

Pranayama – Atemübungen Level 2

Zum Aufwärmen werden die entsprechenden Übungen aus Level 1 empfohlen und 2-3 Minuten Wechselatmung (Nadi Shodhana). Erst danach sollten maximal 2 andere *pranayama*-Übungen praktiziert werden. Man beherrscht eine Übung dann, wenn sie ohne Mühe 10 Minuten ausgeführt werden kann. Erst danach kann man zu einer schwierigeren Stufe übergehen oder Bandhas hinzufügen. Sollten Kopfschmerzen, Schwindel oder andere unangenehme Gefühle auftreten, die Übung sofort beenden, sich hinlegen, und ruhig und langsam atmen. Erst an einem anderen Tag die Übung wieder aufnehmen. Auf keinen Fall darf auf die Schlußentspannung - *savasana* -verzichtet werden.

Bandha: Energieverschluss

Bandhas halten die Energie in einem bestimmten Bereich des Körpers. Der Bauch ist die Batterie, die die Energie speichert. Diese Energie brauchen wir, um den „Motor“ (Aktionen des Körpers) anzuwerfen, der wiederum die Batterie auflädt. Die drei wichtigsten Bandhas sind:

1. Mulabandha - Wurzelverschluss
Anusmuskel wird zusammengezogen
2. Uddiyana Bandha - "Höhenflug"
Der Nabel wird nach innen und nach oben gezogen.
3. Jalandhara Bandha - Kinnverschluss
Kinn wird zum Brustbein gezogen.

Atemübungen

Einige der folgenden Übungen können starke körperliche Reaktionen hervorrufen. Es ist geboten, langsam und gelassen zu üben. Sollten sich emotionale Blockaden lösen, dann dürfen diese nicht unterdrückt werden. Wenn Gefühle – welcher Art auch immer – „hochkommen“, dann ist man auch bereit für sie. Wichtig ist lediglich, sie geschehen zu lassen, zu akzeptieren und dann gehen zu lassen. Die Übung beenden, sich mit den Gefühlen auseinander setzen und sich dann – eventuell in einer Meditation – davon zu verabschieden, ist die beste Handhabung.

1. Pratiloma Krama:

Pratiloma ist eine Kombination von Anuloma und Viloma Krama (siehe Manuskript für Anfänger).

Einatmen, bis 2 zählen
Luft anhalten, bis 2 zählen
weiter einatmen, wieder bis 2 zählen
Luft anhalten, bis 2 zählen
weiter einatmen, wieder bis 2 zählen
(so lange machen, bis die Lungen völlig gefüllt sind)

Ausatmen, bis 2 zählen
Luft anhalten, bis 2 zählen
weiter ausatmen, wieder bis 2 zählen
Luft anhalten, bis 2 zählen
weiter ausatmen, wieder bis 2 zählen
(so lange machen, bis die Lungen völlig leer sind)

Dieses *pranayama* erfordert ein hohes Maß an Konzentration und fördert sowohl die Qualität der Einatmung wie auch der Ausatmung.

2. Nadi Shodana mit Kumbhaka

Atemanhalten = Kumbhaka

Die Atmung ist eine unbewusste, reflexbedingte organische Aktivität einerseits, andererseits kann sie bewusst dem Willen unterworfen und gesteuert werden. Durch das Anhalten des Atems entsteht ein Konflikt zwischen bewusstem Willen und Atemmechanismus. Der CO₂-Gehalt steigt, der Sauerstoffgehalt sinkt. Je länger der Willen den Mechanismus beherrschen kann, desto länger können wir uns selbst mental kontrollieren.

Normalerweise können Menschen 25-75 Sekunden den Atem anhalten. Über die Dauer der Anhaltung entscheidet nicht die letzte Einatmung. Der meiste Sauerstoff wird im Blut transportiert, sein Gehalt ist also von den vorhergehenden Atemzügen abhängig. Der Atem darf nicht schroff angehalten oder gelöst werden. Die Übergänge sollen sanft und unmerklich vor sich gehen. Der die Ausatmung nicht unter Kontrolle hat, hat die Grenze überschritten und sollte mit kleineren Übungseinheiten weiter arbeiten. Alle Phasen der Atmung müssen kontrolliert vor sich gehen.

Sobald der Atem angehalten wird, wird im Körper Prana freigesetzt und verteilt sich im ganzen Organismus. Der Yogi lenkt das Prana willentlich dorthin, wo er es für nötig hält.

