

Pranayama – Atemübungen Level 1

Die wörtliche Übersetzung von Prana bedeutet: das, was ununterbrochen überall present ist. So sagen wir Prana ist universale Energie. Es ist die Gesamtsumme aller Energien im Universum. Im Yoga ist Prana, was die Elektrizität für unsere westliche Zivilisation ist. Die Kraft, die uns am Leben erhält. Ihre wichtigste Quelle ist die Atmosphäre. Wir können Prana absorbieren durch:

- Nervenenden in der Nasengrube (Geruch)
- Alveolen der Lunge (Atmung)
- Zunge (Essen)
- Haut (Sonne, Wärme, Licht)

Ayama bedeutet zu dehnen, zu erweitern oder (Luft) einzuziehen. Durch das Üben von Pranayama leiten wir mehr Energie in den Körper und lernen sie zu kontrollieren. Oft entsteht bei den Übungen Hitze, auch inneres Feuer der Reinigung genannt.

Die Blutzirkulation verbessert sich ebenso wie der Austausch von Gasen in den Geweben. Blockaden können sich lösen und das Prana kann ungehindert durch den Körper fließen.

Durch den Körper laufen Energiebahnen (sogenannte *Nadis*¹), die nicht unbedingt den Nervenbahnen oder den Meridianen entsprechen. Durch diese Nadis wird das Prana im Körper transportiert. Sie haben keine physiologische Existenz, wohl aber eine energetische und sind häufig blockiert oder nicht durchlässig. Eine der Ziele des Yoga ist die freie Zirkulation der Energie auf allen Ebenen zu gewährleisten. Durch *Pranayama* wird das energetische Gleichgewicht hergestellt. Es gibt 76.000 dieser Nadis. Davon sind drei dominant: Ida beginnt im linken Nasenloch und Pingala rechten. Vom Naseneingang ausgehend laufen diese beiden Nadis entlang der Wirbelsäule. Ida erfrischt, Pingala erwärmt und wechselseitig wird jeweils eine Gehirnhälfte verstärkt mit Sauerstoff versorgt. Sind Ida und Pingala ausgeglichen, balanzieren sich auch alle anderen Aspekte des Körpers aus.

Im Ashtanga Yoga lernen wir zuerst die Körperhaltungen, Asana genannt, bevor wir mit den Atemübungen beginnen. Die Asana kräftigen den Körper und machen ihn so flexibel, dass wir längere Zeit hindurch aufrecht sitzen können ohne Schmerzen zu haben. Dies ist die Voraussetzung für Pranayama und später für die Meditation.

Patanjali sagt in einem Yoga Sutra:

YS II.49:

Durch das Üben von Asana wird der Atem unter Kontrolle gebracht, die Schwierigkeiten bei der Atmung reduziert und die Atmung bewußt gemacht. Das ist Pranayama.

¹ Sanskritwort *nadi* bedeutet Röhre, in welcher Energie fließt.

Neben den vielen Gesundheitsaspekten der Atemübungen ist deren Hauptzweck den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren. Es ist schwierig, den Geist unter Kontrolle zu bekommen, er ist wie ein Affe, der von Baum zu Baum springt. Um ihn zu zähmen, müssen wir zuerst Kontrolle über die Atmung gewinnen. Da Atmung und Herzschlag im Verhältnis 1:4 miteinander verbunden sind, verlangsamt bewusste und tiefe Atmung den Herzschlag und mit einiger Übung erzeugt dies Ruhe im Geist.

Die Hatha Yoga Pradipika beschreibt das im 2. Kapitel so:

HYP II.2:

Wenn der Atem wandert, wandert auch der Geist.

Wenn der Atem stabil ist, stabilisiert sich auch der Geist.

Ein Yogi misst die Lebenszeit nicht in Jahren, sondern in Atemzügen. Man ist der Ansicht, jedem Menschen stehe nur eine bestimmte Anzahl von Atemzügen zur Verfügung. Sind die getan, tritt der Tod ein. Atme ich nun langsamer, so lebe ich länger. Dies macht medizinisch durchaus Sinn, denn ein langsamer Herzschlag gibt dem Herzen mehr Zeit zu rasten und es kann so länger und besser arbeiten.

