

Gitta Kistenmacher

Pranayama

Die Atemschule des Hatha-Yoga

Übungsbegleiter zum tieferen Verständnis
der Pranayama-Praxis

edition sawitri | Verlag W. Huchzermeyer

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für die individuelle Anleitung durch qualifizierte Yoga-Lehrende oder kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN 978-3-931172-36-7

Gitta Kistenmacher
Pranayama
Die Atemschule des Hatha-Yoga
Übungsbegleiter zum tieferen
Verständnis der Pranayama Praxis
www.gkistenmacher-yoga.de
Copyright © 2018
edition sawitri, Karlsruhe

Umschlaggestaltung
für die vorliegende Ausgabe:
Nicole Liekenbröcker

Als Vorlage für dieses Buch
diente die 2012 im Schirner Verlag,
Darmstadt, erschienene Ausgabe.
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.edition-sawitri.de
1. Auflage 2018

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort	8
Kapitel I – Pranayama-Vorbereitung	12
Voraussetzungen für die Pranayama-Praxis	13
Einleitung	13
Essen und Trinken	16
Die Nase muss frei sein	17
Duschen, Baden und Sauna	17
Hitze	18
Menstruation und Schwangerschaft	18
Kontraindikationen	19
Nur für Erwachsene	19
Atemmechanismus	20
Mechanik der Atembewegung	20
Nasenatmung	20
Äußere und innere Atmung	21
Vorbereitungsübungen	22
Atembetrachtung	22
Atemweg – Atemraum – Atemhülle	24
Puraka und Rechaka	26
Samavritti Pranayama	28
Ujjayi-Pranayama – Die Siegreiche	30
Atemübungen, die Stress abbauen	34
Bauch-, Abdominal- oder Zwerchfellatmung	34
Apanasana – Verdauungsatmung	36
Reinigungsatmung mit Gähnen und Seufzen	38
HA-Atmung in Vajrasana	41
Übungen zur Verlängerung der Ausatmung	42
Vorbereitung von Anuloma Pranayama durch Rechaka Krama	42
Ausatmung in Intervallen	47
Atemübungen zum Kraftauftanken	48
Wellenatmung oder kombinierte Bauch-Brust-Atmung	48
Rippen- (Kostal-) oder Flankenatmung	49
Yogi- oder Vollatmung	51
Buddhi Mudra Pranayama	52
Übung zur Verlängerung der Einatmung	54
Einatmung in Intervallen	56

Kapitel II – Die Feinstoffphysiologie des Hatha-Yoga	58	Kapitel V – Klassische Pranayamas	98
Pancha Kosha – Die fünf Hüllen	59	Eine Auswahl klassischer Pranayamas	99
Pancha Prana Vayu – Die fünf Manifestationen des Prana	61	Einleitung	99
Maha Prana	61	Voraussetzungen für den klassischen Pranayama	100
Apana Vayu	61	Matra	101
Prana Vayu	62	Abhyasa	102
Samana Vayu	62	Samana-betont	103
Vyana Vayu	63	Nadi Shodana – Einfache Wechselatmung	103
Udana Vayu	64	Anuloma Viloma Pranayama	104
Nadi – Chakra – Kundalini	65	Kapalabhati – Das Haupt zum Leuchten bringen	106
Nadi	65	Bhramari Pranayama – Das Bienensummen	109
Chakra	66	Langhana-betont	110
Die sieben Chakras	68	Shitali Pranayama – Die Erfrischende	110
Kundalini	72	Sitkari Pranayama – Die Geräuschvolle	111
Exkurs – Die Bedeutung der Wirbelsäule im Yoga	74	Chandra Bheda – Den Mondkanal durchstoßen	112
		Anuloma Pranayama – Mit dem Strich des Fells	113
Kapitel III – Die Bandhas	76	Brmhana-betont	115
Die einzelnen Verschlüsse	77	Surya Bheda Kumbhaka – Den Sonnenkanal durchstoßen	115
Mula Bandha – Wurzelverschluss	77	Bhastrika Pranayama – Blasebalgatemung	116
Ashvini Mudra – Geste der Stute	80	Bhastrika, Kumbhaka und Bandhas	117
Jalandhara Bandha I – Keh- oder Kinnverschluss	80	Ajagari – Der Python	120
Jalandhara Bandha II – Nackenverschluss	82	Kevala Kumbhaka – Das Geschenk	122
Uddiyana Bandha – Zwerchfellverschluss	84		
Udara Bandha – Bauchverschluss	86	Kapitel VI – Bedeutung und Ziele des Hatha-Yoga	124
Purna Uddiyana Bandha – Vollständiger Bauchverschluss	87	Wortbedeutung Yoga	125
Agni Sari – Das innere Feuer anfachen	88	Patanjali und die Philosophie des Samkhya	126
Maha Bandha I – Erster großer Verschluss	89	Patanjalis Yogadefinition	127
Maha Bandha II – Zweiter großer Verschluss	91	Der Hatha-Yoga	129
		Wortbedeutung Hatha-Yoga	130
Kapitel IV – Die Mudras	92	Zusammenfassung	132
Die Bedeutung einiger Mudras	93	Schlussbetrachtung	133
Jnana Mudra – Siegel der Erkenntnis	94		
Vishnu Mudra – Vishnu-Geste	94	Glossar	144
Anjali Mudra – Grußgeste oder Geste des Dankes	95	Quellennachweis	156
Shanka Mudra – Muschelhorngeste	95		
Shanmukhi Mudra – Geste der sechs Kopföffnungen	96		
Kurma Mudra – Schildkrötengeste	96		

