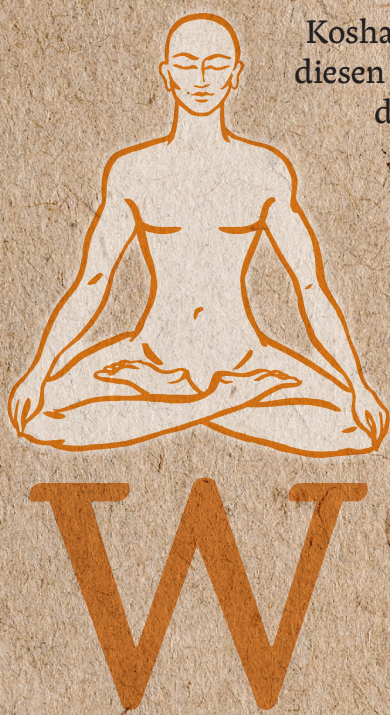


Die Anatomie des ENERGIEKÖRPERS



Koshas, Chakras, Nadis und Vayus – was hat es mit diesen energetischen Realitäten auf sich? Einblicke in die feinstoffliche Anatomie des Menschen

TEXT * RALPH SKUBAN
ILLUSTRATIONEN * SIMONA KOCH

lässt es sich doch aus einer yogischen Perspektive darstellen: Was am Ende des physischen Lebens geht, ist der *Linga-Sbarira*, unser feinstofflicher Körper. Er ist aufgebaut aus *Chitta*, dem Geist in all seinen verschiedenen Aspekten, und *Prana*, unserer Lebensenergie oder Vitalkraft. Damit haben wir eine Definition für das Lebewesen Mensch: Er ist Körper plus Chitta plus Prana. Im Kern freilich ist er spiritueller Natur: das durch alle Schichten strahlende innere Licht, *Purusba*, *Atman* ...

Prana, die Kraft, die uns belebt, ist auch die Brücke zwischen Körper und Geist: Jeder physische oder mentale Zustand korrespondiert mit der ihm eigenen Atmung. Der bewusste Umgang mit dem Atem führt deshalb umgekehrt zu Veränderungen in unseren mentalen Befindlichkeiten. In dieser Erkenntnis gründet die Atemarbeit des Yoga.

DER ENERGIEKÖRPER ALS MENSCHLICHE REALITÄT

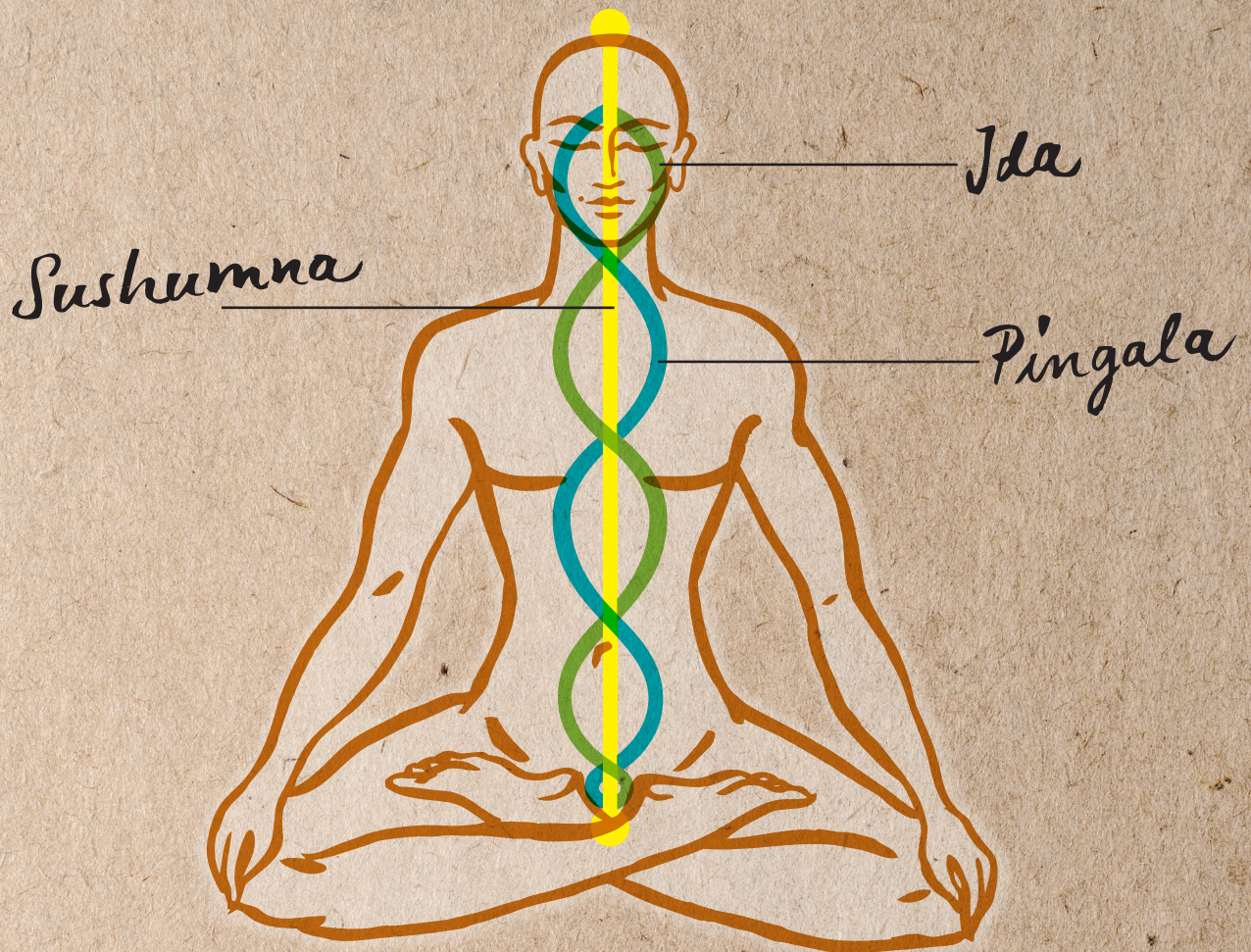
Die Lebensenergie haben nicht allein die alten Yogis entdeckt, sondern eine Vielzahl von Kulturen sucht seit jeher den Kontakt mit dieser uns belebenden Kraft, meist durch die Praxis des Atmens. In Indien nennt man sie *Chi*, in Japan *Ki*. Jesus nannte die Lebensenergie in seiner aramäischen

