

Lebensatem

Von Richard Miller

Pranayama ist die wissenschaftliche Kunst den Atem zu meistern. Es ist hilfreich, wenn wir eine richtige Atemgewohnheit entwickeln wollen oder wenn wir Konzentration für unsere Meditationsübungen benötigen. Durch pranayama entwickeln wir eine vitale Gesundheit und starke Energie. Es hilft uns dabei, eine physische Krankheit oder ein psychologisches Problem zu heilen und zu überwinden. Der Atem ist das Fahrzeug, welches die lebensspendene Essenz Prana in den Körper hineinträgt. Während unseres gesamten Lebens befördert jede Einatmung prana in den Körper, während bei der Ausatmung prana ausgeschieden wird. Ungefähr sechs Monate vor dem Tod verändert sich dieser Prozeß. Bei der Einatmung wird kein prana mehr in den Körper aufgenommen und jede Ausatmung leert das noch vorhandene prana aus unserem Körper - bis der Tod aus Mangel an prana eintritt

Vor vielen Jahren wohnte ich der Eröffnungszeremonie eines spirituellen Kongresses bei, die im Freien abgehalten wurde. Es war ein äußerst kalter, windiger Nachmittag. Neben mir stand ein großer, stattlicher tibetanischer Lama, der mit nichts als einem dünnen Stoff bekleidet war. Ich hingegen trug eine sehr dicke, warme Jacke und fror bis auf die Knochen. Bevor ich nach der Zeremonie zum Aufwärmen ins Haus ging, unterhielt ich mich einen Moment lang mit dem Lama. Bei der Begrüßung umhüllte er mit seinen Händen die meinen und bemerkte: "Ach, Sie armer Junge. Ihre Hände sind so kalt!" Dieser Lama hatte die Fähigkeit, selbst bei kältestem Wetter, durch das Benutzen von uralten yogischen Atemtechniken, seine Körpertemperatur zu regulieren und sich warm zu halten. Mit Hilfe solcher Praktiken sind Yogis ohne weiteres fähig, z.B. neben einem lodernden Feuer in der Sommersonne oder im kalten Winterwind, in nasse Decken gehüllt, zu meditieren. Ich gelobte damals auf der Stelle, fortan meine Pranayama-Techniken fleißiger zu üben.

Schon innerhalb der etymologischen Bedeutung des Wortes "pranayama", sind die Geheimnisse dieser hochentwickelten Wissenschaft zu erkennen. Die Sanskritsilbe "pra" bedeutet "geistige Energie, die herabkommt". "Na" repräsentiert die ewige göttliche Schwingung in uns, die uns geistig wachsen und uns entwickeln lässt. "Ya" bedeutet die Fähigkeit zu entspannen, gleichzeitig Kraft aufzubauen und diese geistige Kraft auch in die Tat umzusetzen. Und "ma" stellt schließlich das mütterliche Prinzip des Universums dar und meint die Fähigkeit, diese mütterliche Energie durch den Atem zu modulieren. "Prana", mit einem kleinen ,p', ist die alles Leben durchfließende Kraft des Bewusstseins, der belebten und unbelebten Welt. "Yama", oft definiert als "Kontrolle", bedeutet auch "Bewegung" und "ayama" läßt sich als "ausstrecken", "verlängern" oder "aufsteigen" übersetzen.

Zusammenfassend bedeutet das Wort "pranayama", aktiv in sich zu leben und sich von der ureigenen göttlichen Energie des Universums zu ernähren, welche dem Körper/Geist über den Atemfluß "prana" zuführt.

"Prana" ist die Lebenskraft, die das Leben erhält und unterstützt. "Yama" ist der Weg zu lernen und zu erfahren, wie sich diese Energie innerhalb unseres Körpers verbreitet und wie wir immer und überall in unserem täglichen Leben bewusst mit dem Atem arbeiten können.

