

NEUE
SERIE

PRANAYAMA

TEIL I

das *Herz* des Yoga

Pranayama dient der Erfahrung des vollkommen in sich selbst ruhenden Geistes. Der erste Schritt ist die Zuwendung zur natürlichen Atmung – doch gerade dieses meditative Beobachten fällt vielen schwer.

Unsere neue Serie beginnt mit einer Übung für die spürende Verbindung mit dem eigenen Atem

TEXT ● DR. RALPH SKUBAN

Pranayama, die Arbeit mit dem Atem, steht in den klassischen Hatha-Texten ganz im Mittelpunkt, sie ist sozusagen das Herz des traditionellen Yoga. Der Yoga des Westens indes verschob den Schwerpunkt mehr zur Körperarbeit hin und gibt der Atempraxis heute einen vergleichsweise geringen Raum. Wenn ich Yogaübende bei Ausbildungen oder in Workshops frage, ob sie einer regelmäßigen Atempraxis folgen, so ist die Antwort meist ein klares Nein. Der moderne Yoga westlicher Prägung hat aber nicht nur einen anderen Schwerpunkt, sondern oft auch eine andere Perspektive auf die Praxis, die stärker die äußerlich-physische Dimension fokussiert. Ihm fehlt damit, so meine ich, etwas von der inneren Idee oder der verborgenen Dimension des Yoga, der es weniger um die Form geht als um innerlich-energetische Prozesse. Ein Beispiel aus der Körperarbeit soll dies verdeutlichen:

Viparita-Karani heißt wörtlich „Umkehrhaltung“. Es ist eine Praxis, der in wichtigen Texten, wie z.B. der *Hatha-Yoga-Pradipika* (14. Jh.) eine bedeutende Rolle zukommt. Heutzutage übt man eine ganze Reihe von Umkehrhaltungen: Kopfstand, Schulterstand, Handstand und mehr. Diese Haltungen wurden anatomisch genau herausgearbeitet und entwickelt. Doch was ist ihr verborgener Sinn? Hier verweisen die Hatha-Texte auf *Soma* oder *Amrta*, den „Nektar der Unsterblichkeit“, der bereits in den Veden eine zentrale Rolle einnimmt. Die alten Yogis nahmen an, dass dieser Lebenskraft spendende Nektar im Alltag vom Halschakra (*Vishuddha*) ins Nabelchakra (*Manipura*) hinabtropft und dort verbrennt – wir verlieren Lebenskraft. *Viparita-Karani*, die kein Asana ist, sondern eine *Mudra* oder ein Siegel, mithin eine spirituell-energetische Praxis, will genau dies verhindern: Indem wir uns umdrehen, mit dem Kopf nach unten und den Füßen nach oben – oder, wie die *Hatha-Yoga-Pradipika* es ausdrückt: „Die Sphäre der Sonne oben, die des Mondes unten“ (III.79) – soll *Soma* nicht mehr im Feuer von *Manipura* verbrennen. Der „*Viparita-Karani-Effekt*“ ist auch erreichbar, indem man sich einfach mit Seilen kopfüber nach unten hängt, was Yogis auch getan haben, wie alte Bilder bezeugen.

Dieser *Soma*-Idee nun begegnen wir auch im *Pranayama*: *Jalandhara-Bandha* (der Halsverschluss, den man im Atemanhalt setzt, indem man das Kinn in Richtung Brustbein bewegt) will, genau wie *Viparita-Karani*, das Hinunterfallen von *Soma* ins Feuer verhindern. Darüber

hinaus will *Jalandhara* im Zusammenwirken mit den anderen *Bandhas* im Atemanhalt eine totale energetische Stille herbeiführen. Über dieses so wichtige Thema werden wir im Verlaufe dieser Artikelserie noch ausführlich sprechen.

DIE PRANISCHE NATUR UNSERES WESENS

Die gesamte Praxis des klassischen Yoga gründet zutiefst im energetischen Verständnis des Menschen und wurde auf der Grundlage spezifischer Annahmen über Aufbau und Funktionsweise subtiler Energiestrukturen entworfen, die unserem Auge nicht zugänglich sind: Da gibt es zahllose „Kanäle“ (*Nadis*), durch die sich Lebensenergie (*Prana*) in Form von „Winden“ (*Vayus*) bewegt, die – verbunden mit den Elementen Raum, Erde, Feuer, Wasser und Luft – wichtige Aufgaben für unsere physiologischen, emotionalen und mentalen Prozesse haben, und ferner energetische Zentren (*Chakras*), deren Aktivierung sich parallel zum inneren Reinigungs- und Entwicklungsprozess des Menschen vollzieht.

