

PRANAYAMA

TEIL II

das Herz des Yoga

Von der Atembeobachtung zur gezielten
Erkundung und Weitung der Atemräume

TEXT+FOTOS ● DR. RALPH SKUBAN

Im ersten Beitrag dieser Serie sprachen wir vom Hinschauen und Beobachten: Bevor wir beginnen, den Atem gezielt zu lenken, wie das im Pranayama geschieht, ist es wichtig, ihn zunächst in seinem natürlichen oder normalen Zustand zu erleben. Das Wort „normal“ trifft es besser als der Begriff „natürlich“, weil im Alltag nicht alle Menschen einen natürlich-gesunden, sanft-fließenden Atem haben. Dysfunktionale Muster wie zum Beispiel ein unrhythmischer oder chronisch verstärkter Atem sind ein häufig anzutreffendes Phänomen und für viele Menschen ihr Normalzustand. Das spürende und beobachtende In-Kontakt-Gehen mit der eigenen Atmung, wie es im Praxisteil des letzten Beitrags vorgestellt wurde, ist wichtig, um den eigenen Atem, wie er sich im Moment zeigt, *erlebend zu begreifen*, bevor man mit intensiveren Pranayama-Übungen beginnt. Der Atem sollte uns zum guten Freund werden. Eine Atembeobachtungspraxis

von zweimal 20 Minuten am Tag über mehrere Wochen hinweg ist eine gute Vorbereitung dafür.

Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Brustschmerzen, Asthma, COPD, Migräne, Nierenerkrankungen, Glaukom, Ängsten oder Depressionen würde man ein klassisches Pranayama, dessen zentrales Merkmal willentlich verlängerte Atemanhalte oder *Kumbhakas* sind, nicht empfehlen, bevor sie zu einer gesunden Atmung im Alltag gefunden haben, mit welcher in der Regel auch eine deutliche Verbesserung ihrer Beschwerden einhergeht. Das gilt auch für die Übungen, die ich in diesem Beitrag vorstellen möchte. Diese sind zwar noch kein Pranayama im klassischen Sinne, sondern eine Erweiterung der Idee der Atembeobachtung. Darüber hinaus stellen sie aber ein erstes Eingreifen in den Atemprozess dar, das – je nachdem, wie man übt – auch intensiver sein kann. Ich nenne diese Praxis die *Erkundung der Atemräume*.

WOHIN FLIESST DER ATEM?

Ein für die Atemarbeit wichtiger Aspekt dreht sich um die Frage, *wohin* der Atem fließen kann oder soll, welche Bereiche unseres Körpers wir also mit dem Atem *füllen*. Hier klingt die Idee eines Gefäßes an. Genauso stellen sich die Yogis den Körper bei der Atemarbeit vor. Einer der grundlegenden Texte des klassischen *Hatha-Yoga*, die *Gheranda-Sambhita* aus dem 17. Jahrhundert, verwendet den Sanskrit-Begriff *Gatba*, also Krug oder Gefäß. Der gesamte yogische Weg wird dort als *Gatba-Yoga* beschrieben, und die Atempraxis bildet dessen Herzstück, so wie das auch in anderen klassischen Hatha-Texten, wie der *Hatha-Yoga-Pradipika* (14. Jh.), der Fall ist.

Das Erkunden der Atemräume, das wir im Folgenden im Liegen üben wollen, ist nach der Beobachtung des natürlichen Fließens des Atems der nächste Schritt im Aufbau einer eigenen Pranayama-Praxis. Diese Erkundung integriert die Aspekte der *Beobachtung* und *Weitung*, sowie immer wieder ein freies *Anhalten* des Atems.

Bevor wir beginnen, mag ich aber noch ein kurzes Wort zur Idee der *Weitung* sagen: Wenn wir in dieser Praxis mehr Luft einatmen, als wir das im Alltag tun – wenn wir also *bewusst größere Atemzüge* machen –, dann geht es uns hier ausschließlich darum, die von innen her eintretende Dehnung unseres „Atemgefäßes“ zu erfahren und klar zu spüren, dass sich der Atemprozess in verschiedenen Bereichen vollziehen und dorthin auch bewusst geführt und dort gespürt werden kann. Das Ziel ist, *den eigenen Atem durch Erleben tiefer zu verstehen*. Ein solches intensiviertes Atmen bringt uns nicht unbedingt mehr Energie, sondern kann, wird es zu intensiv und unachtsam ausgeführt, zu Anstrengung und Erschöpfung führen.¹ Deshalb will ich dich einladen, sanft zu üben, vorsichtig zu spüren, immer wieder Pausen zu machen und ernsthaft, aber auch mit spielerischer Neugier zu atmen.

Bild 1



DIE ATEMRÄUME IM LIEGEN ERKUNDEN – VORBEREITUNG

Leg dich bequem auf den Rücken und stell die Füße etwa hüftbreit auf, das entlastet den unteren Rücken. Die Zehen weisen etwas nach innen, die Knie lehnen bequem aneinander. Du kannst zusätzlich einen Yogagurt oberhalb der Knie fixieren, nicht zu locker, nicht zu fest, so dass du ganz in diese Haltung hinein loslassen kannst. Die Hände legst du auf dem Bauch ab, die Ellbogen ruhen bequem auf dem Boden. Leg gerne ein flaches Kissen unter den Kopf, damit der Hals nicht überstreckt bzw. der Nacken nicht komprimiert wird (**Bild 1**).