Wir atmen jeden Tag über 24000 Mal und tauschen in den Lungen jeden Tag über 45000 Liter Luft aus. Im Laufe der vergangenen 23 Jahre habe ich also über 150 000 000 Mal geatmet, wenigstens 4 000 000 Mal davon während meiner Hatha Yoga-, Pranayama- und Meditationspraxis. Mit Hilfe solcher Zahlen ist es leicht zu erkennen, welche bedeutungsvolle Rolle das Spiel mit dem Atem in unserem täglichen Leben und während der Yogapraxis einnimmt. Jedoch bringen wir Menschen selten Licht in den erstaunlichen Vorgang des Atmens.

Wir können viele Tage ohne Nahrung und auch einige Tage ohne Wasser auskommen, aber ohne Atem nur einige Sekunden. Der Atem unterstützt als treibende Kraft alle grundlegenden Prozesse unseres Körpers.

Z.B. reguliert er den Herzschlag. Dieser beschleunigt sich während der Einatmung, und verlangsamt sich bei der Ausatmung. Menschen, die flach atmen, haben oft eine verringerte Kreislaufätigkeit, die ihre Gliedmaßen schnell kalt werden lässt. Das richtige Atmen hilft dem Blut, bis in die entlegensten Winkel des Körpers zu gelangen und ist daher eine wunderbare Hilfe für Menschen mit Kreislaufproblemen.

Wir alle wissen, dass beim Atmen Sauerstoff aufgenommen und Kohlendioxyd ausgeschieden wird. In der Tat sind die Lungen mit die größten Ausscheidungsorgane, gefolgt von unserer Haut, die ebenfalls "atmet" und es uns daher ermöglicht Gase und Abfallstoffe auszutauschen. Ist die Haut vollständig mit einer undurchlässigen Substanz bedeckt, führt dies unweigerlich zum Erstickungstod, so wie es in dem James Bond Film "Goldfinger" gezeigt wurde. Die Kräfte, die während der Einatmung und der Ausatmung erzeugt werden, fördern die Absorption, die Assimilation und die Elimination innerhalb der Organe, des Gewebes und der Zellen, so wie bei einem Schwamm, der zunächst Wasser aufnimmt und schließlich wieder abgibt, wenn er ausgepresst wird.

Moderne wissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass Geschwindigkeit und Qualität des Atmens beträchtliche physische und psychische Auswirkungen haben. Von besonderer Bedeutung innerhalb dieser Forschung ist dabei der Unterschied zwischen Bauch- und Brustatmung. Bei der Bauchatmung dehnt sich während der Einatmung der Unterbauch aus und das Zwerchfell geht nach unten. Diese beiden Vorgänge erzeugen einen inneren Druckabfall, der Luft in die Lungen saugt.

Während der Ausatmung zieht sich die Unterbauchmuskulatur leicht nach innen zusammen, das Zwerchfell steigt nach oben und drückt so die verbrauchte Luft wieder aus den Lungen heraus. Die Gesamtwirkung ist dabei eine tiefe und regelmäßige Atmung, die eine nahezu vollständige "Belüftung" der Lungen erlaubt. Bei der Brustatmung hingegen sind lediglich der obere Brustkorb und die Zwischenrippenmuskulatur beteiligt. Eine flache, schnelle und unregelmäßige Atmung, mit einem minimalen Luftaustausch ist die Folge.

Auf der physischen Ebene reduziert die Zwerchfellatmung die Herzgeschwindigkeit, die Stoffwechselwerte und den Blutzuckerspiegel. Ebenso werden Lungenbelastung, Muskelverspannungen, Schlafbedürfnis und Schmerzempfindlichkeit verringert. Die Brustatmung hingegen stimuliert diese Faktoren noch ins Gegenteil. Die Bauchatmung normalisiert den Blutstrom in die Lungen, während der Rückfluss von venösem Blut zum Herzen sich deutlich verbessert. Hirn- und Koronararterien erweitern sich; dabei wächst die Sauerstoffzufuhr in Gehirn und Herz. Bei der Brustatmung hingegen ziehen sich diese Arterien zusammen und vermindern die Zufuhr von Blut und Sauerstoff. Die Bauchatmung unterstützt die lymphatischen Ströme und erleichtert die Übertragung des Sauerstoffs von Blut zum Gewebe, während die Brustatmung diese Vorgänge hemmt. Die Bauchatmung verringert das kardiovaskuläre Risiko und erwirkt einen normalen Blutdruck, wohingegen die Brustatmung das kardiovaskuläre Risiko erhöht und einen hohen Blutdruck provoziert.