Seelisches Wachstum hat, yogisch betrachtet, grundlegend mit *Prana* zu tun, der nicht bloß Bio-Energie ist, sondern Geist: Unser tieferes Wesen ist pranischer Natur. Es ist unser Energie- oder subtiler Körper, *Sukshma-Sharira*, den wir einst vom physischen Körper ablösen werden – wir nennen das Tod –, um in andere Erfahrungsräume zu gehen. Insofern ist der Energiekörper wirklicher als der physische, denn er überdauert den Zerfall des Letzteren.

All unsere Gedanken und Gefühle sind Energie, die sich durch die *Nadis* bewegt. Körperliche Spannungen oder Krankheit, quälende Gedanken oder belastende Emotionen sind energetische Dissonanzen: Blockaden oder „Verunreinigungen“ in den *Nadis*, die durch *Pranayama* gereinigt werden sollen, damit unser strahlendes Wesen zum Ausdruck gelangen kann. Es ergibt einen tiefen Sinn, wenn *Pranayama* die *Nadis* reinigen und die Bewegung der *Vayus* beeinflussen will, um – als letztes Ziel – ihr Fließen in eine vollständige Ruhe zu überführen. *Unmani*, die Erfahrung des stillen Geistes, der in sich selbst ruht, ist es, was Yoga sucht. Dies gilt ganz besonders für *Pranayama*. Das zentrale Praxiselement hierfür ist der Atemanhalt, *Kumbhaka*, dem wir uns noch ausführlich widmen wollen.

HINSCHAUEN UND BEOBACHTEN

Wenn es um die Vermittlung yogischer Atempraxis in unserer Kultur geht, so schlagen zwei Herzen in meiner Brust. Das eine bejaht zutiefst die energetische Logik und

Seelisches Wachstum
hat, yogisch betrachtet,
grundlegend mit *Prana*
zu tun, der nicht bloß Bio-
Energie ist, sondern Geist:
Unser tieferes Wesen ist
pranischer Natur.

den Impetus der ambitionierten Ideen des Pranayama. Das andere freilich weiß darum, wie schwierig es für die meisten ist, Schritte in diese Richtung zu unternehmen. Unsere Lebensweise, schnell und oft ungesund, erschwert uns den natürlichen Zugang zum Atem. Je mehr wir machen und tun, je intensiver wir manipulieren, verändern und in das natürliche Geschehen eingreifen – draußen in der Welt wie auch im Hinblick auf uns selbst –, desto schwieriger wird es für uns, zunächst einmal nur hinzusehen. Doch das ist ganz wesentlich, bevor wir mit der „Selbst-Kultivierung“ beginnen. Yoga ist ja eine Disziplin, in der wir aktiv Veränderungen vornehmen. So gut wie nichts geschieht da von selbst – kein Aufruf, einfach nur natürlich zu sein! Yoga wurde deshalb auch der „Weg des Feuers“ genannt (Swami Rama). Der Gegenentwurf hierzu ist der „Weg des Wassers“, der als Metapher für das Natürlich-Sein im Tao dient. Der Grund dafür liegt darin, dass die Yoga-philosophie ein kritisches Menschenbild hat, ausgehend davon, dass wir *eingebegt* werden müssen, weil wir sonst Schaden anrichten. (Der Zustand der Welt mag hierfür beredtes Zeugnis ablegen.) Hierfür steht das Wort *Yama* – wörtlich: einhegen, kontrollieren, begrenzen, das sich auch im Wort *Pranayama* wiederfindet: Das Kontrollieren der Lebensenergie mit Hilfe des Atems. Damit nun haben wir diese Praxis auch begrifflich definiert.