Pranayama-Vorbereitung

Voraussetzungen für die Pranayama-Praxis

Einleitung

»Ein kranker oder unruhiger Mensch zerstreut sein *prana* außerhalb des Körpers, weil Blockaden den Fluss des *prana* innerhalb seines Körpers behindern. Eine ruhige, gesammelte und gesunde Person kann mehr *prana* im Körper halten.«¹

Der Sanskritbegriff *pranayama* setzt sich zusammen aus *prana* (Lebensenergie) und *ayama* (ausdehnen, verlängern, nicht zerstreuen, auch: regeln, lenken, kontrollieren). *Prana* manifestiert sich im Atem, d. h., die Atmung ist Träger der Lebensenergie. Diese wird mit Praktiken zur Verlängerung der Aus- und Einatmung und zur Ausdehnung der Atemanhaltephasen Atemfülle und Atemleere unter Einsatz bestimmter Verschlüsse (*bandha*) auf gewünschte Weise gelenkt und gebündelt.

Verflochten ist diese Prozedur mit der altindischen Vorstellung, dass jeder Mensch in seinem Leben über eine begrenzte Anzahl von Atemzügen verfügt. Somit wurden und werden Atemverlängerung und Atemanhalten auch mit der Aussicht auf Lebensverlängerung praktiziert.² Die Hatha-Yoga-Texte versprechen in dem Zusammenhang sogar eine verjüngende Wirkung. Jemand mit »langem Atem« gilt als gelassen und belastbar.

Die Basis, auf der Pranayama aufbaut, ist *Asana*. Das für die Pranayama-Praxis erforderliche lange aufrechte Sitzen mit gekreuzten Beinen wird durch die Asana-Praxis vorbereitet und wesentlich erleichtert. *Asana* und Pranayama gehören zum yogischen Übungsweg (*sadhana*), der über physische Abläufe Zugang zum psychisch-mentalenen Geschehen erhält.

Sowohl im etwa 2000 Jahre alten klassischen achtgliedrigen Yogamodell Patanjalis als auch in den etwa 1400 Jahre jüngeren Hatha-Yoga-Texten³ werden der Zusammenhang und die Wechsel-

asana
Yoga-Körperhaltung

ashta = acht;
anga = Glied

wirkung von Atem und Psyche thematisiert. Sinngemäß heißt es dort: Ein ruhiger Atem besänftigt den Geist, und einem ruhigen Geist folgt ein Stillsein des Atems. Pranayama fördert die innere Ruhe und bereitet damit die vier weiteren meditativeren Glieder des *Ashtanga*-Yoga vor, womit wir an Patanjalis Eingangs-Sutra anknüpfen können, das Yoga als *chitta vritti nirodha* definiert, was sich mit »Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen sinnlich-mentaler Aktivität« übersetzen lässt.⁴

Gibt man auf Wikipedia den Begriff »Pranayama« ein, so wird treffend ausgeführt, Pranayama bezeichne »die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen«. Aber wie genau geht das vor sich?