DEN KÖRPER WAHRNEHMEN

Bevor du mit der Atempraxis beginnst, komm einen Moment zur Ruhe. Nimm den ganzen Körper wahr – vom Kopf zu den Füßen, und von den Füßen zurück zum Kopf. Eine Wahrnehmungsreise durch den Körper (*Body Scan*), um unser Spüren zu aktivieren, ist sehr zu empfehlen. Je mehr Zeit du dir dafür nimmst, desto besser!

DER UNTERE ATEMRAUM

Bring deine Aufmerksamkeit zum Bauch hin, wo die Hände aufliegen (siehe Bild 1), und nimm zwei oder drei Minuten lang wahr, wie die Bauchdecke sich mit der Einatmung weitet und mit der Ausatmung zurückschwingt. Schau dem Atem *teilnehmend* zu: Erlebe ihn, fühl ihn, doch verändere ihn noch nicht willentlich. Er verändert sich wahrscheinlich allein durch dein Hinschauen, das ist in Ordnung. Mach aus der Atembeobachtung kein Problem für den Verstand, lass ihn denken, wenn er denken will, doch bleib einfach im Spüren von Atem und Körper.

Wenn du dich gut mit dem Atem im Bauchraum² verbunden fühlst, dann beginn damit, die Atemzüge ganz allmählich etwas größer werden zu lassen und den unteren Atemraum mit der Einatmung stärker zu weiten. Lass dir Zeit und weite nur so stark, wie du dich damit wohlfühlst. Wenn du möchtest, kannst du auch die Ausatmung verstärken, indem du gegen Ende der Ausatmung die Bauchdecke in Richtung Wirbelsäule ziehst und dich leer machst, so gut du es unangestrengt kannst. Gib beim Atmen auch den Pausen zwischen Ein- und Ausatmung Raum und Aufmerksamkeit: Wann will ich in die Ausatmung gehen? Wann kommt die Einatmung zurück?

Noch wohltuender wird diese Atmung, wenn du das Becken dabei „rollen“ lässt: Mit der Einatmung heb leicht den unteren Rücken an, der Po bleibt am Boden, du gehst also in ein sanftes Hohlkreuz. Mit der Ausatmung bring den unteren Rücken zurück zum Boden. Dann atme ganz aus, zieh die Bauchdecke zur Wirbelsäule und schließ die Ausatmung mit einer kurzen Kontraktion der Muskeln im Beckenboden ab.

Nach 5–7 solcher Atemzüge gehst du in einen Atemanhalt nach der Einatmung: Geh in die Fülle, halte den Atem an, koste die *Fülle in Stille* aus, solange du dich damit wohlfühlst. Dann lass in die Ausatmung hinein los und spür nach. *Nachspüren* heißt konkret: *Fühl deinen Körper!* Wenn Gedanken oder Emotionen kommen, die dich fortragen möchten, geh immer wieder zurück in den Körper. Lass dir dafür ein paar Minuten Zeit, bevor du den nächsten Atemraum erforschst.

DER MITTLERE ATEMRAUM

Führ die Hände nun etwas höher, so dass sie die unteren seitlichen Rippen umfassen. Bring deine Aufmerksamkeit zu den Händen hin und nimm einige Zeit die Bewegung des Atems wahr: Mit der Einatmung weiten sich die unteren Rippen, mit der Ausatmung schwingen sie zurück. Lass zu, dass die Einatmung kommt, wie sie kommen will, und lass die Ausatmung passiv geschehen. Schau dem Atem zu – nicht als unbeteiligter Beobachter, sondern

spürend und erlebend. Wenn du bewusst mit deinem Atem in Kontakt gehst, verbindest du dich mit dem, was am Ende deines Lebens deinen Körper verlassen wird, mit anderen Worten: mit einer tieferen Dimension deiner selbst. Den alten Yogis war die Arbeit mit dem Atem immer eine zutiefst spirituelle Angelegenheit.

Wenn du, wie auf **Bild 2** zu sehen, den Brustkorb leicht erhöhst – zum Beispiel mit Hilfe einer zusammengerollten Yogamatte – kann dir das helfen, die Atmung im mittleren Raum noch tiefer zu erleben.



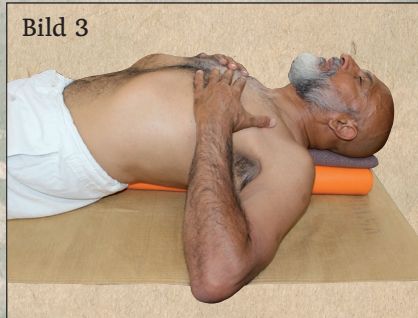
Nach einiger Zeit beginn auch hier, die Einatmung Schritt für Schritt zu verstärken, wie du das zuvor im unteren Atemraum gemacht hast: Weite deine Mitte. In die Ausatmung lass passiv los. Du kannst die Ausatmung nicht verstärken wie im Bauchraum, die Rippen schwingen einfach zurück.

