

PRANAYAMA

TEIL III

Das Herz des Yoga

Von der Erkundung und Weitung der
Atemräume zur gezielten Atempraxis

TEXT + FOTOS ● DR. RALPH SKUBAN

Nachdem wir uns im ersten Beitrag dieser Serie auf den natürlichen Atem und die Atembeobachtung konzentriert haben, um uns im zweiten Teil der Erkundung verschiedener Atemräume zuzuwenden, möchte ich nun, darauf aufbauend, drei Atempraktiken vorstellen, die im Liegen oder Sitzen praktiziert werden können: *Samavrtti*-, *Viloma*- und *Dirgha-Pranayama*.

Dies vorweg: Wir nennen diese Übungen hier zwar *Pranayamas*, genau genommen sind sie das aber nicht, jedenfalls nicht in einem klassischen Sinne. Diese Atempraktiken werden in den traditionellen Texten des Yoga nicht thematisiert, sondern es sind moderne Formen des Atmens. Ihren Wert sehe ich darin, dass sie uns mit dem Atemprozess vertrauter machen und relativ leicht zu üben sind. So sind sie also eine Brücke hin zum eigentlichen Pranayama. Ihnen fehlt zudem in technischer Hinsicht, was einen Pranayama erst zum Pranayama macht, nämlich *Kumbhaka*, der Atemanhalt, zu dem die Anwendung der

Bandhas gehört, jener inneren Aktionen, die den subtilen Fluss von *Prana* während der Atempause beeinflussen und schließlich zur Ruhe bringen wollen. (Wir werden uns diesem zentralen Thema der Pranayama-Idee im nächsten Teil dieser Serie zuwenden.)

SAMAVRTTI PRANAYAMA

„Samavrtti“ heißt „gleichbleibende Aktivität“ oder „gleichmäßige Handlung“. Es ist eine Übung, die einfach durchzuführen ist und Anfängern wie Fortgeschrittenen gleichermaßen Freude macht – sehr gut auch geeignet, um damit eine Yogastunde zu beginnen. Der Atemprozess wird hier von einer Bewegung der Arme begleitet, die nicht nur die Atemräume dehnt und weitet, sondern auf natürliche Weise auch ein gleichmäßiges Fließen von Ein- und Ausatmung gewährleistet, sowohl, was die Größe der Atemzüge anbelangt, als auch den Rhythmus des Atems: die Samavrtti-Idee.

SAMAVRTTI – VORBEREITUNG:

Wenn du Samavrtti im Liegen üben möchtest, ist es gut, die Beine aufzustellen, um den unteren Rücken zu entlasten. Ein Yogagurt – nicht zu fest, nicht zu locker oberhalb der Knie fixiert – hilft dir, in Beinen und Becken loszulassen. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper. (BILD 1) Nimm dir vor Beginn der Atempraxis ausreichend Zeit, deinen Körper wahrzunehmen, entspann dich bewusst. Ein Body-Scan ist hier hilfreich.

Bild 1

**SAMAVRTTI – ATEM IN BEWEGUNG:**

Atme nun achtsam ein. Über die Phase der Einatmung hinweg heb die gestreckten Arme und führ sie in einem Bogen über den Kopf nach hinten, so dass sie zum Ende der Einatmung hin auf dem Boden zum Liegen kommen. Mit der Ausatmung führ die Arme wieder zurück, bis du gegen Ende der Ausatmung in der Ausgangshaltung bist. (BILD 2 + 3)

Bild 2



Bild 3



Lass deinen Atem bei dieser Praxis frei fließen und mach dir keine Gedanken darüber, in welche Atemräume er fließen soll – Atmung und Bewegung werden sich natürlich fügen. Du wirst feststellen, dass der größte Teil des Atemvolumens von selbst in den Brustraum fließt: Der Atem – oder Prana, die Energie der Atmung – hat nämlich die Neigung, in den Bereich hineinzuströmen, wo gerade die Dehnung geschieht, das nennt man den *Dehnreflex* der Atmung.