Der Atem vermittelt zwischen grobstofflichem Leib und feinstofflich-energetischem Netzwerk, das – laut Hatha-Yoga-Konzept – an Ersteren gebunden ist. Aus yogischer Sicht erklären sich somit Anwendungs- und Wirkungsweisen von Yogahaltungen und Atemübungen erst unter Berücksichtigung der Hatha-Yoga-Feinstoffphysiologie (Siehe: S. 58 ff.).

mala

Schlacken, Unreinheiten, psychische Belastungen – alles, was das Wohlbefinden trübt und die Wahrnehmung verschleiern

vinyasa

in besonderer Weise, wohldurchdacht (*vi*) zusammengestellter (*nyasa*) fließender Bewegungsablauf

karana

Bewegungsablauf bestehend aus aneinandergereihten Asanas

Bei den Übungen geht es zunächst darum, sich von Schlacken, also Unreinheiten (*mala*), zu befreien, welche den Pranafluss blockieren. Dieser Reinigungsvorgang geht über normale Stoffwechselprozesse des Körpers hinaus, bei denen Abfallprodukte über Ausscheiden (10%), Ausschwitzen (20%), Abhusten und Ausatmen (70%) entsorgt werden. Das System soll ganzheitlich ins Gleichgewicht gebracht werden. Eine Reduktion von *mala* fördert nicht nur die Gesundheit und steigert somit das Wohlbefinden, sondern schafft auch Raum für die Aufnahme von mehr Lebensenergie. So wird die Entwicklung innerer Kraft unterstützt.

Wir isolieren Pranayama also nicht aus dem Hatha-Yoga-System. Voraussetzung dafür ist eine regelmäßige Asana-Praxis. Außerdem wird ein pranischer Atem nicht erst mit Pranayama relevant. Bereits in der Asana-, der *Vinyasa*- und der *Karana*-Praxis sind

wir darum bemüht, den Atem ungehindert fließen zu lassen und einen unruhigen, nach außen gerichteten Geist in die Qualität des Atems einzubeziehen. Zudem wurden im Hatha-Yoga wertvolle Atemübungen entwickelt, welche mithilfe einfacher Bewegungsabläufe im Liegen oder Stehen die unterschiedlichen Pranayama-Funktionen gezielt vorbereiten. Dieses Warm-up ist notwendig, um die Atemorgane nicht zu überfordern.

Klassische Pranayamas hingegen werden immer im aufrechten Sitz praktiziert, der den Geist wach und aufmerksam halten soll. Ein Yogasitz mit überkreuzten Beinen bildet eine Art Energiekreis und schützt vor dem Entweichen des *prana*.⁵

Die Kriterien für eine erfolgreiche Pranayama-Praxis benennt Patanjali wie folgt: Sobald der Yogin mühelos aufrecht sitzen kann (*sthira*) und sein Atem lang, fein und regelmäßig fließt (*dirghasukshma*), kann mit Pranayama begonnen werden.

Für einen ungehinderten Atem- und Energiefluss ist die Aufrichtung der Wirbelsäule essenziell. Auch bequeme, die Atmung nicht einengende Kleidung und ein gut gelüfteter Raum sind wichtige Voraussetzungen für ein gutes Gelingen.

sthira
fest, stabil, sicher;
sukha
»süß«, angenehm, mühelos, leicht

sukshma
fein, unangestrengt,
auch: regelmäßig;
dirgha
lang, verlängert

Essen und Trinken

Zwei Stunden vor der Pranayama-Praxis sollte man nichts Schweres mehr essen. Magen, Darm und Blase sollten leer sein,⁶ um die Atmung nicht zu behindern, aber auch um den Raum für subtilere Verdauungsvorgänge freizugeben. Demnach sollte streng genommen 30 Minuten vor Übungsbeginn auch nichts mehr getrunken werden. Ein Schluck Tee oder Wasser bei trockener Kehle oder leichtem Hustenreiz (z. B. durch Heizungsluft) ist jedoch sinnvoll.

