

## Prāṇāyāma: Die hohe Kunst des Atmens

### ... aus persönlicher Sicht

In meiner bald 40-jährigen Yoga-Praxis durfte ich recht verschiedene Yoga-Stile und zahlreiche LehrerInnen kennen lernen. Die unterschiedlichen Ansätze, manchmal recht vehement vertreten, waren oft verwirrend, ganz besonders bei Prāṇāyāma: dieser oder jener Atemrhythmus ist der „Richtige“, „hinauf“ oder „hinunter“ atmen, Bauch einziehen oder locker lassen, Pausen vor oder nach dem Einatmen, die Bandhas in dieser oder eben einer anderen Reihenfolge ... welche Fülle an Möglichkeiten!

Die Lehre von den „Solaren und Lunaren Atemtypen“ (die nicht aus dem Yoga stammt) bestimmte nach dem Geburtsdatum den jeweiligen Typus. Je nachdem musste dann auf eine ganz bestimmte vorgegebene Weise geatmet werden, egal wie es sich anfühlt. Rückblickend war das eine der unangenehmsten Prāṇāyāma -Erfahrungen für mich – gelernt habe ich daraus aber sehr viel!

Noch dazu wurden lange die „östlichen“ Atemmethoden von den (westlichen) Atemtherapien eher abgelehnt. Begründung: durch die „künstlichen“ Prāṇāyāma können psychische Blockaden im Atem verfestigt werden. Das passt auch zu der Überlieferung, dass Buddha aufgrund seiner – durchwegs schlechten – Erfahrungen mit den Atemübungen des Yoga diese dann ablehnte und sie deshalb in manchen buddhistischen Gruppen bis heute verpöht sind. Das zeigt deutlich: Bei Prāṇāyāma – Praxis kann viel schief gehen!

Die Hatha-pradīpikā (14. Jh.) vergleicht Prāṇāyāma-Praxis mit dem Zähmen wilder Tiere: Es muss allmählich geschehen, damit kein Schaden entsteht. (HP II, 15)

Herausragend positiv in ihrer Weitergabe von Prāṇāyāma sind für mich Dr. Shrikrishna Bhushan Tingshe und Kali Ray. Auch hier gibt es unterschiedliche Ansätze, aber beiden gemeinsam ist der besonders sensible und feine Umgang mit dem Atem. Das scheint mir die wichtigste Basis für Prāṇāyāma zu sein: Der Atem soll „lang und subtil (oder fein)“ sein, *dīrgha-sukṣma*. (YS II, 50)

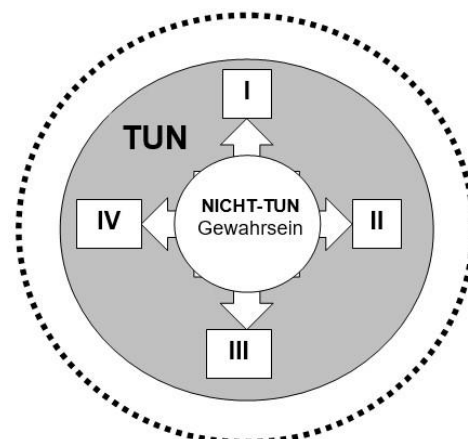
So hat sich für mich im Austausch mit Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen ein Ansatz für „sinnvolles“ Prāṇāyāma ergeben, den ich hier kurz skizzieren möchte.

Stabile Āsana- und Meditations-Praxis wird vorausgesetzt, Kontraindikationen sind zu beachten.

### Vier Bereiche von Prāṇāyāma - Praxis

Die Vier Bereiche des „Tuns“ umfassen:

- (I) Entspannen
- (II) Vertiefen
- (III) Lenken
- (IV) Kumbhaka, das Anhalten mit Bandhas.



**NICHT-TUN**  
kevala-  
prāṇāyāma

Diese Bereiche können fließend ineinander übergehen. Ausgangspunkt und Grundlage für alles Üben ist „Achtsamkeit auf den Atem“, ein „Nicht-Tun“, das mit einer „freundlichen und wohlwollenden“ Geisteshaltung verbunden ist: Das ist zugleich auch der Abschluss von Prāṇāyāma: Nach dem Ausführen von Techniken (*sahita*) kehren Atem und Geist in das Gewahrsein zurück: „Nichts (mehr) Tun“. Dann kann *kevala* entstehen, eine besondere meditative Erfahrung (HP II,72)