***Ratschläge:*¹**

Es ist wichtig, aufmerksam zu bleiben, da feine Prozesse beobachtet werden. In Pranayama lernt man zuerst Konzentration, dann Meditation. So wie die Asana (Körperpositionen) den Körper für Pranayama vorbereiten, so bereitet das Pranayama Geist und Körper für die Meditation vor. Asanas sollten als Vorstufe zum Pranayama geübt werden, um die Wirbelsäule beweglich zu halten und über einen längeren Zeitraum aufrecht sitzen zu können. Am besten übt man am frühen Morgen, einmal am Tag. Niemals nach Asanas Pranayama üben, mindestens 3 Stunden warten, besser 4-6 Stunden. Pranayama 3 Stunden nach dem Essen üben, pro Tag 2 Übungen. Man sollte sich Zeit nehmen für die Übungen und auf jeden Fall Savasana – die Schlussentspannung für 5-10 Minuten einhalten.

Man sollte nicht üben, wenn man emotional durcheinander oder sehr müde ist. Die Atmung sollte niemals forciert oder überanstrengt werden. Wenn man sich überanstrengt fühlt, sollte man zu normaler Atmung zurück kehren und in der Entspannungshaltung Savasana ausruhen.

Sitzhaltungen

Pranayama sollte in einer bequemen, sitzenden Position geübt werden. Folgende Sitzpositionen sind möglich:

- Vajrasana: Diamantsitz: Die Füße dienen als Kissen für das Gesäß.
- Siddhasana: Schneidersitz, die Beine werden gekreuzt

- Padmasana: Lotussitz: die Beine sind gekreuzt, die Füße liegen auf den Oberschenkeln, so nah wie möglich bei den Hüftknochen
Es ist wichtig, die Wirbelsäule lang und aufrecht zu halten, die Schultern zu entspannen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkel oder Knie. Man kann auch auf einem Kissen oder einem Stuhl sitzen, so dass die Wirbelsäule leichter gerade gehalten werden kann.

Mudras - Handhaltungen

Für die meisten Übungen werden spezielle Handhaltungen benutzt. Mudra = Siegel. Das gebräuchlichste ist das **Vishnu Mudra**:



- Es wird immer mit der rechten Hand ausgeführt.
- Zeige- und Mittelfinger sind abgebogen und berühren die Handfläche.
- Mit dem Daumen kann das rechte Nasenloch verschlossen werden, mit Ring- und kleinem Finger das linke.
- Die Ellbogen liegen am Körper und die Schultern sind locker.

Chin Mudra wird für entspannte Haltung (z.B. in der Meditation benutzt) oder für die Hand, die während des Pranayamas keine Aufgabe hat. Daumen und Zeigefinger bilden einen Ring, die Spitzen berühren sich sanft. Man sitzt in der Diamantposition, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

Jala Neti – Reinigung der Nase

Fülle eine kleine Schale mit Salzwasser (1 Teelöffel für 1½ l Wasser). Verschließe eine Seite der Nase und sauge das Salzwasser durch das andere Nasenloch ein. Stelle sicher, dass du nur Wasser inhalierst und nicht auch Luft. Dann spucke das Salzwasser durch den Mund wieder aus. Die Nase sollte auf diese Weise 2-3 mal auf beiden Seiten gereinigt werden. Am besten am Morgen oder vor den Pranayama-Übungen.

So wird die Nase gereinigt und gesäubert. Bakterien und Viren können durch das Salzwasser abgetötet werden und die Gefahr von Verkühlungen reduziert sich. Auch stellt man so sicher, dass beide Nasenlöcher offen sind und gleichwertig arbeiten können.

Aufwärmübungen für Nacken und Schultern

Um richtig atmen zu können, benötigen wir ein weiches und elastisches Zwerchfell. Die folgenden Übungen sind nützlich, um die Atemmuskulatur für Pranayama vorzubereiten. Bequem hinsetzen, den Rücken gerade halten und ruhig atmen.

- Arme horizontal hoch nehmen und die Ellbogen 90° abwinkeln, sodass die Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Mit der Ausatmung die Arme vor der Brust zusammen

führen und mit der Einatmung nach außen ziehen, damit der Brustkorb sich dehnt und die Schultern geöffnet werden. 5-10 Mal ausführen.

- Zur Seite lehnen, mit einem Arm am Boden abstützen und den anderen über den Kopf strecken, damit die Flanken gedehnt werden. Wichtig ist, dass die Sitzknochen ab Boden bleiben. Bis in die Fingerspitzen dehnen. Einatmen hoch ziehen und mit der Ausatmung zu anderen Seite dehnen.
- Die Hände hinter dem Rücken verschränken, ausatmen und den Körper nach vorne beugen. Die Arme werden hoch gedrückt und so weit wie möglich nach oben gezogen. Öffnet die Schultern und streckt den Rücken. Eine Atemzüge so halten und mit einer Einatmung wieder zurückkommen.
- Mit der Nase eine 8 in die Luft zeichnen. Kann eine liegende oder eine stehende 8 sein. 5 Mal nach beiden Seiten. Lockert die Nackenmuskulatur.