ahara
Nahrung;
mitahara
maßvolle Ernährung

Eine maßvolle (*mitahara*) vegetarisch-sattvische Kost kann den Yogin sehr bei der Erreichung seiner Übungsziele unterstützen.⁷ Hier gibt es aber keine allgemeingültige Diätregel, zumal die Nahrungsmittelpfehlungen in den Quellentexten je nach regionaler Herkunft der Verfasser variieren. Man sollte zwischen Hatha-Yoga-Tradition und neueren ernährungswissenschaftlichen und auch medizinischen Erkenntnissen gut abwägen.

sattva
einer der drei Gunas
(Grundeigenschaften der Natur):
rein, lichtvoll, harmonisch

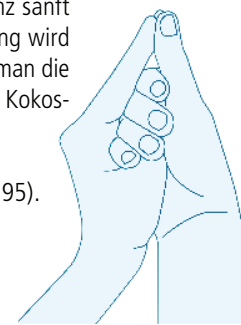
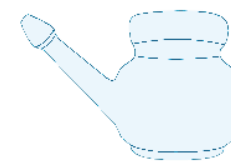
Wichtig sind ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt und die Vermeidung von Schweregefühl durch zu fette, reichhaltige Speisen. Desgleichen ist, wenn schon nicht der Verzicht auf Kaffee und Alkohol, so doch ein achtsamer Umgang mit diesen Genussmitteln geboten. Wenn man zurückgezogen oder eine Zeit lang im *Ashram* lebt, dann lassen sich diese Richtlinien leicht einhalten. Lebt man aber in einer Großstadt, hat Familie und Job, kann das schon schwieriger werden.

sram
»sich anstrengen«;
Ashram
Einsiedelei; spirituelles Zentrum

Man sollte sich deswegen nicht verrückt machen: Nicht Dogma, Zwang oder eine Verordnung von oben führen zu einer yogischen Lebensführung, sondern Einsicht durch Erfahrung und Intuition. Der Yoga hätte sich wohl kaum Tausende von Jahren durch Verbote und rigide Vorschriften gehalten. »Perfektionismus bringt keine Harmonie« war einer der Leitsätze meines ersten Yogalehrers.

Die Nase muss frei sein

Gegen verstopfte Nasengänge und trockene Schleimhäute hilft die yogische Nasenspülung *jala neti*: Man löst 2,5 g feines Himalaja- oder Meersalz in 250 ml lauwarmem Wasser im Netikännchen (*lota*) auf und spült damit vom linken zum rechten Nasenloch, indem man den Kopf zur rechten Seite neigt. Während der Spülung darf man nicht schlucken. Danach schnäuzt man ganz sanft die Nasenlöcher nacheinander aus. Mit der gleichen Lösung wird dann von rechts nach links gespült. Nach der Spülung ölt man die Nasenwände vorsichtig mit einem Tropfen Mandelöl oder Kokosfett ein.



Auch die Muschelhorngeste macht die Nase frei (siehe: S. 95).

Duschen, Baden und Sauna

Unmittelbar nach der Yogapraxis sollte man weder baden oder duschen noch in die Sauna gehen. Ob durch Asana oder Pranayama – Yoga polt den Körper energetisch aus, bringt Balance. Wasser kann den Energiehaushalt wieder durcheinanderbringen, was Energie raubt. Angenehmer ist es, frisch geduscht auf die Yogamatte zu gehen.

Hitze

Einige Atemübungen können Hitze und Schweißausbrüche verursachen. In diesen Fällen darf der Körper keinen Zug bekommen. Normalerweise wird Körperhitze über die Haut und die Lunge abgeführt. Wird der Atem mit voller Lunge angehalten, so entfällt die Kühlung über die Luftbewegung der Lunge, was zu Schweißausbrüchen führt. Dieser kostbare »Yogaschweiß« gilt als pränisch aufgeladen, man sollte ihn weder gleich nach der Übung abwaschen noch abwischen, sondern in die Haut einreiben. Das hat Heilwirkung, weil wir uns damit unser persönliches ausgeschwitztes »toxisches Muster« in homöopathischer Dosis wieder zufügen.⁸

Wenn eine Erkältung im Anzug ist, wirkt das Anfachen der Körperhitze durch bestimmte Atemtechniken keimtötend und somit krankheitsabwehrend. Man durchläuft die Symptome schneller. Kühlende Atemtechniken bringen eine kurzfristige Symptomlinderung z. B. bei Heuschnupfen, Asthma oder Hitzewallungen in den Wechseljahren. Längerfristig wird aber z. B. der Hormonhaushalt mit der Blasebalgatemung, die stark aufheizt, gestärkt.

