

Der Asana Atem

Vielen ist die technische Ausführung der Asanas wichtiger als das korrekte Atmen in den Haltungen. Lernen Sie hier, wie Sie in den Asanas richtig atmen und damit ihre Wirkung noch um ein Vielfaches verstärken.

Im Westen werden die Asanas aus der Hatha-Yoga-Tradition aus den unterschiedlichsten Gründen praktiziert. Die einen wollen einen gesunden und schönen Körper entwickeln. Andere benötigen die Asanas wegen der Ausdauer und Beweglichkeit, die sie bequem für längere Zeit in Meditationshaltungen verbringen lässt. Wieder andere genießen die angenehmen Empfindungen, die beim Strecken der Gelenke, Sehnen und Muskeln entstehen können; einige sind auch besonders stolz darauf, ihren Körper in ungewöhnliche Stellungen bringen zu können, was eine besondere körperliche Stärke und Leistung erfordert; Schmerz loszulassen, oder ihn daran zu hindern, unsere Aufmerksamkeit während der Meditation abzulenken, ist ebenfalls einer der Beweggründe.

In der östlichen Yoga-Tradition gibt es jedoch noch eine andere Perspektive der Betrachtung. Diese Auffassung weiß von einer pranischen Energiehülle, die sich zwischen Körper und Geist befindet. Der Hauptzweck der Hatha-Haltungen besteht hier darin, ganz bestimmte Muster im Energiefluss in der pranischen Hülle herbeizuführen. Die Yogaphilosophie geht davon aus, dass jeder Mensch aus fünf verschiedenen Hüllen besteht, den sogenannten Koshas. Die äußerste Hülle ist der physische Körper, der Annamaya Kosha. Die dritte oder mittlere Ebene ist der Geist, der Manomaya Kosha. Zwischen der geistigen und physischen Hülle ist die »Energie« oder pranische Hülle, der Pranamaya Kosha. Diese Hülle ist eng mit dem Atem verbunden und bildet eine Brücke zwischen Körper und Geist. (Die beiden weiteren Hüllen, die über dem Manomaya Kosha liegen, sind subtiler und werden hier außer Acht gelassen.)

Der Pranamaya Kosha hat seine eigene Anatomie und Physiologie, die von den alten Yogis und Weisen sehr detailliert aufgezeichnet worden ist. Die Energie bzw. Lebenskraft, welche die Essenz dieses Kosha darstellt, fließt in Energiekanälen, den sogenannten Nadis. Die Übungen des Hatha-Yoga, die sowohl Asanas als auch Pranayama beinhalten, dienen dazu, bestimmte Muster im Energiefluss der pranischen Hülle zu fördern, welche bis in die physische Hülle hinein wirken.

Das Erfahren der Pranischen Hülle

Die Vorstellung von der pranischen Hülle mag einigen vielleicht als zu „esoterisch“ vorkommen, da die Wahrnehmung derselben den Horizont von Otto Normal zunächst zu übersteigen scheint (es sei denn es handelte sich um einen vollendeten Hatha-Yogi). Doch ist dies nicht ganz korrekt. Die Wahrnehmung der Energiemuster in der pranischen Hülle sind Teil einer ganz normalen Erfahrung, die jeder schon gemacht hat. So beschreiben beispielsweise Zustände wie »Spannung« und »Entspannung« nicht nur den mechanischen Zustand unserer Muskeln sondern auch die verschiedenen Energiezustände unseres pranischen Körpers.

Wir erleben den pranischen Körper wann immer wir unsere Augen schließen und uns des Raumes bewusst werden, den unser Körper einnimmt, und die Zustände von Spannung und Entspannung in den verschiedenen Teilen dieses »Körperraumes« beobachten.

