verspüren. Dabei sprechen wir während einer einzigen Ausatmung einen Spruch, ein Gedicht oder ein Gebet in der Länge des „Vaterunser“. Die Übung wird mindestens dreimal, bei Bedarf bis zu fünfundvierzigmal hintereinander durchgeführt. Je länger wir ausatmen und dabei die Brustwand aufrichten und fixieren, desto mehr entledigen wir uns der Kohlensäure und Versäuerung und desto gelassener werden wir.

### Yima-Übung

Zunächst nehmen wir eine entspannte Haltung ein. Nun atmen wir bei geschlossenem Mund durch die Nase aus und entleeren die Lungen vollständig. Dann enthalten wir uns des Atems für 10 bis 30 Sekunden – oder länger – und atmen danach tief, fast aufschluchzend, wieder ein. Diese Übung wiederholen wir sofort noch drei- bis fünfmal und verlängern dabei jedes Mal die Atementhaltung. Die Wirkung lässt sich verstärken, indem wir während der Ausatmung und Atementhaltung den Bauch einziehen. Um eine bessere Kontrolle zu erlangen, können sich Anfänger während der Atementhaltung die Nase mit den Fingern zu halten.

Man kann diese Übung auch Enthaltsamkeitsübung nennen. Am Anfang mögen 20 Sekunden Atementhaltung nach der Ausatmung noch sehr schwer sein, besonders bei



# Mazdaznan-Themenschwerpunkt: Atem

der dritten, vierten oder fünften Wiederholung. Aber mit der Zeit gelingt es immer leichter. Schon bald werden uns 30 Sekunden der „Enthaltsamkeit“ keine Probleme mehr bereiten.

Die Yima- oder Ausatmungsübung wenden wir an, wenn wir uns von Unbehagen, Schmerzen oder Krankheiten befreien möchten, wenn wir unsere Lungenkapazität erweitern oder Durchblutungsstörungen in Gliedmaßen, Körper oder Gehirn beseitigen wollen. Konsequent angewendet, ist sie das schnellste Mittel, um unseren Blutkreislauf anzuregen und zu normalisieren.



## Airyama-Übung

Wir atmen vollständig ein, bis es nicht mehr geht, halten den Atem und stauen ihn für 10 bis 30 Sekunden oder länger. Danach atmen wir wieder aus, bis die Lungen vollständig entleert sind. Diese Übung wiederholen wir sofort noch drei- bis fünfmal und verlängern dabei jedes Mal die Stauung.

Wollen wir die Wirkung erhöhen, sorgen wir für Entspannung, indem wir die Brust hochheben und sie in dieser Position halten. Die Zunge liegt flach auf dem Mundboden, die Zungenspitze berührt die untere Zahnreihe und die Augen richten sich auf einen matten Punkt in Augenhöhe. Diese Übung wird nie unmittelbar nach einer Mahlzeit gemacht.

Die Airyama- oder Einatmungsübung wenden wir an, wenn wir uns besser auf unsere geistige Arbeit konzentrieren wollen oder wenn wir unsere schlummernden Fähigkeiten und Talente wecken möchten. Wir können die Übung modifizieren, indem wir die Einatmung verlängern und dann den Atem halten. Deswegen wird sie auch Einatmungs- oder Inspirationsübung genannt.

Wir können die Übung am Arbeitsplatz durchführen, am Schreibtisch, in der Küche, im Garten, auf der Straße und wo immer wir uns eine Anregung oder Inspiration wünschen.

Über die unmittelbare Wirksamkeit dieser kleinen Übungen braucht kein Wort verloren zu werden. Es bedarf keiner Debatte, keiner Diskussion – nur der Erfahrung durch einfaches Tun. Der Erfolg ist gewiss.

Wie viel mehr könnten wir im Leben erreichen, wenn wir die vielen müßigen Minuten mit bewusstem Atmen füllen und unsere brachliegenden Potenziale entfalten würden! •

Von O. Z. Hanish.  
Auszüge aus Mazdaznan-Atem- und Gesundheitskunde.