Muttersprache *Ruba*. Das bedeutet zugleich Leben und bildet greifbar die enge Verbindung von Atem und Leben ab. Im *Pranayama*, der Atempraxis, spiegelt sich auf sehr konkrete Weise die yogische Vorstellung des Energie- oder Prana-Körpers wider. Es ist also lohnend, sich mit der Energiekörper-Anatomie zu beschäftigen. Er ist keine yogische Kuriosität, sondern eine menschliche Realität, die wir verstehen, erfahren und spüren können. Was könnte uns auch näher sein als das Leben, das wir sind?

enn ein Mensch in den letzten Zügen seines Lebens liegt, dann ringt er gewöhnlich um Atem: Die Atmung wird langsamer und angestrengter. Die Abstände zwischen Ein- und Ausatmung werden immer länger. Irgendwann geschieht eine Ausatmung, auf die keine Einatmung mehr folgt. Etwas also ist gegangen, entwichen. Der Atem ist der Träger des Lebens, und so sagen wir sehr treffend, dass jemand sein Leben „ausgehaucht“ hat, um zum Ausdruck zu bringen, dass er gestorben ist. Das Offensichtlichste am physischen Tod ist eben die Abwesenheit des Atems. Stille.

Was aber ist es, das mit dieser letzten Ausatmung unseren physischen Körper verlässt und das wir „Leben“ nennen? So unbegreiflich es einerseits ist, so klar

„
Die Hatha-Yoga-Pradipika verwendet die Begriffe *Pranayama* und *Kumbhaka* synonym, mit anderen Worten: *Pranayama* ist *Kumbhaka*.
“



STRÖME, ZENTREN, FELDER

Man kann viel Zeit darauf verwenden, sich mit den unterschiedlichen Facetten des Prana-Körpers zu beschäftigen, den man auch *Pranamaya-Kosha* nennt, „die aus Prana aufgebaute Hülle“. Vereinfacht gesagt, wird er gebildet aus drei Grundstrukturen, die ich Ströme, Zentren und Felder nennen möchte. In der Sprache des Sanskrit nennt man sie *Nadis*, *Chakras* und *Vayus*.