Auf der psychologischen Ebene stärkt die Bauchatmung das Selbstbewusstsein, erhöht die emotionale Stabilität, das Vertrauen, die Zuversicht, die Wachsamkeit und die Wahrnehmungsfähigkeit für die Umwelt. Die Brustatmung verringert diese Qualitäten. Die Bauchatmung reduziert Sorgen, Phobien, Depressionen und psychosomatische Probleme, während Brustatmung diese Probleme noch vergrößern kann.

Pranayama betont und kultiviert die Zwerchfellatmung. Es trainiert unser gesamtes Atemsystem, so dass dieses ruhig und korrekt die innere Bewegung des Zwerchfells ausführen kann. Es lässt Zwerchfell, Unterbauch, Zwischenrippen und Schlüsselbeinmuskeln so zusammenwirken, dass das Zwerchfell elastisch und beweglich wird. Pranayama lehrt Atem und Zwerchfell, sich langsam, ruhig, ausgeglichen und rhythmisch zu bewegen. Aus yogischer Perspektive wird die Länge unseres Lebens und unser körperlich, geistig und emotionales Wohlbefinden, von der Länge des Atems und der Geschwindigkeit unseres Herzschlags bestimmt. Wir verlängern unsere Lebenserwartung, indem wir den Atem verlangsamen; dieser wiederum verlangsamt den Herzschlag und steigert somit unsere gesamte Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Das pranayama reguliert auch die Ströme des pranas, der Lebenskraft, die allem Entstehen zugrunde liegt. Prana nährt unser Leben und sein Ausbleiben führt unweigerlich zum Tod des Körper/Geist-Komplexes.

Das regelmäßige Üben von pranayama kann mit dem Anlegen von Geld auf einer Bank verglichen werden. Durch pranayama entwickeln wir einen Vorrat an Gesundheit, Energie (prana) und Vitalität, von dem wir lange zehren werden, auch wenn wir aus irgendeinem Grund plötzlich die Übungen nicht mehr praktizieren können. Vor einigen Jahren verbrachte ich ein ganzes Jahr damit, mindestens eine Stunde pro Tag pranayama zu praktizieren. Während dieser Zeit häufte ich ein echtes "Vermögen" von prana an. Auf diese Weise war es mir möglich, in den drei Folgejahren, während meiner Doktorarbeit, von diesem "Sparkonto" zu profitieren, da ich in dieser Zeit nicht in der Lage war, regelmäßig Pranayama-Übungen auszuführen.

Während dieser drei Jahre war ich nie krank gewesen und fühlte mich immer beschwingt und lebendig, da ich über eine große Menge Energie verfügte. Dann, während des vierten Jahres, schienen meine Abwehrkräfte aufgebraucht und ich wurde plötzlich anfällig für Erkältungen und Grippe. Ich erkannte, dass es wieder einmal an der Zeit war, mein "Bankkonto" mit regelmäßigen Atemübungen aufzufrischen.

Yogis haben schon vor langer Zeit erkannt, dass der Atem direkt mit dem Geist verbunden ist. Wenn sich der Geist beruhigt, wird auch der Atem ruhig und still. Wenn sich der Atem verlangsamt, wird auch das Denken langsamer. Wenn der Atem stoppt, kommt auch das Denken fast zum Stillstand und wird so zu einer Türöffnung für die Meditation. Dann erhalten wir die Möglichkeit zu erkennen, was sich jenseits des sich ständig verändernden Geistes befindet. Wir erfahren dann den ewig gegenwärtigen Hintergrund absoluten Bewusstseins.

Der Einstieg

Es gibt eine enorme Anzahl von Pranayama-Techniken. Wo sollen wir beginnen? Anfangs können Sie versuchen, Ihren Atem mit einer einfachen Asana-Haltung zu koordinieren. Diese verdeutlicht Ihnen, den Atem als einen wesentlichen Bestandteil der Bewegungen im alltäglichen Leben und im Yoga zu begreifen.

