

# PRANAYAMA

## TEIL VI

### Das Herz des Yoga

Vor Kumbhaka kann der Atemprozess durch gezielte Übung von Atembewusstheit vertieft werden: die Praxis der „vier Stationen des Atems“

TEXT • DR. RALPH SKUBAN

„Was bedeutet das Versiegen des Atems anderes, als ihn zu befreien von seinen ruhelosen Gezeiten, so dass er aufsteigen und sich weiten kann, um, frei geworden von jeder Last, das Höchste zu suchen.“

Khalil Gibran

**I**m letzten Beitrag ging es uns um *Kumbhaka*, die Atempause. Wir haben sie den „Kulminationspunkt“ in der Praxis des Yoga genannt und mit der 4:4:6:2-Atmung eine einfache Form vorgestellt, in der man systematisch Atempausen setzt. Die Atempause ist in der Vorstellung des Yoga eine Brücke der Stille: Sie nimmt ihren Anfang in der Stille des atmenden Körpers – in *Asana*, dem Sitzen in einer bequemen Haltung. Das muss nicht auf dem Boden mit gekreuzten Beinen sein, sondern geht gut auch auf einem Stuhl, wenn man sich damit wohler fühlt. (Warum nur finden sich in Yogastudios so gut wie nie Stühle oder Hocker? Nicht jeder im Yoga ist fünfundzwanzig Jahre alt, und selbst junge Menschen können häufig nicht bequem mit gekreuzten Beinen am Boden sitzen, wenn ihre Hüften nicht offen genug sind!)

Auf die Stille des atmenden Körpers folgt die Stille des Atems selbst: *Kumbhaka*. Im Hatha-Yoga wird die Atempause willentlich und systematisch aufgebaut. In der höchsten Form aber geschieht sie spontan, ohne Willenskraft. Diese Atemstille wird *Kevala-Kumbhaka* genannt: Ein längeres, spontanes Versiegen der Atmung. Patanjali nennt es *Chaturtha*, „der Vierte“. Gemeint ist der vierte Vorgang beim Atmen. (Die anderen drei sind Einatmung, Ausatmung und die Pause zwischendrin, die entweder natürlich und kurz oder willentlich und verlängert ist).

Schließlich: Die Stille des Geistes oder *Chitta-Vritti-Nirodha*, wie das Yogasutra den Zustand inneren Friedens definiert, den man *Yoga* nennt. Nichts brauchen wir als physische Wesen mehr als den Atem, nichts bindet uns stärker an den Körper als er. Es ist deshalb nur konsequent, wenn die Yogis in der Stille des Atems die Stille des Geistes und schließlich die Transzendenz des Körpers suchen: Die erfahrungsbasierte Erkenntnis, dass wir mehr sind als dieser Körper, mehr als der Atem sogar, und mehr noch als die zahllosen Regungen unserer Gefühle und Gedanken.

Das sind die großen Ziele der Atemarbeit im Yoga. Horizonte sind sinnvoll, wohin sonst sollten wir streben? Im täglichen Leben jedoch und in einer einfachen Atempraxis kommt es auf eher konkrete, grundlegende Dinge an. Und die sind beim Atem, diesem so selbstverständlichen und zugleich vielfach missverstandenen Vorgang, ohnehin komplex genug – er hat zahlreiche Aspekte, auf die man näher schauen kann und die in fortwährender Veränderung begriffen sind: die Zahl der Atemzüge in der Minute (Respirationsrate), die Größe der Atemzüge (Minutenvolumen), der Ort, an den der Atem fließt (Brust oder Bauch), die Länge der natürlichen oder willentlichen Pausen nach der Ein- oder Ausatmung, das zeitliche Verhältnis das zeitliche (Ratio) zwischen Ein- und Ausatmung, die Frage, ob wir durch den Mund (nicht so gut) oder die Nase (besser) ein- oder ausatmen.