Nach 5–7 Atemzügen gehst du noch ein letztes Mal in die Weitung, füll deine Mitte und halt den Atem an. Bleib so lange in dieser Atempause, wie du dich damit wohlfühlst. Dann lass passiv in die Ausatmung los und spür nach. Kein Kontrollieren des Atems mehr, sondern zulassen und spüren. Spür deinen Körper. Die Empfindungen. Ein inneres Fließen vielleicht. Wenn du das Gefühl hast, müde zu werden, geh es sanfter an. Weitung bedeutet nicht die maximal mögliche Dehnung, sondern schlicht das Erleben innerer Weite. Hier ist nichts zu leisten, ebenso wenig beim Anhalten des Atems. Gestalte dein Atmen genussvoll!

DER OBERE ATEMRAUM

Bring die Hände noch höher und leg sie auf den oberen Bereich des Brustkorbs. Achte auch hier darauf, dass die Hände

Bild 3



entspannt liegen und die Ellbogen auf dem Boden ruhen (**Bild 3**).

Der obere Atemraum ist sehr sensibel, wir könnten ihn den „emotionalsten“ Bereich des Atemgefäßes nennen. Um ihn anzusprechen, brauchen wir auch am meisten Energie, zugleich fasst er das geringste Volumen (das größte Volumen fasst der untere Atemraum).

Bring deine Wahrnehmung zu den Händen und versuch, die Weitung mit der Einatmung zu spüren. In die Ausatmung lass passiv los. Wenn du nach einiger Zeit der Beobachtung mit der aktiven Weitung beginnst, sei besonders achtsam und streng dich nicht zu sehr an – das Atmen soll dich nicht erschöpfen. Atemzug um Atemzug verstärkst du die Einatmung. Schau, wie weit du gehen willst: Wenn es sich gut anfühlt, kannst du die Einatmung in den oberen Raum so groß machen, dass du sie bis unter die Schlüsselbeine, vielleicht sogar in die Schultern und Oberarme hinein fühlst. Energetisch kann Atmen im gesamten Körper gespürt werden, nicht nur dort, wo sich das physische Geschehen vollzieht. Dein ganzer Körper atmet.

Nach 5–7 Atemzügen gehst du in den abschließenden Atemanhalt nach der Einatmung. Geh in die Fülle und verweile dort in Stille, solange du dich gut damit fühlst. Dann entspann dich in die Ausatmung hinein und spür deinen Körper.

DAS SPÜREN DANACH

Das Spüren nach dem Atemprozess ist die eigentliche Medizin. Wenn Emotionen kommen: Sie haben einen Ort im Körper mit Größe, Form, innerer Bewegung und Textur. Geh dahin und spür. Nimmst du Spannungen wahr? Wunderbar! Geh hin, fühl sie, atme

in sie hinein. Deine Spannungen sind deine Energie, gebundene Kraft, die du dir wieder ins System zurückholen kannst. Der Atem hilft dir dabei, er macht das Feste fließend und das Schwere leicht. Er ist das Leben, das mich und dich lebt, und öffnet heilige Räume, in welchen schmerzhaft Spannungen schmelzen.

Bis zum nächsten Mal. Habt viel Freude beim Atmen und Spüren!

Euer Ralph ●

Die Fotos zeigen **Jaiveer Singh**, der auch das Vorwort zu Ralphs Pranayama-Buch geschrieben hat:

www.jaiveeryoga.com

1. An dieser Stelle möchte ich auf meinen Beitrag in YOGA AKTUELL SPEZIAL Nr. 8 zum Thema *Yogatherapie & Heilung* verweisen, welcher das Thema der chronisch-verstärkten Atmung und deren Folgen behandelt.

2. Natürlich atmen wir anatomisch nicht in den Bauchraum, sondern immer in die Lunge. Doch wenn die Aufmerksamkeit auf den Bauchraum gelenkt wird, führt dies dazu, dass die Ausdehnung der Lunge vor allem in ihrem unteren Bereich geschieht – der Atem (*Prana*) folgt unserer Aufmerksamkeit (*Chitta*). Die Weitung der Bauchdecke bei der Einatmung tritt dadurch ein, dass das Zwerchfell sich zusammenzieht und nach unten bewegt. Wir nennen die Bauchatmung auch Zwerchfell- oder diaphragmatische Atmung. Der von mir bevorzugte Begriff „unterer Atemraum“ hält den Prozess frei von technischen Fragen, die dem Atemerleben oft im Wege stehen können.



Dr. Ralph Skuban ist promovierter Sozialwissenschaftler und leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzzranke. 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 regelmäßige Teacher-Trainings und gründete zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule.

www.kaivalya-yoga.de

Zum Weiterlesen:

Ralph Skuban: *Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems*, Aquamarin Verlag 2017, ISBN: 9783 894 277 932