Beginnen wir mit einer einfachen Haltung. Heben Sie die Arme über Ihren Kopf, wie zu Beginn der tadasana (Berg-Haltung). Konzentrieren Sie jetzt Ihr Bewusstsein auf den Atem. Lassen Sie Ihren Atem bei jedem Atemzug ausdehnen. Atmen sie ein und aus und werden Sie dabei ruhig und entspannt. Nachdem Sie den Rhythmus des Atems gefunden haben, beginnen Sie die Bewegungen der Arme mit dem Atemstrom zusammenzubringen. Strecken Sie die Arme bei jeder Einatmung senkrecht nach oben. Bei der Ausatmung bringen Sie die Arme wieder nach unten und lassen sie entspannt hängen. Koordinieren Sie den Fluss des Atems mit der gefühlvollen Bewegung Ihrer Arme. Atmung und Bewegung werden zeitgleich in einem aufeinander abgestimmten, fließenden Ablauf vollzogen. Fließt der Atem langsam, gleichmäßig und ruhig, wird auch die Bewegung der Arme friedlich und entspannt.

Spüren Sie, wie der Atem in den Körper hineinströmt. Nehmen Sie Ihre Körperteile wahr - in unserem Fall die Arme - während sie sich bewegen. Atem und Zwerchfell bewegen sich bei der Einatmung nach innen bzw. nach unten und bei der Ausatmung nach außen bzw. nach oben. Beim Einatmen hat man das Gefühl aufzusteigen und beim Ausatmen das Gefühl, nach unten zu sinken.

Wenn Sie lernen, das Atmen mehr als Gefühl zu empfinden, werden Sie in dieser Übung zu einer tiefen Erfahrung gelangen, hinter der jegliche bloße Vorstellung vom Atmen zurückbleibt. Lassen Sie Ihre Erwartungen und das Anhaften an die Früchte Ihrer Praxis los. Dies ist von zentraler Bedeutung, wenn es darum geht, ein tiefes Verständnis von den subtilen Ebenen zu erlangen, die wir durch die Praxis von Yoga und dem richtigen Atmen erfahren können.

Pranayama

Wenn Sie genügend Interesse und Willen entwickelt haben, den Atem auch unabhängig von einer Bewegung zu studieren, dann sind Sie bereit für die Einführung in die formelle Pranayama-Praxis. Beginnen Sie aber unbedingt mit einfachen Pranayama-Übungen, um erst einmal ein Grundverständnis von den Wirkungsweisen der Atemtechniken zu bekommen, während Sie gleichzeitig lernen, ruhig sitzend den Rhythmus von Ein- und Ausatmung zu genießen.

Bevor Sie sich jedoch in allzu fortgeschrittene Pranayama-Praktiken vorwagen, empfehle ich Ihnen, in

jedem Fall einen erfahrenen Lehrer aufzusuchen. Übungsprogramme, die Einatmungen von über 10 Sekunden und Ausatmungen von über 20 Sekunden oder das Anhalten des Atems von mehr als 10 Sekunden erfordern, bergen Gefahren in sich, denen ein nichtsahnender Student leicht zum Opfer fallen kann. Mich haben etliche Studenten aufgesucht, die starke emotionale Überreaktionen erlebten und damit nicht umgehen konnten. Manche klagten über Migräne, andere litten unter verschwommenen Visionen. Wiederum andere bekamen Hals, Brust und sogar Herzschmerzen vom Praktizieren des pranayama. Machen Sie deshalb alles mit Bewusstsein. Hegen Sie keine Absichten, gehen Sie nur langsam weiter und beachten Sie die Reaktionen, die Ihr Körper/Geist von sich gibt. Wenn man etwaige Alarmzeichen ignoriert, kann man durchaus in gefährliche Gewässer geraten. Wenn Sie irgendwelche physischen Einschränkungen wie Nacken- oder Rückenschmerzen haben oder anfällig für Kopfschmerzen sind, oder Probleme mit Visionen und Blutdruck haben oder unter sonstigen Anfällen leiden, suchen Sie bitte einen kompetenten Lehrer auf. Wenn Sie pranayama verantwortungsvoll praktizieren, ist es heilend und gesundheitsfördernd. Setzt man es hingegen unklug ein, kann man sich selbst damit Schaden zufügen.