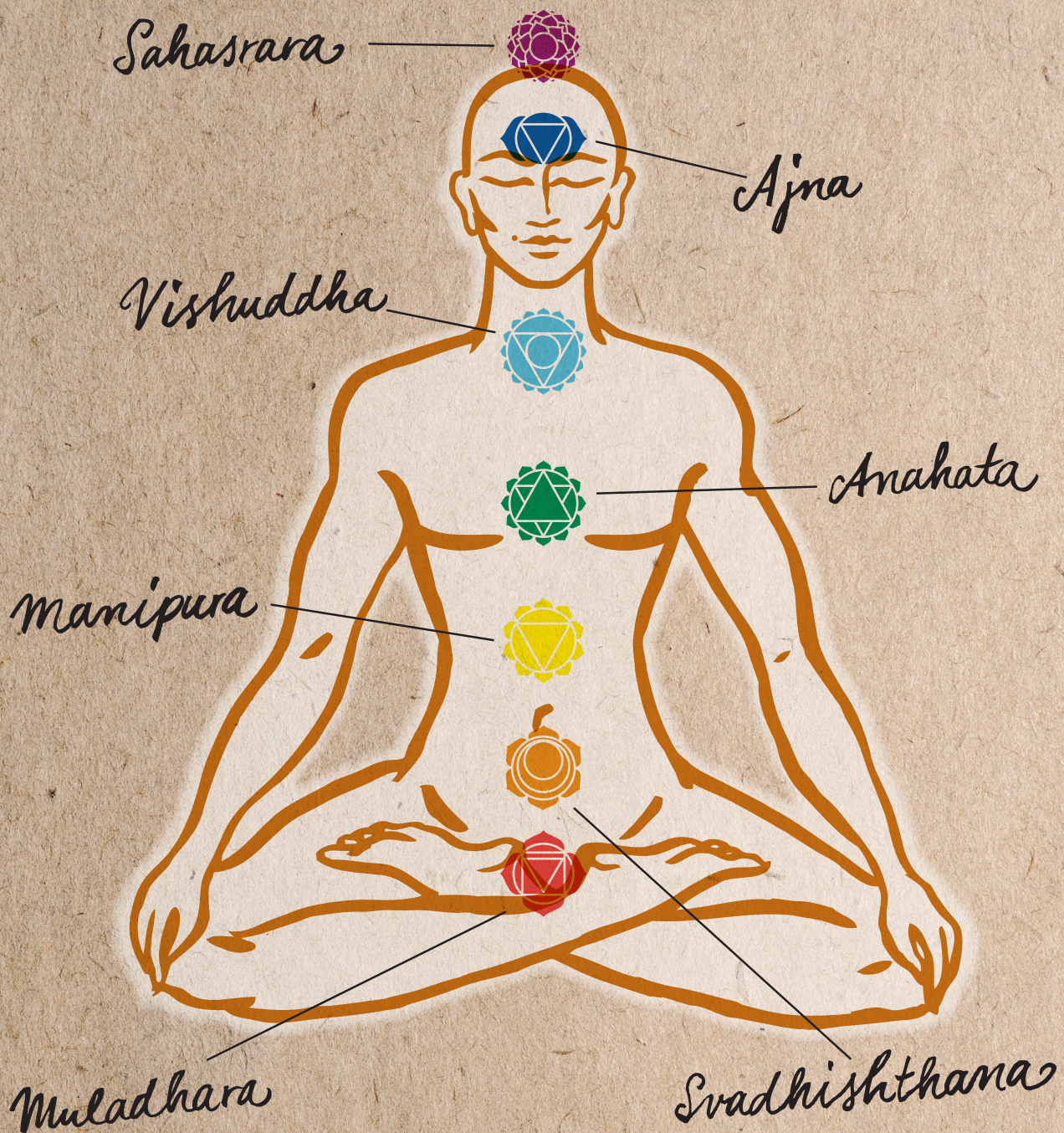
STRÖME – NADIS

Nadi bedeutet „Fluss“ und bezeichnet die Wege, auf welchen Prana uns durchströmt. Die Schriften sprechen meist von 72.000, manchmal werden auch 320.000 Nadis genannt. Wer hat sie wohl gezählt? Es müssen sehr viele sein. In modernen Texten werden die Nadis manchmal als „Nerven“ oder sogar „Blutgefäße“ übersetzt. Das ist offensichtlich falsch, denn Nadis sind, wie der ganze Prana-Körper, feinstofflich, nicht materiell. Man kann sie nicht sehen, anfassen oder messen. Wir mögen sie uns als feinstoffliche Strukturen vorstellen, den physischen Nerven vorgelagert, sozusagen die energetische Voraussetzung, der das physische Nervensystem seine Existenz verdankt, keinesfalls jedoch sind es physische Strukturen.