Menstruation und Schwangerschaft

Als Vorsichtsmaßnahme rate ich Schwangeren von fortgeschrittenen Pranayamas mit langen Atemverhaltungen ab. Die weiter unten im Buch beschriebenen Vorbereitungsübungen können aber ausnahmslos geübt werden.

Weil *apana vayu*, eine der fünf im menschlichen Körper wirkenden Lebenskräfte, u. a. für die Ausscheidung von Menstruationsblut zuständig ist, sollten während der Mensis alle Übungen vermieden werden, die *apana vayu* aufhalten bzw. umlenken, also vor allem *mula bandha*, der Wurzelverschluss.

apana vayu
»Herab-Atem« (*apa-ana*);
auch: »Mondatem«
abgebende, ausscheidende
Kraft im unteren Bauchraum

Mit der Menstruation wird der Körper regelmäßig auf natürliche Weise entsäuert. Nicht wenige Frauen leiden am prämenstruellen Syndrom, welches dadurch bedingt ist, dass, je länger die letzte Monatsblutung her ist, der Säure-Basen-Haushalt mehr ins Saure kippt. Fällt diese monatliche Entgiftung weg, zapft der Körper seine Mineralstoffdepots an, um die Säuren zu neutralisieren. Ein Depot liegt unter der Kopfhaut und versorgt den Haarwuchs. Haarverlust oder schütteres Haar können daher typische Beschwerden im Klimakterium sein. Eine Frau sollte ihre Menstruation nicht ausbremsen.⁹

Kontraindikationen

Bei Bluthochdruck und Herzbeschwerden wird vom Atemanhalten in der Atemfülle abgeraten.

Aus schulmedizinischer Sicht lassen sich eine ganze Reihe von Kontraindikationen für Pranayama aufführen, jedoch zeigt die Praxis, dass bereits einfachste Atemübungen Selbstheilungskräfte freisetzen können. So berichten z. B. Asthmatiker über die lindernde Wirkung kühlender Atemtechniken. Diese können mittels Atemschulung positiv auf deren Atemmuster Einfluss nehmen. Die Methode verspricht Gesundheit, ein langes Leben, Ruhe und Gelassenheit.

Beim Praktizieren von Yoga sollte man aufmerksam die Reaktion seines Körpers beobachten.

Nur für Erwachsene

Klassische Pranayamas sind nicht für Kinder geeignet. Bei diesen sollte nicht in das natürliche Atemgeschehen eingegriffen werden.

Atemmechanismus

Mechanik der Atembewegung

Man unterscheidet Zwerchfell- und Rippenatmung bzw. Abdominal- und Kostalatmung, deren Zusammenspiel die Atemmechanik ausmacht. Die gemeinhin als Bauchatmung bezeichnete Zwerchfellatmung lässt sich im Heben und Senken der Bauchdecke beobachten. Das Zwerchfell ist ein Muskel, der die Einatmung durch Kontraktion, die Ausatmung durch Relaxation ermöglicht.

Atmen wir tiefer, kommt die Rippenatmung zum Einsatz. Tiefes Einatmen hebt den Brustkorb an, dehnt und spannt das Zwerchfell, das mit den unteren Rippen verbunden ist, nach unten. Die Bauchorgane werden verdrängt, wodurch sich der Bauch sichtbar nach außen wölbt. Tiefes Ausatmen senkt den Brustkorb, zieht ihn zusammen und bringt die Wirbelsäule in ihre Ausgangsposition zurück. Es entspannt das Zwerchfell nach oben, wodurch die Bauchorgane wieder Platz haben und sich der Bauch sichtbar Richtung Wirbelsäule bewegt.