Weil wir gerade beim Dehnreflex sind: Wenn du gerne Asanas übst und dich mit Vorwärtsbeugen wohlfühlst, versuch doch mal, eine Vorwärtsbeuge nicht nur mit der Ausatmung zu kombinieren, wie das meist praktiziert

wird, sondern mit der Einatmung. In der Vorwärtsbeuge wird die Rückseite gedehnt. Es kann ein befriedigendes Gefühl sein, mit der Einatmung in diese Rückendehnung hineinzugehen. Das gibt dem Oberkörper Stabilität bei der Bewegung nach unten. Vielleicht magst du in der Bewegung sogar den Atem etwas anhalten – auf diese Weise üben Tibeter ihren Yoga: Jede Bewegung erfolgt im Atemanhalt.

DEN ATEMPROZESS INTENSIVIEREN:

Wenn du die Dehnerfahrung in Samavrtti am Ende der Einatmung noch verstärken möchtest, kannst du das auf folgende Weise tun: Atme ein und führ die Arme in einer gleichmäßigen Bogenbewegung über den Kopf nach hinten. Gegen Ende der Einatmung greif mit der linken Hand das rechte Handgelenk und zieh sanft daran – das schafft noch mehr Weite, dehnt die Flanke und die Achselhöhle; es ist fast so, also würde man in die rechte Schulter hineinatmen können. (BILD 4) Wie weit will dein Atem gehen? Gib dir nach jeder Ein- und Ausatmung Zeit: Wann will der nächste Atemzug kommen?



Bild 4

EIN RAT ZUR VORSICHT:

In welcher Variante du Samavrtti auch übst, übertreib es bitte nicht! Sechs bis zehn solcher Atemzüge genügen, danach ist es wichtig, sich zu entspannen und nachzuspüren. Lass deine Atmung wieder ruhig und sanft werden. Was macht das Atmen mit dir? Wie fühlst du dich gerade?

Diese Praxis unterstützt große Atemzüge. Ist man dabei unachtsam, kann das Atmen müde machen, Hustenreize oder ein Gefühl von Kurzatmigkeit auslösen, eventuell auch Schwindel. All das hat mit dem großen Luftvolumen zu tun, das wir in dieser Praxis bewegen. Wenn du während des Übens also merkst, dass weniger im Moment mehr wäre, dann folg diesem Impuls. Mach jederzeit eine Pause, wenn dir danach ist. Menschen mit Asthma, Bronchitis, COPD oder einer Neigung zu Panikattacken sollten Samavrtti (und auch die nachfolgenden Übungen) eher nicht üben, sondern stattdessen sanft atmen und ihren Atem meditativ beobachten. Dasselbe gilt für Schwangere. Sei immer aufmerksam in der Selbstbeobachtung. Die alten Yogis sagten nicht umsonst, dass der Atem so viel Geduld und Vorsicht braucht wie wilde Tiere, sonst bekommt uns das Üben nicht. Ganz generell gilt: Wenn du dich nach einer Praxis erschöpft fühlst, bist du zu weit gegangen und hast Energie verloren. Genau das wollen wir nicht!

VILOMA- UND DIRGHA-PRANAYAMA

Wenn du den letzten Teil dieser Serie über die Erkundung und Weitung der Atemräume gelesen hast, sind *Viloma* und *Dirgha* nur eine logische Fortsetzung. Da sie – mehr noch als Samavrtti-Pranayama – große Luftvolumina bewegen,

KAIVALYA YOGA AKADEMIE

200h Yogalehrer Ausbildung

nächster Start in München
Oktober 2020



WAS DU BEI UNS BEKOMMST:

fundierte Wissen

*

hochqualifizierte Lehrer mit
langjähriger Erfahrung

*

kleine Ausbildungsgruppen

*

persönliche Begleitung auf
deinem Yogaweg



Alle Informationen und Details zu unseren
Ausbildungen findest Du auf unserer Website:

www.kaivalya-yoga.de

die unter Umständen die gesamte Vitalkapazität ausschöpfen, gelten auch hier die eben besprochenen Hinweise zur Vorsicht und Achtsamkeit. Viloma und Dirgha können, wie Samavrtti auch, im Liegen oder Sitzen geübt werden.