### **Atem-Achtsamkeit: „Gewahr-Sein“**

Wie wir die „Achtsamkeit auf den Atem (*prāṇasmṛti, prāṇadhāraṇā*) üben können, hat Buddha ausgiebig in mehreren Lehrreden beschrieben: „Wenn ich einatme, weiß ich: ich atme ein. Wenn ich ausatme, weiß ich: ich atme aus ...“

Es ist nichts weiter zu tun, als den Atem mit Aufmerksamkeit zu begleiten: kein absichtliches Verändern, kein willentliches Tun. Dieses bewusste Wahrnehmen ist nicht nur ein „Beobachten“, in dem Sinne, dass ein (inneres) Subjekt, das „Ich“, auf ein äußeres Objekt, den Atem, „schaut“, sondern es ist auch ein immer-intensiveres-Spüren und Erleben der Atembewegung tief im eigenen Inneren. Aus dieser Konzentration entsteht eine besondere innere Verbindung mit dem Atem, das Herzstück von Prāṇāyāma.

#### **(I) Spannung lösen**

Dieser Bereich umfasst alle Übungen, die spontanes Aufatmen, Gähnen und Seufzen fördern. Dazu gehören auch einige der Krīyas und Vāyus. Bei chronischen Blockaden, z.B. im Zwerchfell, Bauch, Beckenboden, Brustkorb oder Kehlbereich, kann eine ergänzende Atem-Therapie sinnvoll sein.

#### **(II) Atem vertiefen und verlangsamen**

Ausgehend vom individuellen Fluss werden beide Atemphasen allmählich und sanft länger und tiefer, auch in Kombination mit Āsanas. Es gibt zwar gewisse Rahmenbedingungen, jedoch verzichte ich auf zu strenge Vorgaben wie „genau“ der Atem zu strömen hat. Wichtiger ist das Erleben und intensive Spüren des eigenen Atems und damit verbunden ein Ruhiger-Werden des Geistes.

#### **(III) Lenken des Atems**

Diese Gruppe umfasst einfache Prāṇāyāmas, ohne Atem-Anhalten (*kumbhaka*). Es ist zu unterscheiden: Atemlenkungen „mit dem Strich“ (*anuloma*, fühlt sich „natürlich“ an) und „gegen den Strich“ (*viloma*, fühlt sich etwas „spröder“ an)

Das „Hinauf-“ bzw. „Hinunter-“ Führen des Einatems (Ausatem jeweils umgekehrt) ist dafür ein gutes Beispiel: Individuell kann es verschieden sein, was jeweils als „natürlich“ empfunden wird, weshalb ich mit beiden Formen arbeite.

Die wichtigsten Prāṇāyāmas sind (mit steigendem Schwierigkeitsgrad)

- **Bhrāmarī**

In der einfachsten Form wird der Ausatem durch ein leises Summen (mit „m“ oder „om“) auf sanfte Weise verlängert.

Die HP beschreibt eine anspruchsvollere Variante, bei der das Summen beide Atemphasen begleitet, nämlich das Einatmen „wie das Summen einer männlichen Biene“, das Ausatmen „wie das Summen einer weiblichen Biene“. (HP II, 68)

Bemerkenswert ist die angegebene Wirkung, nämlich ein „Glücksgefühl (*ānanda*), das den Geist erfüllt“ – eine Erfahrung, die sich relativ rasch einstellen kann.

- **Nāḍīśodhana (Anuloma-viloma)**

Die Wechselatmung ist wahrscheinlich eine der ältesten und bekanntesten Prāṇāyāmas. In der HP dient sie als vorbereitende Reinigungsübung und wird bereits am Anfang des 2. Kapitels beschrieben (HP II,7-11). Es gibt zahlreiche Variationsmöglichkeiten, die auch im Unterricht gut anzuwenden sind.

Die spätere Gheraṇḍa-Saṃhitā ergänzt die bekannte Technik mit Visualisierungen und dem Hinweis, dass sie mit Mantra (*samanu*, häufig SO HAM) oder ohne Mantra (*nirmanu*) ausgeführt werden kann (GS V, 36)

- **Ujjāyī, „die Siegreiche“**

„Mit geschlossenem Mund soll der Einatem langsam durch beide Nasenflügel gezogen werden, sodass ein Geräusch entsteht, das von der Kehle bis zur Brust zu spüren ist. (HP II, 51).

Das (leise) Geräusch lässt sich durch Zusammenziehen des Kehlbereiches oder durch Absenken des Gaumensegels erzeugen. Da auch bei erfahrenen YogiNis als Folge von Ujjāyī eine Verspannung des empfindlichen Kehlbereiches auftreten kann, ziehe ich die „Gaumensegel“-Variante vor. Auch Varianten des Visualierens können hier eine gute Alternative sein.