Aufmerksames Atmen:

In der natürlichen Atmung dehnt sich beim Einatmen das Zwerchfell nach unten aus und erzeugt eine leichte Bewegung des Bauches nach außen. Bei der Ausatmung sinkt der obere Bauch wieder ein wenig ein. Die Brust hebt und senkt sich nur in der so genannten Vollatmung oder Tiefenatmung, wenn so tief eingeatmet wird, dass sich zuerst der Bauch etwas hebt, dann der Brustkorb und schließlich sogar die Schlüsselbeine etwas angehoben werden. Bei der Ausatmung sinken sie in entgegengesetzter Reihenfolge wieder etwas ein. Um sich der Atmung bewusster zu werden, sollte man folgende Spürübungen praktizieren.

- Konzentration: Sich bequem hinsetzen, den Rücken gerade halten (kann sich auch gegen eine Wand lehnen) und die Augen schließen. Man versucht sich einzig auf die Atmung zu konzentrieren. Zuerst nur nachspüren, wie der Körper sich durch die Atmung bewegt. Wahrnehmen, wo Bewegung stattfindet und einfach nur beobachten.
- Sich flach hinlegen und eine Hand auf den Bauch über den Nabel legen und die andere auf den Brustkorb. Fünf mal so atmen, dass sich nur die Hand auf dem Bauch bewegt und fünfmal so atmen, dass nur die Hand auf der Brust bewegt wird. Den Unterschied zwischen den beiden wahrnehmen. Dann entspannt atmen.
- Hände auf die unteren Rippen legen und so atmen, dass sie bei der Einatmung leicht nach außen gedrückt werden und bei der Ausatmung nach innen sinken. Sich vorstellen, der Oberkörper ist wie ein Ballon, der sich nach allen Seiten ausdehnt, wenn er aufgeblasen wird.
- Am Bauch liegen und sich ein schweres Buch auf den unteren Rücken legen. Dann langsam und bewußt so atmen, dass man Buch auf und ab bewegen kann.

Atemübungen

Um Kontrolle über die Atmung zu erlangen, konzentriert man sich zuerst auf die Ausatmung. Diese Übungen haben meistens den Effekt, den Geist zu beruhigen und Anspannung zu vermindern.

1. Rećaka:

Rećaka bedeutet leeren oder ausstoßen. In der folgenden Übung arbeiten wir an der Verlängerung der Ausatmung. Die Einatmung erfolgt automatisch und vertieft sich, je länger die Ausatmung andauert. Übe zuerst im Liegen und erst später im Sitzen. Diese Übung kann auch gegen Schlaflosigkeit helfen.

1. Freie Einatmung

Ausatmen und zählen, wie lange die Ausatmung dauert.

Wiederhole das Zählen für fünf Atemzüge. Da jedermann verschieden lange atmet, wird man auf verschiedene Zahlen kommen. Der eine kommt bis 2 oder 3, ein anderer vielleicht bis 5 oder 6. Die Zahl an sich ist nicht relevant. Je nachdem zu welchem Ergebnis man kommt, arbeitet man sich von dort weiter.

2. Freie Einatmung

Ausatmen und um eins mehr zählen als bei der vorigen Übung.

Wenn die obige Zahl z.B. 3 ergab, dann jetzt bis 4 ausatmen. Übe das für 8 Atemzüge.

3. Freie Einatmung

Ausatmen und um eins mehr zählen als bei der vorigen Übung.

Übe das wiederum für acht Atemzüge.

Man kann diese Übung so lange fortsetzen, als man leicht und einfach dabei atmen kann.

2. Anuloma Krama

Anuloma Krama arbeitet an der Einatmung. Es ist eine sinnvolle Übung, wenn mehr Aufmerksamkeit notwendig ist. Sie hilft den Geist zu konzentrieren und aktiviert ihn. Die Einatmung wird verstärkt, was die Lungenflexibilität erhöht und den Brustkorb weitet.

Gerade sitzen, die Hände entspannt in Chin Mudra auf den Oberschenkeln ablegen.