Auf ähnliche Weise sind wir uns oft der jeweiligen Energiequalität bewusst, die in direktem Bezug zu unserem pranischen Körper steht, je nach dem, ob wir angespannt oder entspannt sind, ob wir gerade viel oder wenig Energie zur Verfügung haben; und häufig unternehmen wir alle möglichen Anstrengungen, um diese Zustände zu verändern. Gewohnheitsmäßig ordnen wir diese Erfahrungen dem Körper oder dem Geist zu, anstatt sie der pranischen Ebene unseres Wesens zuzuschreiben.

Eine Möglichkeit, uns die pranische Hülle bewusst zu machen, ist die Konzentration auf den Atem. Dies ermöglicht uns die Empfindungen, welche mit der Energiequalität in den verschiedenen Körperteilen einhergehen ist, klarer wahrzunehmen.

Wenn wir also unsere Wahrnehmung des Atems während der Asana Praxis verfeinern, erlangen wir automatisch ein erhöhtes Bewusstsein für die in der pranischen Hülle erzeugten Energiemuster.

Energiefluss und Asanas

Damit wir den subtilen Energieflusses in uns wirklich schätzen lernen können, ist es notwendig, zwei grundsätzliche Tendenzen beim Ausführen der Asana-Haltungen zu vermeiden. Die erste besteht darin, dass man sich von der physischen und technischen Ausführung der Haltung zu sehr einnehmen lässt, was unsere Aufmerksamkeit von der Erfahrung des dynamischen Energieflusses in der jeweiligen Haltung ablenkt. Die zweite ist, Haltungen zu schnell und ohne volle Aufmerksamkeit auszuführen. Das geschieht immer dann, wenn die Übung zur Gewohnheit anstatt zur Selbsterforschung wird.

Die Konzentration auf den Atemfluss während der Ausübung der Haltungen hilft, diese beiden Tendenzen zu überwinden, und schafft gleichzeitig die Grundlage für das Erkunden der pranischen Hülle. Das Arbeiten mit dem Atem während der Haltungen ist ein oft vernachlässigter, gleichwohl notwendiger Aspekt in der Hatha-Yoga-Praxis. Im Folgenden finden Sie vier Grundtechniken, die Sie in jede Asana-Haltung integrieren können und die den Grundstein für das Erfahren der mit den Haltungen verbundenen Energieaspekte legt.

Grundtechniken der Atmung

1. Atmen Sie in tiefer, gleichmäßiger Zwerchfellatmung. Tiefe, gleichmäßige Zwerchfellatmung reguliert das Nervensystem, besonders das sympathische Nervensystem, welches die Reaktionen auf Stress im Menschen steuert. Dies hilft auch, den Grad der Muskelanspannung im ganzen Körper zu reduzieren, was es leichter macht, in einer Haltung wirklich loszulassen.

2. Atmen Sie langsam und durch die Nase. Die Verlangsamung des Atems macht es möglich, sich zu entspannen und tiefer zu atmen, unsere Lungenkapazität auszudehnen und einen besseren Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid herbeizuführen. Nasenatmung ermöglicht es uns, mehr Prana aus der Atemluft aufzunehmen und somit unser ganzes System zu energetisieren und zu verfeinern.

3. Lassen Sie den Atem ruhig fließen. Richten Sie eine besondere Aufmerksamkeit auf den ruhigen, gleichmäßigen Übergang des Atemflusses zwischen Ein- und Ausatmung. Dadurch vermeiden Sie, unbewusst Muskeln anzuspannen, sollten Sie in einer Haltung einmal an Ihre Grenzen stoßen. Ein Anhalten des Atems und die Unterbrechung des Atemflusses kann die Muskelspannung tatsächlich steigern und auch den Blutdruck erhöhen. Ein gleichmäßiger Atemfluss hilft uns dabei, ein Anspannen all jener Muskeln zu vermeiden, welche nicht kontrahiert werden müssen, um ein bestimmtes Asana zu halten. Dies würde eine unnötige Energieverschwendung bedeuten und die einzigartige Wirkung jeder Haltung auf die pranische Hülle beeinträchtigen.