VILOMA-PRANAYAMA

Viloma heißt so viel wie „gegen den Strich“. Technisch gesehen ist es eine Vollatmung mit Unterbrechungen: Wir füllen unser „Atemgefäß“ schrittweise von unten nach oben auf. (Damit keine Verwirrung entsteht: Manche Traditionen benutzen den Begriff *Viloma* auch als Synonym für *Nadi-Sbodhana*, die Nasenwechselatmung. Lass dich davon bitte nicht verwirren, unterschiedliche Begriffsverwendungen sind im Yoga nichts Ungewöhnliches.)

Im Sitzen oder Liegen atme ein und lass den Atem zuerst in den unteren Atemraum (Bauchraum) fließen. Wenn der Bauchraum in einer angenehmen Weitung ist, unterbrich einen kurzen Moment die Einatmung – zwei bis drei Sekunden genügen. Dann atme weiter ein, die seitlichen unteren Rippenbögen weiten sich, du füllst den mittleren Atemraum. Mach wieder eine kurze Pause. In einem dritten Schritt nun weite auch den oberen Atemraum. Sei achtsam, spür genau hin. Wie weit willst du auch diesen sensiblen Bereich füllen? Dann wieder eine kurze Pause. Bleib so lange in der Fülle, wie du dich wohlfühlst – es ist ganz natürlich, den Atem auch mal einen Moment anzuhalten. Genieß diesen Moment. Schließlich lass den Atem passiv aus dir herausfließen und spür nach. Wenn dir danach ist, schließ noch ein paar weitere Viloma-Atemzüge an. Fünf sind meistens schon genug. Lass deinen Atem danach wieder in Ruhe und Sanftheit zurückfinden. Nimm dir Zeit!

DIRGHA-PRANAYAMA

Dirgha nun ist die konsequente Fortsetzung von Viloma. „Dirgha“ heißt wörtlich „lang“. Man nennt es auch „yogische Atmung“, „Vollatmung“ oder „ozeanische Atmung“. Das Wort „lang“ jedenfalls sagt präzise aus, worum es in dieser Übung geht: Wir machen lange, fließende Atemzüge und gehen achtsam ganz in die Fülle:

Atme ein. Weite zunächst den unteren Atemraum. Lass die Einatmung weiter fließen, bis sich die seitlichen Rippen angenehm gedehnt anfühlen. Immer weiter fließt – in einer einzigen, langen Welle – dein Atem und füllt schließlich auch den oberen Raum. Dirgha ist Viloma, nur ohne Unterbrechung. Von unten nach oben füllst du dein Atemgefäß in einer einzigen, langsamen Einatmung. Kurz halten. Etwas länger, wenn du das genießen kannst. Dann gib den Atem wieder frei. Lass ihn sanft und passiv aus dir herausfließen, die Atemwelle zieht sich zurück. Stell dir vor, du sitzt am Strand und beobachtest das Anbrachen und Sich-Zurückziehen der Wellen: ozeanische Atmung. Dann spür nach. Nur wenige solcher Atemzüge genügen. Folg deinem Spüren.

EIN WORT NOCH ZUM SCHLUSS:

Samavrtti, Viloma und Dirgha sind Möglichkeiten, den Atem intensiv zu erfahren und bewusste Bekanntschaft mit ihm in der Fülle zu machen. Sie sind aber nicht als tägliche Atempraxis gedacht. Pranayama im eigentlichen Sinne sucht nicht so sehr das Viel und die Fülle, sondern will den Atem weniger, sanfter, subtiler werden lassen ... bis er schließlich im Kumbhaka gänzlich versiegt ... Momente totaler energetischer Stille. Dazu mehr im nächsten Heft! ●

Viel Freude beim Atmen, Euer Ralph.



Dr. Ralph Skuban ist promovierter Sozialwissenschaftler und leitete über zwei Jahrzehnte lang eine Einrichtung für Demenzerkrankte. 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

Zum Weiterlesen:

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