Einatmen und bis 2 zählen

Halten und bis 2 zählen

Weiter einatmen und wieder bis 2 zählen

Halten und bis 2 zählen

Weiter einatmen und wieder bis 2 zählen
(so lange fortführen, bis die Lungen voll sind)

freie Ausatmung

2	2	2	2	2	2	free
IN	H	IN	H	IN	H	EX

Wiederhole die Unterbrechung der Einatmung für 5-20 Atemzüge. Dann ausruhen. Am wirkungsvollsten ist diese Übung am Morgen und sollte nicht vor dem Einschlafen geübt werden. Hierzu eignet sich Viloma Krama.

3. Viloma Krama

Anuloma Krama arbeitet an der Ausatmung. Der Schwerpunkt hier liegt auf der Bauchatmung. Die Übung entspannt und beruhigt Geist wie Körper.

- freie Einatmung
- Ausatmen und bis 2 zählen
- Halten und bis 2 zählen
- Weiter ausatmen und wieder bis 2 zählen
- Halten und bis 2 zählen
- Weiter ausatmen und wieder bis 2 zählen
- (so lange fortführen, bis die Lungen leer sind)

Wiederhole die Unterbrechung der Ausatmung für 5-10 Atemzüge (= 1 Zyklus). Dann ausruhen. Man kann bis zu 10 Zyklen üben. Es wird empfohlen, diese Übung vor allem am Abend einzusetzen, da sie zu tiefen Schlaf verhelfen kann.

Beide Kramas können auch von Menschen mit Herzproblemen geübt werden, da die Anhaltungen kurz sind und nicht erschöpfen. Sie erhöhen die Flexibilität der Lungen und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Am Anfang kann man die Kramas auch im Liegen üben.

4. Samavritti

In dieser Übung sind alle aktiven Teile der Atmung gleich lang.

For example:

- Einatmen, 4 zählen
- kleine Pause
- Ausatmen, 4 zählen
- kleine Pause

4		4		4		4	
IN	P	EX	P	IN	P	EX	P

Dieses Pranayama reguliert die Länge der Ein- und Ausatmung. Wenn vier Zähler zu lang erscheinen, kann man auch mit zwei oder drei üben. Die Regulierung der Atmung erhöht unsere Aufmerksamkeit und kann ungleiche Längen verringern und ausbalanzieren. Später kann man Atemanhaltungen der selben Länge einfügen.

4	4	4	4
IN	P	EX	P

5. Viśamavritti

In dieser Übung sind alle aktiven Teile der Atmung ungleich lang.

- Einatmen, 4 zählen
- kleine Pause
- Ausatmen, 8 zählen
- kleine Pause

4		8		4		8	
IN	P	EX	P	IN	P	EX	P

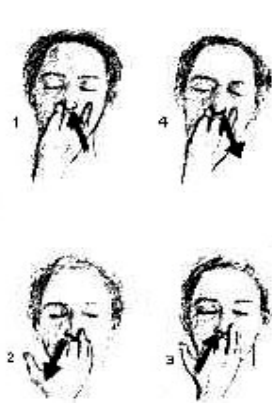
In diesem Beispiel wird mehr "alte" Luft ausgestossen und die Qualität der Einatmung verbessert. Viśamavritti kann mit allen möglichen Zahlenverhältnissen ausgeführt werden.

Die Auswahl beruht dann darauf, welcher Teil der Atmung verbessert oder trainiert werden soll. Das folgende Pranayama Nadi Shodhana wird z.B. oft mit folgendem Verhältnis gelehrt: Einatmen 4, halten 16, ausatmen 8. Ich halte dieses Verhältnis aber ungeeignet für Anfänger, es sollte erst bei mehr Erfahrung geübt werden. Mehr dazu im Pranayama manual 2.

5. Wechselatmung (Nadi Shodhana)

Die 72,000 Nadis (= Energiekanäle) im Körper werden durch dieses Pranayama gereinigt (= shodhana). Die Übung reguliert die Atmung durch beide Nasenlöcher. Eine gesunde Person atmet üblicherweise 1h50min durch das rechte Nasenloch und dann dieselbe Zeit durch das linke. So werden die beiden Seiten des Körpers gleichmäßig mit Sauerstoff versorgt. Oft ist diese Balance durch ein verstopftes Nasenloch gestört. Durch diese Übung kann eine Harmonisierung hergestellt werden.

Bequeme Haltung einnehmen, den Rücken gerade halten, die rechte Hand formt Vishnu Mudra, linke Chin Mudra. Die linke Hand liegt locker am linken Oberschenkel oder Knie.



Auftakt: Ausatmung links, rechtes Nasenloch wird mit Daumen verschlossen

Links einatmen
Linkes Nasenloch verschließen, rechts öffnen
Rechts ausatmen
Rechts einatmen
Rechts mit Daumen verschließen, links öffnen
Links ausatmen (1 Zyklus)
Links einatmen ...