4. Bewegen Sie sich mit dem Atem. Verbinden Sie Ihre Bewegungen in eine Haltung hinein und aus einer Haltung heraus immer mit einer Ein- oder Ausatmung. Durch Ausprobieren finden Sie leicht das Atemmuster, welches für die jeweilige Bewegung am besten geeignet ist.

Wenn man sich beispielsweise nach unten in eine Haltung bewegt oder wenn man sich in eine Position begibt, die Beugen beinhaltet, wie eine Vorwärts- oder Seitenbeuge, ist es nur natürlich, dabei auszuatmen - die Ausatemphase des korrekten Zwerchfellatmens erleichtert hierbei das Loslassen von Muskelanspannung. Das Aufrichten oder Strecken der Wirbelsäule, z.B. in der Kobra- oder Kamelhaltung, kann auf eine langsame Einatmung abgestimmt werden. Wenn Sie sich sehr langsam in eine Position hinein oder aus einer Position heraus bewegen, versuchen Sie dabei ruhig, einen oder mehrere vollständige Atemzüge zu machen.

Das sich langsame in die Position Hinein- oder aus der Position Herausbewegen und auf den Atem abstimmen, fördert unsere Selbstachtsamkeit. Es bereitet uns konzentriert auf die Durchführung der Haltung vor und wirkt der Neigung entgegen zu drängen oder die Position schnell, rein mechanisch und unachtsam auszuführen. Energie (Prana) folgt immer unserer Aufmerksamkeit. Die Energiemuster, welche mit einer Haltung verbunden sind, können nur durch höchste Achtsamkeit bewusst erfahren werden. Wenn man zunehmend bewusst auf die Prana-Ströme fokussiert ist, fällt es einem wesentlich leichter

wahrzunehmen, wo der Energiefluss noch stockt und wo es notwendig ist, vorhandene Blockaden aufzulösen.

5. Lassen Sie während dem Halten eines Asana Ihre Aufmerksamkeit zusammen mit dem Atem wie eine Welle durch die ganze Länge des Körpers gleiten. Atmen Sie aus und führen Sie gleichzeitig Ihre Aufmerksamkeit vom Scheitel entlang der Wirbelsäule nach unten zu den Zehen; wann immer Sie dabei auf Verspanntheit stoßen, lassen Sie diese los. Beim Einatmen stellen Sie sich vor, dass Sie den Körper von den Zehen bis zum Scheitel mit Frische und Vitalität anfüllen. Dieser durch den ganzen Körper gleitende Atemstrom ist besonders hilfreich beim Lösen unnötiger Spannungen. Mit dieser Übung verstärken Sie eines der wichtigsten Prinzipien im Pranafluss – die vitalisierende Kraft, die aufwärts fließt und die eliminierende Kraft, die abwärts fließt.

Der nächste Schritt

Sind Sie mit diesen fünf grundlegenden Techniken einmal vertraut, dann haben Sie eine gute Voraussetzung, die speziellen Energiekanäle (Nadis), in denen das Prana sich im Energiekörper bewegt, zu erforschen. Während Sie Ihre Haltungen ausführen ist es hier am einfachsten zu beobachten, in welchem Nasenloch der Atemstrom gerade dominiert.

Obwohl es in der pranischen Hülle viele Tausende von Nadis gibt, sind drei von größerer Bedeutung: der Ida-Kanal, welcher entlang der linken Seite der Wirbelsäule verläuft; der Pingala-Kanal, der sich rechts von der Wirbelsäule befindet, und schließlich Sushumna im Zentrum, parallel zur Wirbelsäule verlaufend. Der Begriff »Hatha-Yoga« selbst verweist übrigens genau auf diese Haupt-Nadis: „ha“ bedeutet »Sonne«, repräsentiert von den pranischen Energien in Pingala, und „tha“ bedeutet »Mond«, also die pranische Energie, die im Ida-Kanal fließt; und »yoga« bedeutet sich vereinigen.