Die HP beschreibt Ujjāyī in Kombination mit der Wechselatmung (II, 52). Der Hinweis, es könne „in Bewegung und Ruhe“ ausgeführt werden (II, 53), lässt sich auf Āsanas bzw. „meditatives Bewegen“ beziehen. Von einer Ausübung des Ujjāyī im Alltag muss abgeraten werden: Keinesfalls soll Ujjāyī in ein unbewusstes Atemmuster münden, denn es könnte chronische Atemblockaden zur Folge haben!

- **Kapālabhāti und Bhastrikā**

Kapālabhāti und Bhastrikā (auch Nauli) sind verwandten Übungen bei denen – ungewöhnlicherweise - der Atem beschleunigt anstatt verlangsamt wird. Kapālabhāti und Nauli zählen deshalb zu den *śaṭkarmāṇi* (auch *śaṭkrīya*) (HP II,21-37)

Bhastrikā (mit Kumbhaka) erfolgt laut HP durch „schnelles Ein und Ausatmen ... wie der Blasebalg eines Schmiedes“ (II, 59-67)

Aufgrund der besonderen Intensität ist ein sorgfältiger Aufbau und genaues Wahrnehmen der individuellen Reaktionen wesentlich!

#### **(IV) Der Höhepunkt: Kumbhaka, das Anhalten des Atems**

Dieser Bereich umfasst alle vorher beschriebenen Übungen, ergänzt mit Kumbhaka, dem Anhalten des Atems auf ganz besondere Weise. Der Begriff „*kumbhaka*“ wird in den Haṭha-Yoga-Texten auch als Synonym für „Prāṇāyāma“ in einem allgemeinen Sinne verwendet. Sie gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass das Anhalten bei allen Prāṇāyāma nach dem Einatmen mit allen drei Bandhas ausgeführt wird und einem bestimmten Rhythmus folgt (Einatmen : Anhalten : Ausatmen = 1 : 4 : 2 [das ist kein (!) natürlicher Atemrhythmus] )

Eine Didaktik für das Üben wird nicht erwähnt. Die Komplexität des Themas und die große Fülle von Variationsmöglichkeiten, sprengen den hier vorgegebenen Rahmen. Die

folgenden Fragen können aber hilfreich sein, um herauszufinden, ob die Voraussetzungen für Kumbhaka nach dem Einatmen (EA) gegeben sind:

- Können EA und AA entspannt und ruhig fließen?
- Kann die AA allmählich länger werden als die EA (ohne übermäßiges Nachdrücken)?
- Ergibt sich am Ende des AA von selbst eine kleine, aber etwas längere Pause als nach dem EA?
- Kann die „innere Verbindung“ zum Atem, das intensive Ausrichten des Geistes darauf, aufrecht bleiben?

Nur wenn diese Fragen mit Ja beantwortet werden können, empfehle ich den nächsten Schritt, nämlich die Pause nach dem Einatmen allmählich zu vergrößern, sowie die Bandhas dazu zu nehmen. Das ist Kumbhaka, die ganz besondere Kunst des Atmens im Yoga.

### **Krönung und Abschluss: Gewährsein - Stille**

Nach den „gemachten“ Prāṇāyāmas (*sahita*) kehren wir zurück in das „Nicht-Mehr-Tun“. Ein ganz besonderer meditativer Zustand kann entstehen, bei dem der Atem jenseits von „Techniken“ (fast) ganz zum Stillstand kommt, er „verschwindet“ gleichsam. Das ist *kevala*, der „Atem jenseits von Ein- und Ausatem“ (HP II, 72) Die daraus entstehende besonders tiefe Ruhe des Geistes wird im Yogasutra der „Vierte“ (*caturtha*), genannt, der das „Innere und Äußere hinter sich lässt“ (YS II, 52)

So erweist sich Prāṇāyāma als wahrer Königsweg zur Meditation.



*Dieser Beitrag wurde in einer Zeit der sich zunehmend verschärfenden „Corona-Krise“ verfasst. Dem Bedürfnis einiger meiner Yoga-TeilnehmerInnen folgend bot ich rasch kostenlose Online-Yoga-Einheiten an, darunter auch 30 Minuten Prāṇāyāma (für Geübte). Sogar unter diesen ungewöhnlichen Umständen ist die positive Wirkung enorm, sodass sich wieder bestätigt: Prāṇāyāma ist im „Schatz des Yoga“ ein ganz besonderes Juwel – auch „online“!*

Erika Erber, im März 2020

Ehemaliges Vorstandsmitglied und langjährige Ausbildungsleiterin von Yoga Austria-BYO