Die Übung wird 5-10 Minuten ausgeführt. Benutzt man sie als Aufwärmung für andere Atemübungen, dann 2-3 Minuten ausführen. Wichtig ist die gleiche Dauer von Ein- und Ausatmung. Man kann bis vier bei Ein- und Ausatmung zählen, um einen gleichmäßigen Rhythmus herzustellen und die Konzentration aufrecht zu erhalten.

6. Bhramari²

In dieser Übung wird ein Geräusch gemacht, das an das Summen der Bienen erinnert. Man kann dazu das *Sanmukhi mudra* verwenden, das die Sinne verschließt, Ablenkungen verhindert und die Aufmerksamkeit nach innen richtet. Dadurch vertieft sich die Wirkung.

Sanmukhi mudra:

Die ersten beiden Finger werden sanft auf die geschlossenen Augen gelegt, wobei kein Druck ausgeübt werden sollte. Die Ringfinger liegen unter der Nase, ohne diese zu blockieren und

² Bhramari bedeutet "Bienen"

die kleinen Finger unter den Lippen. Mit den Daumen werden die Ohren verschlossen, so dass kein Geräusch nach innen kommen kann.

Lange, tiefe Einatmung
Ausatmung, während ein summender Ton gehalten wird
Solange, bis die Lungen leer sein.

10-mal ausführen, ohne die Hände vom Gesicht zu geben (1 Zyklus). Dann die Hände auf die Oberschenkel legen und eine Minute entspannt atmen. Den Summton nachschwingen lassen. 1-10 Zyklen üben.

Diese Übung fördert die Konzentration und entspannt den Geist. Das Summen erzeugt eine warme und positive Vibration im Körper. Die Stimme wird damit sanft trainiert, daher ist es eine gute Morgenübung, da sie die Stimmbänder reinigt und erfrischt. Menschen, die sehr viel sprechen müssen, ist diese Übung sehr empfohlen. Die lange Ausatmung begünstigt den Gasaustausch in den Lungen.

7. Ujjayi

Die Atemtechnik wird im Asthanga Yoga während der Praxis der Asanas (Körperpositionen) benutzt. Sie stellt sicher, dass tiefer und bewusster geatmet wird, sie fördert die Atemkontrolle und versorgt den Körper besser mit Sauerstoff.

Man zieht die Luftröhre etwas zusammen, so dass die durchströmende Luft ein gehauchtes Geräusch erzeugt. Die Verengung erzeugt man, indem man zuerst mit offenem Mund bei der Ein- und Ausatmung mehrmals laut „Haaa“ haucht und dann die Verengung der Luftröhre beibehält, aber den Mund schließt.

3-10 Minuten üben. Wenn man spürt, dass die Kehle zu kratzen beginnt oder die Übung in irgendeiner Form unangenehm wird, dann die Übung beenden und am nächsten Tag wieder versuchen.

Ujjayi kann auch als Meditationstechnik verwendet werden. Dazu mit geschlossenen Augen üben und sich vorstellen, dass das produzierte Geräusch Meereswellen sind, die an den Strand rollen.

Savasana – die Schlusspannung

Jede Yogaübung sollte mit einer längeren Entspannungsphase von 5-10 Minuten abgeschlossen werden. Man legt sich dazu bequem auf den Rücken und legt die Arme und Bein etwas vom Körper weg ab. Handflächen zeigen nach oben. Hat man Rückenschmerzen, so können die Beine aufgestellt und die Knie gegeneinander gelehnt werden. Entspannt atmen und sich darauf konzentrieren, jeden Muskel im Körper bewusst zu entspannen. Man sollte nicht zu sehr auskühlen, also vielleicht mit einer Decke zudecken. Nicht einschlafen.

¹ Es wird ausdrücklich empfohlen, *pranayama* mit einem Lehrer zu lernen. Die Übungen können starke Auswirkungen haben und es ist notwendig, die Übungen und den Möglichkeiten und Bedürfnissen des Schülers anzupassen und langsam aufzubauen. Wenn du allein übst und dabei unangenehme Gefühle, Schmerz, Atemlosigkeit, Engegefühl in der Brust, Schwindel oder Übelkeit auftreten, beende die Übung sofort und ruhe dich in Savasana aus. An diesem Tag nicht mehr weiter üben. Wenn die Probleme weiter bestehen oder wiederholt auftreten, frage einen Yogalehrer oder einen Arzt um Rat.