Eines der wichtigsten Ziele im Yoga ist es, das freie und ausgeglichene Fließen der Energie in den Nadis zu fördern, damit wir unser ganzes Potenzial als Menschen entfalten

können. Krankheit wird als eine Störung, Blockade oder Dysbalance im Energiefluss begriffen. Asanas, Pranayama und Meditation wollen die Nadis reinigen, ausgleichen und uns so gesund erhalten. Zum Glück müssen wir uns in der Praxis nicht mit tausenden von Nadis beschäftigen, sondern im Grunde nur mit zweien: Sie heißen *Ida* und *Pingala* und verlaufen auf der linken und rechten Seite der Wirbelsäule. Sie repräsentieren unsere stille, mentale, und „weibliche“ Natur einerseits und das nach außen gerichtete, aktive, „männliche“ Prinzip andererseits. Der Mond ist das Symbol Idas, die Sonne steht für Pingala. Yoga sucht die Reinigung und energetische Balance dieser beiden Hauptströme. Praktisch spiegelt sich das beispielsweise im *Nadi-Shodhana-Pranayama*, der Wechselatmung zur Reinigung der Nadis.

Sind *Ida* und *Pingala* gereinigt und in Balance, kann *Sushumna*, der dritte wichtige Strom im Zentrum der Wirbelsäule, frei fließen, um unser energetisches Niveau zu erhöhen. Dies ist, kurz und vereinfacht dargestellt, die energetische Entsprechung des inneren Wachstumsprozesses, der zur Selbstverwirklichung hinführen will. Wir sehen: Pranayama ist nicht nur eine Atemtechnik, sondern eine Praxis, die uns durch Energiekörperarbeit zur Erkenntnis unseres wahren Wesens führen will.