Der Ausdruck »Hatha-Yoga« hat also zum Ziel, diese rechts und linksseitigen Energien zu vereinigen. Dieses Ereignis ist von einem ausbalancierten Atemstrom in den Nasenlöchern gekennzeichnet und stellt das Fließen des Prana im Zentral-Kanal, der Sushumna, dar. Sobald dies eintritt, ist unser Geist für die Meditation bereit.

Bewusstes Atmen ermöglicht es uns wahrzunehmen, in welchem Nadi der Energiefluss gerade überwiegt oder ob wir in Balance sind. Manche Asanas helfen, den Ida-Kanal zu öffnen und/oder den Pingala-Kanal, so dass die jeweilige Energie frei fließen kann. Andere Haltungen stimulieren oder öffnen beide Nasenlöcher gleichzeitig und helfen, den Energiefluss im Gleichgewicht zu halten. So z.B. die Vorwärtsbeugen, Rückwärtsbeugen und Umkehrhaltungen des Hatha-Yoga. Asymmetrische Haltungen wie Drehungen oder seitliche Biegungen tendieren eher dazu, einen Nadi zu öffnen und den anderen zu schließen.

Wenn Sie während der Haltungen mit dem Beobachten des Atemflusses in den Nasenlöchern beginnen, konzentrieren Sie sich zunächst auf den Atemstrom im dominierenden Nasenloch und erzeugen dann ein geistiges Bild von der Energie, welche in dieser Seite des Körpers und besonders entlang dieser Seite der Wirbelsäule fließt. Da das Prana immer unserer Aufmerksamkeit folgt, wird durch diese Übung die Bewegung des Prana in einer Haltung stimuliert. Mit der Zeit wissen Sie dann genau, welche Haltung welches Nasenloch beeinflusst, und Sie können damit arbeiten, um blockierte Nadis zu öffnen, die Energien zwischen den Nadis auszugleichen und schließlich den Fluss des Prana in die Sushumna einzuleiten. Das endgültige Ziel von Asana- und Pranayama-Übungen ist das Erwecken der Kundalini-Kraft, wofür die Öffnung der Sushumna Voraussetzung ist.

Vorbereitung auf die Meditation

Während Pranayama - die Steuerung der subtilen Energien in der pranischen Hülle durch Atemkontrolle - den Höhepunkt der Praxis des Hatha-Yoga darstellen, ist es nichtsdestotrotz nur der vierte Schritt in der acht-sprossigen Leiter des Raja-Yoga. Nachdem der Körper in eine stabile und angenehme Haltung gebracht wurde, müssen Atem und Energie reguliert werden, als grundlegende Voraussetzung für die Meditation und die Ziele des Hatha-Yoga. Die Hatha-Yoga-Pradipika sagt: »Ein ungestörter Atem führt zu einem ungestörten Geist.« Unregelmäßigkeiten in der Atmung führen zu starken Schwankungen in unserem Geist, was das Meditieren sehr erschwert.

Die Integration von richtiger Atmung in die Praxis der Asana-Haltungen steigert den Wert von „hatha“ als Vorbereitung für die Meditation. Unsere Meditation kann vertieft werden, wenn wir sie durch

systematisches Harmonisieren und Beruhigen des physischen Körpers vorbereiten: das Finden einer Haltung in jedem Asana, welche stabil und entspannt ist; das Beruhigen des Atems und das Loslassen von Spannungen und Blockaden durch bewusstes Atmen. Auf diese Weise wird jedes Asana zu einer eigenständigen Meditation und verbindet unseren Geist auf natürliche Weise mit dem Unendlichen.

[Gefällt mir](#)[Senden](#)

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.

[Teilen](#)[Drucken](#)

© 2010 YOGA AKTUELL — Alle Rechte vorbehalten
Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Yoga Verlag GmbH