

PRANAYAMA

TEIL IV

Das Herz des Yoga

Atem-Ideen für eine Zeit emotionaler
Herausforderungen, und Übungen
zur Stärkung von Resilienz und
Immunabwehr

TEXT ● DR. RALPH SKUBAN

Nur allzu gerne würden wir Kontrolle über unser Leben haben. Und doch geschehen immer wieder Dinge, die unsere Pläne durchkreuzen und uns zeigen, dass wir genau das nie wirklich haben. Kontrolle, das zeigt uns gerade ein Virus, ist letztlich eine Illusion. Das wussten bereits die Weisen alter Zeit und rieten uns zur Hingabe, dem Loslassen von Kontrolle.

Es war mein Plan, mich im vierten Teil dieser Serie – nachdem wir in den vorausgegangenen Teilen über die Atembeobachtung, über die Erkundung der Atemräume sowie über vorbereitende Pranayama-Übungen wie *Viloma* und *Dirgha* gesprochen haben – nun der Kernidee des Pranayama zuzuwenden: dem Atemanhalt, *Kumbhaka*, und den *Bandhas*. Doch in dieser Situation, in der eine Pandemie in bislang nicht gekannter Weise mit noch un-absehbaren Folgen in unser aller Leben eingedrungen ist,

in einer Zeit, in der neben den gesundheitlichen Gefahren so viele von uns auch existenziell in ihrer wirtschaftlichen Situation bedroht sind, in einer Zeit also, die von Unsicherheit, Spannungen, Sorgen und Ängsten gekennzeichnet ist: Da spüre ich, dass ich keinen Beitrag über *Kumbhaka* und die *Bandhas* schreiben kann.

Vielmehr möchte ich diese Gelegenheit nutzen, dir Atem-Ideen mitzugeben, die eine Hilfe im Umgang mit emotionalen Herausforderungen sein können – Übungen, die unsere Resilienz stärken, unsere Fähigkeit also, mit schwierigen Situationen umzugehen –, und eine Übung zur Stärkung der Immunabwehr. Man muss nicht erst ein langjährig übender Pranayama-Experte werden, um von Atemarbeit profitieren zu können. Es gibt Praktiken, die jeder – hier und jetzt und sofort – ausführen kann, um mehr Losgelöstheit zu erfahren und dem Leben mit mehr innerer Stärke zu begegnen.

HINWEIS: Auf der Website unserer Akademie findest du kostenlose MP3-Audio-Downloads, extra für diesen Beitrag erstellt – eine kleine Gabe in diesen schwierigen Zeiten: www.kaivalya-yoga.de/audio-download

ÜBUNG 1: RESILIENZ AUFBAUEN MIT SLOW BREATHING

Resilienz bezeichnet unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Je höher sie ist, desto schneller erholt sich unser „Körper-Gefühle-Geist-System“ von Stress. Dazu möchte ich eine Übung vorstellen, von der im Kern natürlich schon die alten Yogis wussten, doch gerade in neuerer Zeit ist zu diesem Thema auch wissenschaftlich geforscht worden. Ich spreche hier von der Idee des *Slow Breathing*, der langsamen Atmung also. Patanjali rät uns im *Yogasutra*, den Atem zu verlangsamen. Doch was bedeutet das konkret? Man hat jüngst in Studien herausgefunden, dass ein Atemrhythmus von etwa sechs Atemzügen in der Minute, ausgeführt in einem Verhältnis von 1 zu 1,5 für Ein- und Ausatmung, bei allen Übenden die Herzfrequenzvariabilität signifikant steigert.

Die Herzfrequenzvariabilität bildet, vereinfacht ausgedrückt, die Fähigkeit des Herzens ab, auf sich permanent verändernde Umstände und Einflüsse zu reagieren. Kein Herz tickt gleichmäßig wie eine Uhr. Tut es das doch, sind Krankheit und Tod nicht weit, sagen die Weisen des Tao. Ein gesundes Herz ist flexibel. Von Schlag zu Schlag ändert es subtil sein Tempo. Diese Fähigkeit kann man auch mit Bio-Feedback messen. Und man kann sie trainieren, indem man das so genannte *Pacing* der Atmung übt, also den Atem systematisch rhythmisiert. Dazu musst du nur zweimal zehn Minuten am Tag üben. So geht die Praxis:

- Stell ein Metronom auf 60 Schläge pro Sekunde ein. Wenn du eine Uhr hast, die man ticken hört, ist das ebenfalls perfekt geeignet.
- Atme über vier Schläge ein und über sechs Schläge aus. Das ist ein Verhältnis von 1:1,5. Wenn du nach Ein- und Ausatmung eine kleine Pause machst, integriere sie in dieses Pacing, das heißt: die ganze Einatemphase dauert vier Sekunden, die Ausatemphase sechs.
- Atme ausschließlich durch die Nase ein und aus (das gilt für alle Übungen in diesem Beitrag).
- Verstärk deine Atmung nicht, und atme in den Zwerchfellraum. Um das zu überprüfen, mach Folgendes: Leg eine Hand auf den Brustraum unterhalb des Schlüsselbeins. Die andere Hand legst du zwischen Bauchnabel und Brustbeinspitze ab. Der obere Atemraum sollte sich nicht (oder kaum) bewegen. Die Atemaktivität findet im Zwerchfellbereich statt (*diaphragmatische Atmung*).
- Wende auch keine Glottiskontraktion an (den Klang von *Ujjayi*), sondern bleib im natürlichen Atem, lediglich das Pacing steuerst du bewusst.
- Auf diese Weise atme sanft und rhythmisch-fließend über zehn Minuten lang morgens und abends.

Nach einiger Zeit wird dir das Timing in Fleisch und Blut übergegangen sein, so dass du das Metronom nicht mehr benutzen musst. Doch ist dieser hörbare „Beat“ auch ein guter Fokus, der eine meditative Erfahrung unterstützt. Die Welle des Atems reitet auf diesem rhythmischen Fluss.

Nach der Praxis solltest du dich klarer, wacher und entspannter fühlen. Wenn du das Üben anstrengend findest, reduziere die Atmung, mach also die Atemzüge kleiner. Viele Yogaübende machen hier immer wieder den Fehler, die Atmung zu sehr zu forcieren. Doch das Forcieren ist nicht die Idee. Und zudem ist es nicht gesund. Lass den Atem gerade in der Größe in dich einströmen, wie er sein will. Nicht mehr, nicht weniger.

Du atmest langsam, sanft, diaphragmatisch und im Rhythmus von 1 zu 1,5. Ein sehr genussvoller Prozess, wenn man sich einmal daran gewöhnt hat.

ÜBUNG 2: EMOTIONALEN SCHMERZ LÖSEN DURCH ATEMANHALTEN

Ich will hier eine Grundidee aus den tibetischen Praktiken des Yoga aufgreifen und eine sehr einfach zu übende, aber doch auch intensive Praxis daraus machen: das Atmen, um emotionalen Schmerz zu lösen.

Schwierige Emotionen wie Angst, Ärger, Groll, Anhaftung und so weiter, sagen die Yogis Tibets, hindern uns daran, die natürliche Offenheit, Weite und Präsenz des Geistes zu erfahren – sie sind in diesem Sinne Blockaden oder Schleier unseres wahren Wesens. Eigentlich aber sind sie nichts als (Lebens-)Energie, die sich staut. Wo Stauungen sind, findet sich ein energetischer Überschuss, andernorts im Körper dafür ein Mangel. Diese Dysbalancen sind die Ursache von Krankheit. Gesundung bedeutet die Lösung dieser Blockaden.

Dafür nutzt man im tibetischen Yoga vor allem den Atem. Die Grundtechnik der folgenden Übung ist einfach beschrieben: Fühl den Schmerz. Atme in diesen Schmerz ein und halte den Atem dort an, so lang du kannst und dich gut damit fühlst. Dann atme aus, lass los und spüre nach. Hier die Übung im Detail:

- Sitz bequem und komm einen Moment zur Ruhe.
- Wenn es ein Thema gibt, das dich gerade belastet, wende dich diesem zu, das heißt: Machst du dir zum Beispiel über etwas Sorgen, dann richte darauf aktiv deine Aufmerksamkeit.
- Dies nun ist wichtig: Nimm beim Gedanken an dein belastendes Thema deinen Körper wahr. Wo und wie reagiert er? Jede Emotion hat ihren Spiegel im Physischen: Womöglich verengt sich dein Herz, vielleicht fühlst du einen „Knoten“ oder Druck im Hals, im Bauch, im Unterleib, eine Spannung im Rücken, unter den Schultern ... Spür deinem Thema *somatisch* nach.
- Nicht um das Nachdenken oder Verbalisieren geht es hier, nicht um die „Story“, sondern um das Erfahren des Problems auf der energetischen, also der körperlichen Ebene. Wie sieht der Schmerz (hier: Sorge) im Körper aus? Nehmen wir an, es ist ein Druckgefühl in



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

PRANAYAMA ☸ Atempraxis

der Magengrube: Wie groß ist diese Schmerzregion? Welche Form hat der Schmerz? Welche Farbe und Textur? Nähere dich dem Schmerz auf physische Weise, fast so, als wäre er ein eigenes Wesen. Ganz konkret hinschauen und spüren.