Zwerchfellatmung

In dieser Übung lernen Sie, mit dem Bauch zu atmen und erlangen gleichzeitig ein Bewußtsein für die einzelnen Bewegungen des Zwerchfells. Diese Atmung ist das Fundament für die in der nächsten Ausgabe von Yoga Aktuell folgenden Pranayama-Techniken. Es ist wichtig, diese Atmung gründlich zu erlernen, damit sie zu einer festen Basis für alle übrigen Atemtechniken wird. Lassen Sie sich also ruhig Zeit damit. Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie Ihre Knie an und setzen Sie die Füße auf den Boden auf. Legen Sie dann ein gebundenes Buch ungefähr in der Nabelgegend auf Ihren Bauch. Wenn Sie nun einatmen, wird das Buch durch den sich ausdehnenden Bauch nach oben gehoben (Abb. 1); bei der Ausatmung zieht sich der Bauch zusammen und das Buch sinkt wieder nach unten. (Abb. 2). Stimmen Sie die Bewegung so ab, dass sie gleichmäßig mit dem Atem zusammenkommt und nehmen Sie sich für die ganze Übung etwa 10 - 20 Minuten Zeit (ungefähr 24 - 80 Atemzüge). Wiederholen Sie diese Übung in verschiedenen Sitzungen, bis alles leicht und natürlich wird.

Als Variation können Sie sich sowohl ein Buch auf den Brustkorb als auch auf den Bauch legen. Gelingt Ihnen die Bauchatmung, ohne dass sich das Buch auf der Brust bewegt? Können Sie die Bücher nacheinander, während des ersten Teils der Einatmung mit dem Bauch und während des zweiten Teils der Einatmung mit der Brust, anheben? Anschließend bei der Ausatmung, sinkt dann zuerst das Buch auf der Brust und dann das Buch auf dem Bauch nach unten (Abb. 3 und 4). Doch, wie fühlt es sich an, wenn Sie diese Atembewegung umkehren?

Was passiert, wenn sich das Buch auf dem Bauch während der Einatmung zunächst nicht bewegt, sie ihm jedoch bei der Ausatmung erlauben, nach unten zu sinken? Können Sie die innere Bewegung des Zwerchfells spüren? Diese Übung erfordert Geduld, doch ist sie es wegen des bereits erwähnten Nutzens wert, ausdauernd geübt zu werden. Anschließend schreiben Sie sich Ihre Erfahrungen am besten auf.

Atembeobachtung

Sie können pranayama im Sitzen oder im Liegen praktizieren. Jede Haltung verändert jedoch unsere Beziehung zur Schwerkraft und beeinflusst somit den Erfahrungswert für unseren Körper/Geist-Komplex. Aus diesem Grund gibt es keine "korrekte" Haltung für die Praxis. Die Bedürfnisse eines Individuums und seine jeweilige Situation bestimmen die richtige Haltung. Diese Auffassung spiegelt die Lehre des "Viniyoga" wieder, einer Abwandlung traditioneller Yoga-Techniken. Diese Praxis richtet sich nach den jeweiligen Bedürfnissen eines Individuums in Bezug auf Alter, Kultur, Religion, persönliche Philosophie, Beruf, Lebensstil, Hingabe an Yoga, geistige und physische Gesundheit. Aus dieser Perspektive gesehen, benötigt jede Person ein ganz besonderes Atemmuster und spezielle Yogahaltungen, die auf den persönlichen Bedürfnissen basierend, in ganz bestimmten Momenten praktiziert werden. Dies berücksichtigend, empfehle ich Anfängern, in sitzender Haltung zu beginnen. Wir haben uns nämlich sehr daran gewöhnt, wann immer wir uns hinlegen, einzuschlafen. Das Sitzen hingegen unterstützt unser Wachsen. Später dann, wenn wir gelernt haben wach zu bleiben, können wir auch andere Positionen und Wirkungsweisen erforschen.