Yogis bereichern die Atmung in ihrer Praxis noch um viele weitere Facetten:

Sie setzen Muskelaktionen in der Atempause (*Bandhas*), um den Atem festzuhalten und den Druck und die Hitze im Inneren zu erhöhen, weil sie darin eine reinigende Kraft sehen. Sie sitzen in speziellen Haltungen, formen die Hände zu *Mudras*, achten sogar auf die Position von Augen und Zunge. Sie chanten innerlich Mantras, wenn sie im *Kumbhaka* sind, oder summen bei der Ein- und/oder Ausatmung. Und immer wieder: das Versiegen der Atmung, wie Khalil Gibran, der Autor des Weltbestsellers *Der Prophet*, es so schön sagt.

Der „ganze Witz“ an den vielen Facetten, die beim Atmen eine Rolle spielen, liegt darin, dass es *bewusst* geschieht. Das gilt im Besonderen für die Atempause. Denn in der Tat machen die Menschen (Yogis wie Nicht-Yogis) immer wieder Atempausen ohne jede Bewusstheit, ganz besonders heutzutage, wo man so viel Zeit vor Bildschirmen verbringt. In der Wissenschaft spricht man in diesem Zusammenhang sogar schon von der „E-Mail-Apnoe“: dem unbewussten, spontanen Stoppen der Atmung im Umgang mit modernen Medien, die alles andere als gesund ist. Sie ist nur *ein* Symptom für die „Zerrüttung des Atems“, wie ich gerne sage. Sie kennzeichnet den modernen Zivilisationsmenschen (den der amerikanische Publizist James Nestor völlig zu Recht als den „schlechtesten Atmer im Tierreich“ bezeichnet).

Die Atmung vieler Menschen ist erratisch, beschleunigt, geht häufig in zu großen Atemzügen durch den Mund in die Brust, geräuschvoll und grob. Nachts wird geschnarcht, durch den Mund geatmet, und auch hier wieder: unnatürliche Atempausen bis ins Extreme. Über 30 (dreißig!) Prozent der Menschen in den Industriestaaten, so eine neue Studie, die im renommierten Wissenschaftsmagazin *The Lancet* veröffentlicht wurde, leidet unter obstruktiver Schlafapnoe, dem regelmäßigen Kollabieren der Atemwege während des Schlafens mit „*Kumbhakas*“ von bis zu 90 Sekunden, gefolgt von einem schnaubenden, lauten Einatmen. Weltweit trifft dies auf knapp eine Milliarde (!) Menschen zu. Unser Atem ist mithin nicht nur am Tage, sondern auch in der Nacht zerrüttet. Die Folgen für die Gesundheit sind dramatisch (und es würde den Rahmen dieses kurzen Beitrags bei Weitem sprengen, darauf näher einzugehen). Der Atem des modernen Menschen spiegelt die Welt, die er sich geschaffen hat. Daran gibt es nichts zu beschönigen, wie ich finde. Nur wirkliches Hinschauen kann auch zu Verbesserung führen – in der Welt insgesamt, wie auch beim Atmen: *Atemgesundheit* beginnt deshalb mit *Atembewusstheit*. Um unser bewusstes Atmen weiter zu verfeinern, möchte ich im Praxisteil eine einfache Atembeobachtung vorstellen. Ich nenne sie *Die vier Stationen des Atems*. Wenn du das nächste Mal die 4:4:6:2-Atmung übst (ich habe sie in der letzten Ausgabe behandelt), dann setz diese Praxis davor, das vertieft den Atemprozess.