- Wenn du ihn „hast“, den Schmerz, dann atme ein: Mach einen Atemzug, so groß, wie du magst, ganz untechnisch, einfach einatmen. Nach der Einatmung halt den Atem an. Bleib mit deiner Aufmerksamkeit am Ort des Schmerzes. Halt die Energie dort, so lange du unangestrengt kannst. Dann lass los. Atme aus. Und mit der Ausatmung fließt ein wenig – wie wenig auch immer – von dieser Schmerzenergie aus dir heraus.
- Jetzt spür nach: Geh wieder hin an die Stelle des Schmerzes. Ist etwas leichter an diesem Ort? Oder anderswo in deinem Körper? Halt Ausschau nach Leichtigkeit, Lösung. *Das* nimm bewusst wahr. Verbinde dich damit. Du hast den Schmerz wahrgenommen, nun nimm die Lösung wahr. Verbleib einen Moment so. Dann wiederhol die Übung. Mach sie so oft, wie du dich damit wohlfühlst.

Ich nenne eine Praxis wie diese *Vergebung*. Vergebung im Sinne eines Loslassens von Schmerz. Echte Vergebung ist die Wiederherstellung eines Zustandes, wie er vor dem Akt des Verletzens war. Nach der Vergebung ist wie vor der Verletzung. Fast wie nicht geschehen. Wieder so frei wie zuvor.

ÜBUNG 3:

KRAFT UND IMMUNSTÄRKE GEWINNEN DURCH SANFTES ATMEN

Es sind nicht die großen Atemzüge, die uns Kraft und Stärke schenken, sondern es ist das sanfte, stille Atmen. Dahinter liegt eine tiefgründige Wissenschaft. Auch ohne ihr hier nachzugehen, können wir die folgende Praxis machen:

- Du sitzt bequem. Nimm deinen Atem wahr. Lass alle Kontrolle los.
- Lass bewusst in jede Ausatmung hinein los. Erlaub der Einatmung zu kommen, wann sie kommen will. Werde zum passiven Zuschauer des Atemprozesses.

- Atme aus, lass los. Atme ein, lass zu. Gib dich diesem Geschehen hin.
- Je mehr du dich darauf einlässt, in die Ausatmung hinein loszulassen, und je besser es dir gelingt, die Einatmung nicht zu *machen*, sondern einfach *geschehen zu lassen*, umso weniger wirst du atmen. Die Atemzüge werden kleiner. Ruhiger. Aus diesem Weniger-Atmen kannst du Kraft schöpfen.
- Vielleicht werden die Atemzüge so wenig, so klein, dass du das Gefühl erlebst, mehr atmen zu wollen, als du es im Moment tust. *Das ist das Geheimnis! Entspann dich in dieses Gefühl hinein.* Wie viel musst du atmen, um zu leben in diesem Moment?
- Bleib 5 bis 10 Minuten dabei.

Beim Atmen kommen wir uns selbst sehr nah. Der Atem ist das größte Geschenk des Lebens. Welch bittere Tatsache, dass jene Pandemie, die eine solche Macht entfaltet hat, gerade den Atem des Menschen angreift. Geh in eine regelmäßige Atempraxis. Das hilft und heilt.

So viel für dieses Mal. Pass auf dich auf und lass es dir gutgehen! ●
Euer Ralph



Dr. Ralph Skuban hat zahlreiche Bücher zur Philosophie und Praxis des Yoga geschrieben. Zusammen mit seiner Frau Nella gründete er die *Kaivalya Yoga Akademie München* und

leitet Yogalehrer-Ausbildungen, Fortbildungen und Retreats. Zudem führt er atemtherapeutische Buteyko-Coachings durch.

www.kaivalya-yoga.de

Zum Weiterlesen:

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