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, in der Sie problemlos 10 bis 20 Minuten mit entspannten

Schultern und aufrechter Wirbelsäule durchhalten können. (Abb. 5). Sollte das Sitzen auf dem Boden zu unbequem sein, können Sie auch einen Stuhl benutzen. Wenn Sie nicht bequem genug sitzen, wandert das Bewusstsein vom Atem weg in den Teil des Körpers, der sich unwohl fühlt. Das Entwickeln einer sauberen Haltung ist zum Üben des pranayamas sehr wichtig. Nur so ist der gesamte Atemapparat für die Atembewegung offen, entspannt und empfänglich. Der Geist wird dynamisch und wachsam. Der Körper weist eine gute Schwingung auf und ist bereit, den Atem zu empfangen.

Erspüren Sie mit Ihren Sitzknochen die Verbindung zum Boden. Projizieren Sie dann dieses Gefühl durch den Boden hindurch nach unten als ob es unter dem Boden noch einen Keller gäbe. Spüren Sie Wirbel für Wirbel die Verlängerung der Wirbelsäule. Projizieren Sie dann dieses Gefühl nach oben über die Kopfkronen bis zur Decke, und weiter hinauf in den unendlichen Himmel und finden Sie heraus, wie sich diese beiden entgegengesetzten Visualisierungen auf Ihre Haltung auswirken. Fühlen Sie die aufrechte Haltung Ihrer Wirbelsäule, wie die Schwerkraft durch ihre Mitte hindurchfließt, ohne auch nur auf den geringsten Widerstand zu stoßen? Vergewissern Sie sich, dass sich die Knie unterhalb der Hüftlinie befinden, ansonsten entsteht eine negative Kraft in Becken und Unterrücken, die Ihre gesamte Haltung zu stören vermag und eventuell zu Rückenproblemen führen kann. Benutzen Sie ein Kissen, eine Decke oder einen Stuhl, um die korrekte Basis für den Körper zu schaffen, damit das Sitzen kein Problem darstellt.

Nun, da Sie eine bequeme und wache Haltung eingenommen haben, erlauben Sie es Ihrem Atem frei durch beide Nasenlöcher zu fließen, während Ihr Mund die ganze Zeit über geschlossen bleibt. Beginnen Sie jetzt damit, Ihren Atem zu beobachten. Jedoch verändern Sie Ihren Atem nicht. Sie werden feststellen, dass schon allein das aufmerksame Beobachten des Atems eine Veränderung in ihm hervorruft. Erlauben Sie einfach Ihrem Körper zu atmen. Nichts als zu atmen. Dieser erste Übungsschritt soll lediglich die Aufmerksamkeit auf den Atem richten, ohne irgendeine Absicht zu verfolgen.

Achten Sie auf die Gleichmäßigkeit Ihrer Atmung. Ist sie ruhig oder wechselhaft, rhythmisch oder disharmonisch? Gibt es nach dem Einatmen oder Ausatmen kurze Atempausen? Oder geht der Atem nach der Einatmung direkt in die Ausatmung über und umgekehrt? Verursacht das Atmen Geräusche? Ist dieses Geräusch gleichbleibend oder unterbrochen, leise oder laut? Wo entsteht dieses Geräusch? In der Nase, in der Kehle oder gar im Brustkorb? Wie ist die Konsistenz des Atems? Grob oder glatt und weich wie geklärte Butter? Wie lange dauert ein Atemzug? Ist er kurz oder lang? Wo genau findet die Atmung statt; in den Nasenlöchern; in der Kehle; im Brustkorb, in Rippen und Bauch oder im Rücken? Können Sie genauso atmen als läge ein Buch auf Ihrem Bauch, so wie in der ersten Übung beschrieben? Atmen Sie mit einem imaginären Buch auf Brust und Bauch. Wie fühlen sich diese unterschiedlichen Atembewegungen aufrecht sitzend an? Was geschieht im Geist, während Sie den Atem verfolgen? Wie lange können Sie Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit auf Ihren Atem richten, ohne dabei in die eine oder andere Richtung abgelenkt zu werden? Achten Sie auf jeden Gedanken, der den Fluss Ihrer Aufmerksamkeit unterbricht. Gehen Sie den Gedanken nicht nach, aber unterdrücken Sie sie auch nicht. Nehmen Sie einfach Notiz davon, dass Sie im Begriff sind Ihre Aufmerksamkeit zu verlieren (oder bereits verloren haben) und verfolgen Sie erneut Ihre Ein- und Ausatmung. Nach 10-20 Minuten (oder ungefähr 24-80 Atemzügen) kommen Sie zum Ende, reflektieren über Ihre Erfahrungen und schreiben diese auf.