# Wenn alles andere versagt – atme!

Wenn alles andere versagt, bleibt uns immer noch eine letzte Zuflucht, ein letztes Hilfsmittel: der Atem. Natürlich atmen wir alle und atmen so lange, als uns noch der Gedanke an einen Ausweg, eine Wendung zum Besseren bleibt. Mancher wird sagen: „Ja, atme ich denn nicht? Dabei ist doch nichts Besonderes! Atmen ist doch ein ganz natürlicher Vorgang wie Essen und Trinken, Darm- und Blasentätigkeit und die anderen Funktionen unseres Organismus, wie Sprechen, Singen und Gehen.“

Wenn wir ein einfaches Leben führen und uns nach allen Richtungen üben, brauchen wir keine organischen Störungen zu befürchten. Bleiben wir aber nicht innerhalb der Grenzen unserer Konstitution, werden wir früher oder später gezwungen, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen. In der Zwischenzeit erleiden wir Schmerzen, Qualen aller Art, Kummer, Sorgen und Prüfungen. In unserer Verwirrung nehmen wir dann Zuflucht zu irgendeinem Heilmittel, probieren es aus, finden es unnütz, suchen ein anderes und versuchen schließlich die Heilmittel der verschiedensten Richtungen.



Wenn alles versagt, dann werden wir schließlich finden, dass rhythmisches, methodisches Atmen, ja systematisches Atmen nicht nur über alle körperlichen und geistigen Störungen hinweg hilft und sie zum Stillstand bringt, sondern dass bewusste Atempflege uns Möglichkeiten offenbart, die uns bisher okkult, mystisch und übernatürlich erschienen und jenseits des menschlichen Begriffsvermögens lagen.

Vor allem müssen wir lernen, bis aufs Äußerste auszuatmen – und zwar in allen möglichen Körperstellungen.

Zuerst legen wir uns einfach auf den Rücken und lassen uns ganz entspannt fallen. Dann atmen wir 4 Sekunden ein und stauen den Atem, indem wir den Unterleib nach oben ziehen und den Brustkorb dabei ausweiten. Dann atmen wir langsam „a staccato“ und mit kleinen Zwischenpausen aus. Es wird uns vielleicht nicht sofort gelingen, sodass wir mehrere Versuche machen müssen. Wenn wir jedoch unsere Versuche jeden Morgen und Abend für einige Minuten fortsetzen, werden wir uns bewusst werden, dass sich allmählich Verwachsungen lösen, die die Ursache aller organischen Schwierigkeiten waren. Dann beginnt von selbst ein normales, gesundes Entwicklungsvermögen. Wer beharrlich ist, wird die Krone des Lebens davontragen.

Auch während der Arbeit sollten wir immer wieder von Zeit zu Zeit aufs Äußerste ausatmen. Dabei lassen wir die Schultern fallen, das Zwerchfell wird gegen das Rippenfell nach oben gedehnt, wo es bei der Einatmung festgehalten wird. Wir halten das Zwerchfell für die gewählte Zeit – 30, 60, 90, 120, 150 oder 180 Sekunden – nach oben gezogen, selbst dann, wenn wir den Atem in der Einatmungsstauung nicht die ganze Zeit halten können; atmen also entspannt aus und ein, während wir das Zwerchfell oben halten. Das Gleiche gilt, wenn wir die Übung in der Ausatmungsstauung durchführen. Dadurch wird sich der Atem vermehrt in den oberen Lungenteilen ausdehnen und entwickeln.



# Mazdaznan-Themenschwerpunkt: Atem

Wiederhole diese Übung alle 3 Stunden während 3–5 Minuten und stelle fest, wie sich deine Muskeln im Allgemeinen kräftigen – ebenso die Lunge und der ganze Organismus.

In welcher Verfassung wir uns auch befinden, wir werden feststellen, dass wissenschaftliches Atmen uns ins Gleichgewicht bringt, unser Gesinn klärt und unser Herz veredelt. Störungen und Hemmungen werden zur Seite treten und der Weg für Inspirationen aus dem Herzen wird frei werden, sodass wir von Erfolg zu Erfolg im täglichen Leben schreiten. Der Glaube an die ewigwirkende Intelligenz, die Allmacht Gottes, wird wieder wachsen und Selbstvertrauen wird dich sicher machen. Sage dir immer wieder: „Wenn aus ich schau', auf Gott ich bau“ Sage es leise und innig, sage es lauter, seufzend und jauchzend, ergeben und begeistert – sage es dir immer wieder im Rhythmus des Atems.