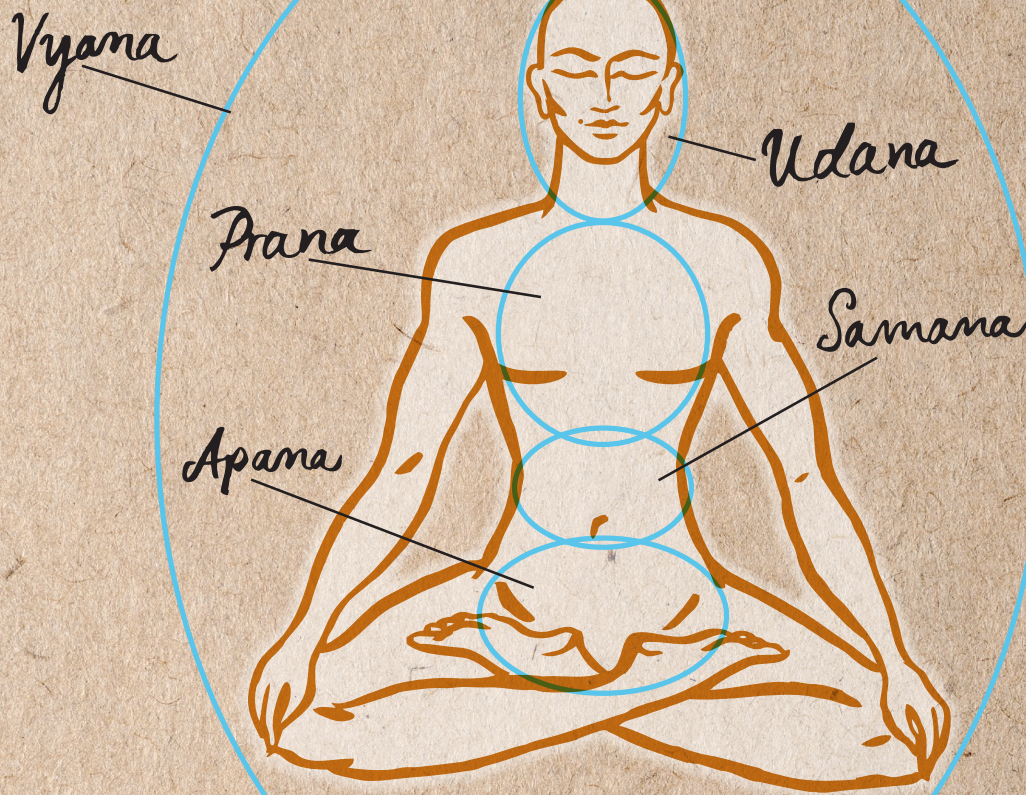
ZENTREN – CHAKRAS

Wo mehrere Nadis sich kreuzen, bilden sich energetische „Verkehrsknotenpunkte“, die man *Chakras* nennt, „Räder“ oder „Wirbel“. Das sind Zentren von Energie, von denen es zahllose gibt. Doch nur sieben entlang unserer Wirbelsäule spielen im Yoga eine wichtige Rolle. Sie verkörpern alle wichtigen Lebensthemen, beginnend beim physischen Überleben bis hin zur spirituellen Selbstverwirklichung. Mit dem Thema der Chakras lassen sich ganze Bücher füllen, und es ist unmöglich, sie im Rahmen eines solchen Beitrages auch nur annähernd erschöpfend darzustellen.

Die Chakras sind keine „Erfindung“ der Yogis, sondern eine menschliche Realität, die in vielen Kulturen entdeckt und beschrieben wurde, auch in unserer eigenen: Der

Mystiker Jakob Böhme (16./17. Jh.) zum Beispiel sprach von „Rädern“. Sein Schüler, der Regensburger Mystiker Johann Georg Gichtel, beschrieb den Energiekörper als „inneren Körper“ des Menschen.

Die Lehre von den Chakras ist umfassend und bezieht den Menschen als ganzheitliches Wesen ein: Körper, Energie, Psychologie und Geist. Sie beinhaltet einen großen Reichtum an Bildern, Symbolen und Ideen, die von tiefen esoterischen Metaphern bis hin zu physisch-konkreten Praktiken reichen. Die Chakras sind energetisch erfahrbare und sehr konkret spürbar. Zugleich stehen sie als Bilder für unser psychologisches und spirituelles Wachstum.



FELDER – VAYUS

Etwas näher möchte ich hier auf die *Vayus* oder „Winde“ eingehen: Das sind größere energetische Bereiche oder Prana-Felder, die bestimmte Aufgaben erfüllen. Es gibt eine ganze Reihe von Vayus, fünf jedoch sind besonders wichtig. Von diesen wiederum spielen nur drei eine praktische Rolle im Yoga. Um sie soll es im Folgenden gehen. Sie heißen *Prana*-, *Apana*- und *Samana*-Vayu.

Diese drei spiegeln im Zusammenhang mit der Atempraxis die Grundidee des gesamten Yogawegs wider: Yoga als das völlige Zur-Ruhe-Kommen aller mentalen Aktivitäten, um in einem Zustand strukturellen inneren Friedens die Tiefendimension unseres Seins zu erfahren. Doch der Reihe nach ...

PRANA-VAYU

Der erste Vayu heißt so wie die Gesamtheit der Lebensenergie, also Prana. Prana-Vayu ist ein Energiefeld, das im Bereich des Brustkorbs und der dort angesiedelten Organen wirkt, also in Herz und Lunge und dem damit verbundenen Kreislaufsystem. Herz- und Kehlkopfchakra liegen in diesem Feld. Prana-Vayu stellt über den Prozess der Einatmung die Aufnahme (Absorption) von Lebensenergie sicher.

Damit wir einatmen können, muss eine energetische Aufwärts- und Ausdehnungswirkung erzeugt werden: Mit der Einatmung hebt und weitet sich der Brustkorb. Der dabei entstehende Unterdruck in der Lunge sorgt dafür, dass Luft von außen nach innen gedrückt wird. Wir ziehen Luft nicht aktiv nach innen, sondern sie strömt passiv in unseren Körper. Energetisch ausgedrückt: Die Aufwärtsbe-

wegung von Prana-Vayu erzeugt einen Abwärtssog, dem die Atemluft folgt. Diesen Abwärtssog nennt man *Apana-Gati*.

APANA-VAYU

Apana-Vayu ist das Gegenprinzip zu Prana-Vayu. Es steht für die Ausscheidung (Exkretion) von nicht (mehr) benötigter oder von verbrauchter Energie. Apana hat seinen Wirkungsbereich in der Region des Unterleibs und den zugehörigen Organen wie Darm, Nieren, Blase und Geschlechtsorganen. Wurzel- und Sexualchakra liegen im Einflussbereich dieses Energiefelds. Energetisch steht Apana für den Prozess der Ausatmung.