Die Verschmelzung

Nachdem Sie in mehreren Sitzungen Ihren Atem beobachtet haben, beginnen Sie schließlich damit, sich mit ihm zu verbinden. Fühlen Sie, dass Sie "Eins" werden mit Ihrem Atem. Es gibt keine Trennung und keinen Raum zwischen Ihnen und der Bewegung des Atems. Erlauben Sie es Ihrem Atem, sich auszudehnen und gehen Sie dann den ganzen Weg mit bis zum Ende der Einatmung und anschließend die ganze Strecke wieder zurück bis zum Ende der Ausatmung. Denken Sie nicht, dass Sie es sind, der oder die den Atem während der Ausatmung ausstößt oder bei der Einatmung einzieht. Geben Sie Ihrem Körper die Freiheit das zu tun, was er möchte. Sie sind der Zeuge und nicht der Täter. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Atem ohne Ihr Zutun von selbst ausdehnt. Nun? Welcher Vorgang ist von Natur aus länger? Die Einatmung oder die Ausatmung? Bei welchem der beiden fühlen Sie sich wohler? Gibt es irgendwo noch eine Absicht, den Atem für ein Ziel Ihrer Vorstellung zu manipulieren? Oder können Sie einfach so mit dem Atem fließen, wie Sie ihn vorfinden oder vielmehr wie er Sie vorfindet?

Fließen Sie mit dem einströmenden Atem bis zu seinem Ende, wo eine natürliche Pause entsteht. Machen Sie das gleiche mit dem Ausatmen. Wie erscheint Ihnen Ihr Atem jetzt? Was empfinden Sie in der Pause, in der Stille? Ist es angenehm? Gibt es noch Angst? Schwitzen Sie oder beginnen Sie zu zittern? Was ist

angenehmer für Sie? Die Pause nach der Ein- oder nach der Ausatmung? Können Sie das Kommen der nächsten Atmung abwarten, ohne es vorzeitig zu forcieren? Erleben Sie, wie der Atem in der Stille endet und wieder aus der Stille heraus entsteht. Ist diese Stille von Ihnen getrennt? Verschwindet sie, wenn Sie mit dem Atmen fortfahren oder können Sie mit dem Atem zusammensein, ohne sich von der Stille entfernen zu müssen. Dies ist der Anfang von Meditation!

Zusammenfassung

Zum einen haben Sie jetzt gelernt, Ihren Atem mit der Bewegung des Zwerchfells zu koordinieren. Zum anderen haben sich die Zwerchfellbewegung und die Atmung in einem Gefühl des "Eins"-Seins miteinander verbunden, so dass diese zwei Bewegungen zu einer natürlichen und "unbewussten" Atembewegung geworden sind. Überprüfen Sie stündlich während Ihrer täglichen Aktivitäten Ihre Atmung. Ist es noch die Bauchatmung? Wenn nicht, schalten Sie die Atmung einfach um und gehen anschließend weiter Ihren Beschäftigungen nach. Fahren Sie solange damit fort, bis die Bauchatmung zur Gewohnheit geworden ist. Sie haben nun die Grundlagen des pranayama erfahren. Praktizieren Sie diese Übungen gewissenhaft und lassen Sie sich viel Zeit dabei. Hetzen Sie nichts entgegen, von dem Sie glauben es könnte das Ziel sein. In der nächsten Ausgabe von Yoga Aktuell werden Sie dann klassische pranayamas wie ujjayi, anuloma ujjayi, nadishodhana und viloma ujjayi erlernen.

[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