Nasenatmung

Normalerweise atmen wir durch die Nase. Die eingeatmete Luft wird in der Nasenmuschel befeuchtet, erwärmt und gereinigt. Staubpartikel bleiben in der Nasenschleimhaut zurück, wodurch die Gefahr einer Infektion der Atemwege verringert wird. Genetisch bedingt übernimmt die Nase die primäre Funktion der Atmung auch deshalb, weil uns die Unterscheidung von Gerüchen vor giftigen Gasen, Rauch, Verdorbenem usw. warnt. Die Mundatmung hingegen kommt notfalls automatisch dann zum Einsatz, wenn die Nase verstopft ist oder bei erhöhtem Sauerstoffbedarf wie z. B. beim Joggen. Beim normalen Atmen fließt die Luft nicht stets zugleich durch beide Nasenlöcher. Ein Nasenloch ist immer aktiver als das andere und zwar in einem Wechsel von etwa zweieinhalb Stunden.

Mit wenigen Ausnahmen, wie z.B. in der Löwenhaltung *simhasana*, atmen wir auch während der Asana-Praxis hauptsächlich durch die Nase. In der Pranayama-Praxis kommt die Mundatmung bei speziell kühlenden Atemtechniken zur Anwendung oder bei einer fortgeschrittenen Variante der Blasebalgatemung durch den zum O geformten Mund.

Äußere und innere Atmung¹⁰

Physiologisch betrachtet ist die Atmung ein Gasaustausch, bei dem der Körper mit Sauerstoff versorgt wird und Kohlendioxid abgegeben wird. Dies entspricht der äußeren Atmung. Bei der inneren Atmung bzw. der Zellatmung stellen kleinste Blutgefäße den Zellen Sauerstoff zur Verbrennung von Nährstoffen zur Verfügung.

Bei der äußeren Atmung läuft der Gasaustausch in den Lungen folgendermaßen ab: Man atmet ein Luftgemisch in die Lungen ein, das aus 20 % Sauerstoff, 78 % Stickstoff und Spuren von Kohlendioxid und Wasser besteht. Von den Lungenbläschen aus dringt der Sauerstoff zu den roten Blutkörperchen der umgebenden kleinen Gefäße. Als Sauerstoffträger fungiert der rote Blutfarbstoff Hämoglobin. Die roten Blutkörperchen transportieren den Sauerstoff in alle Körperzellen. Dort werden vor allem Zucker- und Fettmoleküle mithilfe des Sauerstoffs verbrannt. Abfallprodukte der Verbrennungsvorgänge sind Kohlendioxid und Wasser. Kohlendioxid wird auf dem Blutweg zu den Lungenbläschen transportiert und ausgeatmet. Die ausgeatmete Luft besteht aus 16 % Sauerstoff, 4 % Kohlendioxid, 6 % Wasser und zum größten Teil aus Stickstoff. Die Sauerstoffversorgung der Organe ist mit ihrer Durchblutung gewährleistet. Das Gehirn allein benötigt 80 % des eingeatmeten Sauerstoffs.¹¹

Pranayama führt zu einer Steigerung der Zellatmung. Die Aktivierung der intrazellulären Verbrennung erzeugt innere Wärme und bewirkt »eine tief greifende Belebung«¹².

Vorbereitungsübungen

Atembetrachtung

Übung zur Sammlung des Geistes Anleitung

Nehmen Sie eine aufrechte Yogasitzhaltung ein. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den mittigen Punkt zwischen Oberlippe und Naseneingängen, und spüren Sie dort den feinen Luftstrom, wie er die Oberlippe streift.

Dauer: 15–30 Minuten

Die erste Instanz, die hier aktiv wird, ist mentaler Natur: *ekagrata*, die Konzentration auf einen Punkt. Die zweite Instanz ist sinnlicher Natur: *pratyaksha*, das unmittelbare Spüren des Atems.

Normalerweise sind Sinneseindrücke die erste Quelle für Ablenkung. Hier aber wird der Sinneseindruck des Atmens zum Objekt der Betrachtung, d. h., der Spürsinn wird in den Dienst der Konzentration gestellt. Der Geist wird in seinem Drang nach Zerstreuerung dadurch aufgehalten, dass er sich im gespürten Objekt der Betrachtung bündelt. Wenn die Sinne zurückgezogen und die Gedanken still werden, kommt man geistig im Jetzt an.