Es kommt nicht darauf an, wie sehr deine Arbeit dich niederdrückt, wie müde deine Hand ist, wie erschlafft dein Gehirn – immer wirst du dich erfrischt, erquickt und mit neuer Kraft erfüllt fühlen. Je länger man mit diesem Ausatmen fortfährt, umso mehr entspannt sich der Körper und beruhigt sich der Geist. Das Blut wird entlastet und kann sich mit Sauerstoff sättigen, wodurch die Elemente vollständig konvertiert werden, die in die oberen Lungenlappen eintreten. Der gesunde Menschenverstand erwartet natürlich nicht innerhalb einiger Minuten irgendwelche Wunderwirkungen aus den Übungen. Doch durch beharrliches und konzentriertes Üben ist es möglich, Bänder, Sehnen, Muskeln und Gewebe so zu erziehen, dass sie sich der Leitung des Gesinns ergeben. Sollte es einmal nicht möglich sein, die Übungen nach dem Aufstehen oder unmittelbar vor dem Zubettgehen zu machen, so kann man wenigstens den Körper strecken, den Rücken gerade halten und dabei so viel wie möglich ausatmen und den Unterleib einziehen. Beim Ausatmen durch die Nase halte die Lippen leicht getrennt und lasse den Atem „a staccato“ hinausströmen. Du wirst bald dem Atemstudium mehr Aufmerksamkeit schenken, und es werden sich Möglichkeiten vor dir auftun, von denen du nicht zu träumen wagtest.

Wenn alles andere versagt, erinnere dich immer wieder an den Atem. Atme aus, bis du nicht mehr kannst – ohne Zwang und ohne Verspannung. Jeder Versuch wird dich belohnen und das Vertrauen zu dir selbst und zu Gott-in-dir stärken. •

Von O.Z. Hanish. Auszüge aus Mazdaznan-Zeitschriften.

Bilder: Adobe Stock: © Brian Jackson, © Arcady, © Drobot Dean, © Miljan Živkovic, © New Africa, © kieferpix, © mahony, © ArTo





# Was ist Mazdaznan?

Die Mazdaznan-Lebenskunde wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Otoman Z. Hanish begründet und verbreitet. Durch die Kraft der Gedanken, die Pflege des bewussten Atems, eine individuelle Ernährung und die Anwendung natürlicher Heilmittel soll jeder Menschen dazu inspiriert werden, ein gesundes, bewusstes und sinnerfülltes Leben zu führen.

Mazdaznan (sprich: „Masdasnan“) ist die Abkürzung für das altpersische Wort „Mazdayaznan“ und bedeutet „Meistergedanke“ oder „der Gedanke, der alles meistert und alles umfasst“: den Gedanken, das Wort und die Tat.



## Mazdaznan-Medien

ANZEIGE

### MAZDAZNAN Atem- und Gesundheitskunde

Das Standardwerk der Atemkunde mit vielen Atemübungen, die der körperlichen Gesundheit und der geistigen Weiterentwicklung dienen. Reinigung des Blutes, Stärkung des Nervensystems, Entwicklung der Sinne, Entspannung und Konzentration durch eine vertiefte und bewusste Atmung.

Die MAZDAZNAN Atem- und Gesundheitskunde gibt es als:

- Buch (Print) • E-Book (PDF) • Hörbuch (MP3)

### Übung macht den Meister

Über 40 Mazdaznan-Übungen als Videoclips auf DVD – ideal zum Erlernen oder direkten Mitüben. Gezeigt werden die wichtigsten Atem- und Drüsenuübungen aus der Atem- und Gesundheitskunde und der Drüsenkunde. Die CD enthält die Klavierbegleitung zu allen Übungen. Ein Text- und Übungsheft unterstützt beim Lernen.

- DVD • CD • Text- und Übungsheft • MP3 • MP4

## Seminare und Online-Kurse

Lernen Sie die Mazdaznan-Atem-, Drüsenu- und Harmonie-Übungen unter fachkundiger Anleitung kennen. In Seminaren vor Ort oder in Online-Formaten vermitteln erfahrene Referenten die Mazdaznan-Lehre in Theorie und Praxis.

Besuchen Sie unsere Website: <https://mazdaznan.eu>

Dort können Sie Medien bestellen und sich zu den Online-Kursen anmelden. Zudem finden Sie weiterführende Informationen über die Mazdaznan-Lebenskunde und zahlreiche persönliche Erfahrungsberichte.

Impressum: Mazdaznan-Verlag

Zur Ziegelhütte 13, 76228 Karlsruhe, verlag@mazdaznan.de