Mit der Ausatmung findet eine Abwärtsbewegung oder Absenkung statt: Der Oberkörper sinkt nach der Einatmung passiv wieder nach unten in seine Ausgangsposition. Dabei wird als Gegenprozess die Atemluft nach oben aus dem Körper gedrückt: *Prana-Gati*, das Gegenstück zum eben genannten *Apana-Gati*.

SAMANA-VAYU

Samana liegt in der Mitte zwischen Prana- und Apana-Vayu im Bauchbereich. Dort ist das Nabelchakra gelegen, dessen Symbol das Feuer ist. Es ist das Energiefeld, das für die Verstoffwechselung (Assimilation) oder Nutzbarmachung von Energie zuständig ist. „Verbrennung“ sagt der Volksmund dazu.

Das Zusammenspiel dieser drei Vayus im Pranayama nun zeigt, wie Energiearbeit und das Ziel des Yoga eine Einheit bilden. Diese geschieht im magischen Moment des Atemanhaltens oder *Kumbhaka*.

PRANAYAMA UND KUMBHAKA

Beim Pranayama denken die meisten zuerst an das Einatmen und Ausatmen, *Puraka* und *Rechaka*. Doch das entscheidende Element der Energiearbeit ist eigentlich die Pause zwischen beiden, Kumbhaka genannt. Die *Hatha-Yoga-Pradipika* verwendet die Begriffe Pranayama und Kumbhaka synonym, mit anderen Worten: Pranayama ist Kumbhaka. In der Stille zwischen Ein- und Ausatmung, das sagen uns auch die Alten Essener, liegt das Geheimnis des Lebens verborgen ...

WAS PASSIERT IN DER ATEMPAUSE WÄHREND DES PRANAYAMA?

Stellen wir uns eine tiefe Einatmung vor, auf die ein Kumbhaka erfolgt. Um sie sicher praktizieren zu können, müssen gezielt Muskelverschlüsse oder *Bandhas* gesetzt werden. Dies ist, ebenso wie das Atmen, zwar ein physischer Vorgang, das Ziel ist aber energetischer Natur: *Mula-Bandha*, die Muskelkontraktion des Beckenbodens (genauer: des Perineums oder Damms), soll das natürliche Abwärtsstreben von Apana-Vayu umkehren. Und *Jalandhara-Bandha*, der Kehlkopfverschluss, der erreicht wird, indem man das Kinn sanft in Richtung Brustbein bringt, will der natürlichen Aufwärtsbewegung von Prana-Vayu entgegenwirken. Das Ziel im Kumbhaka ist also die Umkehrung des Energieflusses von Prana- und Apana-Vayu.

Anstatt auseinanderzustreben, bewegen sie sich jetzt aufeinander zu, Prana nach unten und Apana nach oben, um in der Mitte zur Ruhe zu kommen. Das zusätzliche Setzen von *Uddiyana-Bandha*, des Muskelverschlusses im Bauchbereich (nach der Einatmung nur sehr sanft möglich), verstärkt die Aufnahme der eingeatmeten Energie.

Das Wesentliche ist hier aber die Stille im Energiefluss: Weil unsere mentalen Prozesse mit der Bewegung von Prana einhergehen, können diese, umgekehrt, durch das Zur-Ruhe-Bringen von Prana selbst zur Ruhe kommen, mit anderen Worten: In der Atempause wird der Geist still. Und als stillen Geist definiert das Yogasutra den Zustand des Yoga.

Hinter dem Pranayama steckt also die Idee, über den Weg der Energiearbeit zum Zustand des Yoga zu gelangen. Wir wenden uns dem Atem zu, der Brücke zwischen Körper und Geist. Wir gehen in die Stille. Dort, in energetischer Ruhe, liegt das Geheimnis unseres Wesens verborgen. Dies ist das große Versprechen des Yoga.

So fließen in der Praxis des Pranayama auf faszinierende Weise das Atmen, die Ideen rund um die Lebensenergie, die yogische Philosophie und Praxis in eins.

Yoga ist eine Ganzheit.

Namasté, Ralph *



Dr. Ralph Skuban ist promovierter Sozialwissenschaftler und Buchautor. Er leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzerkrankte. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit, dem zerfallenden Geist und 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 kürzlich zusammen mit seiner Frau eine eigene Yogaschule. Seine Übertragungen und Kommentare wichtiger spiritueller Grundlagenwerke gehören mittlerweile zur Standardliteratur in vielen Yogalehrer-Ausbildungen. Ralph Skuban lebt in der Nähe von München.

www.skuban.de, www.kaivalya-yoga.de