Yoga ist vor allem *Kultur, nicht Natur*: Im Schulterstand stehen wir nicht rein zufällig. Und niemand atmet natürlich, wenn er *Bhastrika-Pranayama* übt. Im Yoga geht der Mensch bewusst in Aktivitäten, um Gesundheit und Wohlbefinden auf der äußeren und spirituelle Einsicht und Selbstverwirklichung auf der inneren Ebene zu erlangen. Doch bevor wir etwas zum Positiven verändern können, müssen wir erst hinschauen. Eben das haben wir in unserer modernen Kultur zu einem guten Teil verlernt. Beim Atem gilt das ganz besonders. Vielen fällt es schwer, sich dem natürlichen Atemprozess zuzuwenden, ihn einfach nur zu beobachten und geschehen zu lassen. Weil dies so wichtig und heilsam ist, möchte ich im Praxisteil dieses Beitrags zum beobachtenden Atmen einladen. Dem Atem zuzusehen, ist Meditation. Ohne meditativen Geist Pranayama zu üben, ist sinnlos, wie die Yogaphilosophie uns wissen lässt. Natürlich können wir in Atemprozesse auch gehen, wenn unser primäres Ziel körperliche Gesundheit ist; auch darüber werden wir im Kontext der einzelnen Pranayamas in den kommenden Folgen reden. Doch selbst für ein bloß physisches Ziel braucht es Ruhe, Fokus und Achtsamkeit. Ich meine, dass wir beim Üben mit dem Atem nie vergessen sollten, dass wir mit unserer Lebensenergie selbst in Kontakt gehen und einen heiligen Raum im Inneren betreten.

NUN ZUR ATEMPRAXIS:

Setz dich mit natürlich aufgerichteter Wirbelsäule bequem hin und schließ die Augen.

Bring deine Aufmerksamkeit in den Bereich *zwischen Bauchnabel und Brustbeinspitze*, das ist der „natürliche Arbeitsbereich“ des Zwerchfells, den ich gerne den

„goldenen Gürtel“ nenne, der auf dieser Höhe rings um den Körper verläuft.

Leg gerne die Hand auf den Bauch oberhalb des Nabels, um dich spürend in diesem Bereich mit dem Atem zu verbinden.

Nun schau dem Atem zu, das heißt: Nimm bewusst wahr, wie die Bauchdecke sich hier mit der Einatmung sanft weitet und mit der Ausatmung wieder zurückschwingt.

Lass bewusst zu, dass dein Atem in diesem Moment so ist, wie er ist: langsamer oder schneller, mit größeren oder kleineren Atemzügen, gleichmäßig oder unrythmisch. Dein Atem spiegelt in diesem Moment genau das, was ist. Er wird von selbst ruhiger werden, wenn du Folgendes tust:

Lass mit der Ausatmung im Bauchraum ganz los. *Lass dich bewusst in jede Ausatmung „hineinfallen“*. Dann warte auf die Einatmung. Versuch, die Einatmung nicht zu „machen“, nicht also aktiv einzuatmen, sondern schlicht dem Einatmen zu erlauben, so zu kommen, wie es möchte.

In die Ausatmung hinein lass passiv los; der Einatmung erlaube, zu kommen, wann sie will. Erlaube ihr auch, in der Größe zu kommen, in der sie es ganz von selbst tun möchte. Nach einiger Zeit wirst du vielleicht bemerken, dass die Menge, die du atmest, immer weniger wird. *Wie viel musst du tatsächlich atmen, wenn du ganz in Ruhe bist?* Mit der Ausatmung lass los, lass die Spannung gehen, dann warte auf die Einatmung. Du bist nicht der Macher, sondern der Raum, in dem sich dieser Prozess vollzieht. Kein Tun, kein Eingreifen... immer weniger... immer weniger... 10 oder 20 Minuten...

Wenn du dich auf diese Praxis einlässt, wirst du dich danach erfrischt, wach und energetisiert fühlen.

Zum Schluss möchte ich nochmals betonen, wie wichtig es ist, in eine spürende und *zulassende* Verbindung mit dem Atem zu gehen – nicht nur einmal ein paar Minuten im Leben, sondern jeden Tag. Wir müssen zulassen, hinschauen und verstehen, bevor wir eingreifen, verändern und gestalten. Wo wir das nicht tun, machen wir die Dinge kaputt. Dies gilt im äußeren Leben ebenso wie in unseren inneren Prozessen.

Viel Freude beim Atmen! Euer Ralph ●



Dr. Ralph Skuban ist promovierter Sozialwissenschaftler und leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzkranke. Die intensiven Begegnungen mit dem zerfallenden Geist und dem Tod des Menschen führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Ralph Skuban publiziert Bücher und hält Seminare zu Themen der spirituellen Philosophie. Er begleitet regelmäßig Teacher-Trainings und gründete zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule.

www.kaivalya-yoga.de