Wenn man den Moment des Atmens erlebt, ist man präsent. Im Normalfall ist der Atem wertneutral und eignet sich als Meditationsobjekt. Jedes Sich-ablenken-Lassen – durch Alltagsgedanken oder Sinnesreize – kann als ein Widerstand gegen das Jetzt aufgefasst werden. Sobald dieser Widerstand aufgegeben wird, befindet man sich vollständig in der Gegenwart. Die Aufgabe besteht

lediglich darin, Atemzug für Atemzug bewusst zu spüren und diesen einmal hergestellten Kontakt zum Atem zu halten: *dharana*. Das ist eine der leichtesten und schwierigsten Übungen zugleich.

Sobald die Kriterien von Stabilität (*sthira*) und Mühelosigkeit (*sukha*) erfüllt sind und der Körper keinerlei Signale mehr aussendet, die uns ablenken könnten (wie z. B. Schmerz, Unbequemlichkeit), werden wir mit einer anderen Art der Unruhe unseres Geistes konfrontiert. Gedanken und Bilder drängen sich auf: Monologe, Dialoge, Abwägungen, Sinneseindrücke – meist Belanglosigkeiten, die uns von der Atembetrachtung abhalten.

Andererseits ist der Kontakt zum Atem immer umso leichter herstellbar, je öfter man sich für diese Übung Zeit nimmt.¹³ Das gleichmäßige Kommen und Gehen des Atems und dessen Betrachtung wird zum Garant für einen ruhigeren Geist. Der Verzicht auf Körperbewegungen und ein Rückzug der Sinne (*pratyahara*) zugunsten der Fokussierung auf den Atem führen den Meditierenden in einen konzentrierten, wachsamen Zustand. Je feiner und leichter wir den Atem geschehen lassen, umso subtiler wird unsere Aufmerksamkeit.

dhr
halten;
dharana
Konzentration, Sammlung



pratyaksha
direkte Wahrnehmung
durch die Sinne

Atemweg – Atemraum – Atemhülle

Übung zur Sensibilisierung für das Atemgeschehen Anleitung



Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den mittigen Punkt zwischen Oberlippe und Naseneingängen, und fühlen Sie dort den feinen Luftstrom, wie er die Oberlippe streift.

Nehmen Sie nach einer Weile mit der Einatmung den feinen Sog nach innen wahr, und überlassen Sie sich diesem Sog. Spüren Sie nun, wie der feine Luftzug die Härchen in der Nasenmuschel bewegt und die feuchten Nasenschleimhäute streift.

Spüren Sie dann vom Rachen in den Kehlkopf hinein, und versuchen Sie dort, den feinen Luftstrom zu empfinden. Wenn man ein oder zwei Atemzüge in *ujjayi* macht – der Reibelaut wird durch Verengen der Stimmritze im Kehlkopf erzeugt –, wird man sich des Kehlkopfes eher gewahr.

Spüren Sie allmählich immer tiefer in den Körper hinein. Versuchen Sie, den Luftstrom in der Luftröhre wahrzunehmen. Auch dort befinden sich kleine Härchen, die vom Atem bewegt werden.

Versuchen Sie nun, in den zarten Verästelungen der Bronchien das Atemgeschehen zu spüren.

Fühlen Sie, wie sich der Atem in Ihrer Lunge ausdehnt: im Brustkorb, zu den Flanken und zum Rücken hin bis in die Lungenspitzen in der Schlüsselbeingegend.

Stellen Sie sich vor, wie jede einzelne Körperzelle mit Sauerstoff versorgt wird. Versuchen Sie, den Atem bis in die Fingerspitzen, die Zehenspitzen, bis zum Scheitel und schließlich überall im Körper zu spüren.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ein bis zwei Zentimeter über den grobstofflichen Körper hinaus – dorthin, wo gemäß dem Hatha-Yoga-Konzept der feinstoffliche Saum der Atemhülle, *pranamaya kosha*, lokalisiert wird. Versuchen Sie zu spüren, wie sich Ihr Atem über den sichtbaren Körper hinaus ausdehnt.