*Nichts brauchen wir als physische Wesen mehr als den Atem, nichts bindet uns stärker an den Körper als er. Es ist deshalb nur konsequent, wenn die Yogis in der Stille des Atems die Stille des Geistes und schließlich die Transzendenz des Körpers suchen.*

- Setz dich bequem mit aufrechtem Oberkörper hin und nimm eine Minute lang den Körper wahr – nicht-urteilend spürst du in ihn hinein: Wo ist Spannung? Was möchte ich gerne loslassen?
- Nimm eine Minute den Atem wahr, zunächst nur spontan: Wie zeigt sich dir dein Atem in diesem Moment? Schnell oder langsam? Laut oder leise? Regelmäßig oder erratisch? Groß oder klein? Geht er ins Zwerchfell oder in die Brust? Durch den Mund oder die Nase? Sind da Pausen oder nicht? Einfach nur schauen und spüren.
- Wenn du dich mit deinem Atem spürend verbunden fühlst, bring deine Wahrnehmung in die Nase: Nimm eine Minute lang das Ein- und Ausströmen des Atems in der Nase wahr. Nichts verändern. Einfach nur hinschauen und spüren.
- Nun geh in den Kehlkopf. Spürst du dort den Atem? Du weißt, dass er dort hindurchströmt.
- Geh weiter zum Brustraum: Weitet er sich mit der Einatmung und schwingt mit der Ausatmung zurück? Vielleicht magst du eine Hand darauflegen, um es noch besser spüren zu können.
- Jetzt geh nach unten, hin zum Bauchraum und zu den unteren Rippenbögen (wir haben diesen Ort den „Goldenen Gürtel“ genannt), wo sich die natürliche, gesunde Zwerchfellatmung vollzieht. Mach den Bauch weich und erlaube dem Zwerchfell, seine wichtige Arbeit zu tun.
- Bleib drei Minuten an diesem Ort der natürlichen Atmung und lass zu, dass der Atem etwas langsamer wird. Lass in die Ausatmung hinein

los. Du atmest durch die Nase nach unten, atmest langsam, loslassend und leise.

- Wenn du das Gefühl hast, gut angekommen zu sein in dieser natürlichen Atmung – durch die Nase, nach unten, langsam, loslassend und leise –, dann beginn, den Atemprozess sachte zu verändern, und übe die 4:4:6:2-Atmung (Du findest sie im letzten Heft, YOGA AKTUELL 123).

Morgens und abends jeweils 5 Minuten Atembeobachtung plus 10 Minuten 4:4:6:2 – das macht 30 heilsame Minuten am Tag, in denen du dich bewusst mit der Kraft verbindest, der du dein Leben verdankst. Sie schafft Atembewusstheit, unterstützt Herz und Immunsystem und bringt dich immer wieder für einen Moment zu dir selbst zurück. Atme sanft! ●

*Euer Ralph*



Dr. Ralph Skuban hat zahlreiche Bücher zur Philosophie und Praxis des Yoga geschrieben. Zusammen mit seiner Frau Nella gründete er die Skuban Akademie in München und leitet Yogalehrer-Ausbildungen, Fortbildungen und Retreats. Zudem führt er atemtherapeutische Buteyko-Coachings durch.

[www.skuban-akademie.de](http://www.skuban-akademie.de)



#### Zum Weiterlesen:

Im November erscheint von ihm das neue Buch *Die Buteyko-Methode. Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf, Yoga und Sport.*

# Ayurveda & Yoga

## Spirituelle Medizin

### AUSBILDUNGEN und SEMINARE

- Ausbildung in ayurvedischer Massage
- Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten / in
- Ausbildung zum Yoga-Lehrer / in
- Ausbildung zum Meditationslehrer / in
- Ausbildung zum Körpertherapeuten / in
- Ausbildung zum Ayurveda-Heiler / in
- Mysterienschule
- Marma-Chikitsa-Ausbildung
- Wochenendseminare
- Ayurveda-Kuren

Kostenloses Jahresprogramm und Infos:

**ANDREAS SCHWARZ**

Doris und Andreas Schwarz  
Linsen 3  
87448 Niedersonthofen  
Tel +49 8379-92 96 69  
Fax +49 8379-92 99 06  
Mobil +49 151-11 61 75 86  
info@andreas-schwarz.org

[www.andreas-schwarz.org](http://www.andreas-schwarz.org)