Treten Sie allmählich wieder den Rückweg an: von der Atemhülle ausgehend in den Körper mit seinen Atemwegen und -räumen, diese hindurch aufwärts und wieder zum Ausgangspunkt zwischen Oberlippe und Naseneingängen zurück.

Dauer: 20–25 Minuten

1. Nasenmuschel (Nasenschleimhäute)
2. Rachen
3. Kehlkopf
4. Luftröhre
5. Bronchien
6. Lunge
7. in jeder Zelle, überall im Körper
8. Atemhülle (*pranamaya kosha*)

ujjayi
»die Siegreiche, die Eroberin«

Übung zur Verlängerung der Einatmung durch Puraka Krama

Verlängert man die Einatmung, die von Natur aus etwas kürzer ist als die Ausatmung, so verfährt man viloma-gemäß, »gegen den Strich des Fells«, also gegen die natürliche Ordnung. Steigert man die Verlängerung der Einatmung in kleinen Schritten, spricht man von einer Entwicklung der Einatmung, *puraka krama*.

Die Einatemverlängerung ist brmhana-betont, d. h. anregend, motivierend, wärmend. Sie stärkt *prana vayu*, was eine aufbauende, die Stimmung aufhellende Wirkung haben kann, wenn man die richtige Reihenfolge einhält.

Aber Achtung: Zuerst sollten die ausleitenden Atemtechniken geübt werden. Die Betonung der Ausatmung hat in der Pranayama-Schule den höheren Stellenwert. Es geht im Yoga zunächst mehr um Reduktion als um Ansammlung. Außerdem zieht eine tiefe Ausatmung von selbst eine ebenso tiefe Einatmung nach sich. Andererseits führt tiefes Einatmen nicht unwillkürlich zu einem ebenso tiefen Ausatmen.

puraka

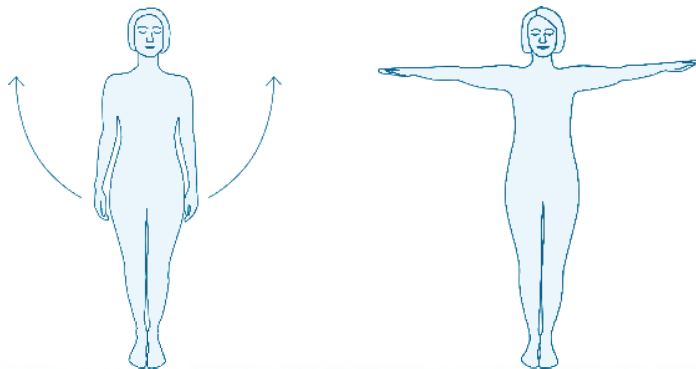
Einatmung, »das Hineinziehen in die Stadt«;

krama

Schritt, Stufe, zeitliche Abfolge

Warnhinweis!

Versucht man sich ohne entsprechende Vorbereitung an der Einatemverlängerung, kann dies zu unangenehmem Kopfdruck führen. Bewegt man sich »gegen die natürliche Ordnung«, so ist Vorsicht geboten.



Anleitung Einatemverlängerung bis zu drei Einatemphasen²⁷

Atmen Sie zunächst in der Standhaltung *tadasana* tief aus.

Krama eka: Bringen Sie mit der Einatmung die Arme gestreckt über die Seite auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach unten. Mit der Ausatmung führen Sie die Arme wieder zurück.

Krama dva: In den nächsten zwei Einatemphasen drehen Sie, sobald die Arme die Schulterhöhe erreicht haben, die Handflächen nach oben und heben die Arme weiter an, bis sie schräg nach oben zeigen. Die Hände sind weit auseinander. Während der Ausatmung führen Sie die Arme wieder zurück. Drehen Sie die Handflächen auf Schulterhöhe wieder nach unten.

Krama tri: Es folgen drei Einatemphasen. Führen Sie nach der zweiten Einatemphase (*dva*) die Handflächen nun ganz zusammen: *anjali mudra*. Atmen Sie aus, und führen Sie die Arme dabei wieder zurück. Drehen Sie die Handflächen auf Schulterhöhe nach unten. Führen Sie die Übung in diesen drei Schritten fünf- bis sechsmal aus.

tada = Berg;
asana = Haltung

anjali = Handfläche;
mudra = Geste