Äußere Atmung: Gasaustausch findet in den Lungen statt.

Innere Atmung: Zellatmung: jede Zelle absorbiert Sauerstoff, wenn sie damit in Berührung kommt. Durch Oxydation entsteht Energie.

pranayama regt die Zellatmung an. So entsteht innere Wärme, die Körperwärme erhöht sich, es erfolgt eine tief greifende Belebung des Organismus.

3-20 Sekunden Atemanhaltung:

In diesem Zeitraum findet eine bessere „Verdauung“ der Luft statt. Da sie sich länger in den Lungen befindet, kann mehr Gasaustausch stattfinden. Die Sauerstoffaufnahme wird gesteigert, das CO₂ besser ausgeschieden.

20-90 Sekunden Atemanhaltung:

In diesem Zeitraum erfährt man eine stärkere Reaktion und Gegenindikationen können vor sich gehen. Durch den Abbau von Zucker wird mehr Energie verfügbar. Der CO₂ Gehalt steigt, der Körper erwärmt sich, weil die Lungen als Kühlung ausfallen.

90 Sekunden – mehrer Minuten:

Bei Anhaltungen über 1½ Minuten können ekstatische Zustände auftreten. Tief greifende physiologische Veränderungen gehen vor sich und der Körper revitalisiert sich.

Atemanhaltung regt die Milz stark an, die sich zusammenzieht und große Mengen roter Blutkörperchen ausschüttet.

Nachdem die Wechselatmung (Nadi Shodhama) mit 4-8 geübt wurde, kann die Übung mit einer Atemanhaltung erweitert werden. Damit wird die Kontrolle der Ein- und Ausatmung erlernt.

Der Rhythmus erfolgt üblicherweise im Verhältnis 1:4:2, klassischerweise wird 4-16-8 geübt. Zu Anfang kann der Rhythmus auf 3:12:6 reduziert werden, später auf 5:20:10 erweitert.

Auftakt: Ausatmung links, rechtes Nasenloch wird mit Daumen verschlossen

Links einatmen, während bis 4 gezählt wird

Beide Nasenlöcher mit Vishnu Mudra verschließen

Atem anhalten, bis 16 zählen

Rechts öffnen und ausatmen, bis 8 zählen

Rechts einatmen, bis 4 zählen

Beide Nasenlöcher mit Vishnu Mudra verschließen,

Links öffnen und ausatmen, bis 8 zählen (1 Zyklus)

Links einatmen, bis 4 zählen ...

Wichtig ist, dass gleichmäßig Luft während des Zählens ein- und ausgeatmet wird. Es sollte so lange geübt werden, bis eine kontrollierte Ein- und Ausatmung leicht fällt, bevor man die Zeiten verlängert. Der exakte Rhythmus ist wichtiger als die Dauer der Übung. Das Ziel ist 5-10 Minuten ohne Anstrengung üben können.

3. Shitali und Shidkari

Bei Shitali wird die Zunge zu einer Rinne geformt, aus dem Mund gestreckt und von den Lippen gehalten. Nach der Einatmung wird die Luft angehalten und die Ausatmung erfolgt durch beide Nasenlöcher.

*Zunge zu einer Rinne rollen, Kopf nach oben heben und durch den Mund einatmen
Luft anhalten, die Zunge nach hinten rollen und gegen den Gaumen drücken
Kinn langsam zum Brustbein ziehen (Jalandhara Bandha)
Durch die Nase ausatmen (1 Zyklus)
Zuge wieder zu einer Rinne formen und mit der Einatmung Kopf heben...*

5 bis 20 Zyklen ausführen.

Shidkari

Durch genetische Veranlagung ist es nicht allen Menschen möglich, die Zunge zu einer Rinne zu formen. Sie können Shid Kari üben. Hier wird die Zunge nach hinten gerollt und gegen den Gaumen gedrückt. Der Mund bleibt geöffnet und die Luft kann seitlich der Zunge hineinströmen. Dadurch werden die Seiten der Zunge mehr aktiviert als bei Shid Tali, das mehr die zentralen Nerven der Zunge stimuliert.

Beide Übunden kühlen den Körper und sind bei leichtem Fieber anwendbar. Sie trainieren die Flexibilität der Zunge, reinigen sie und aktivieren die Geschmacksnerven. Es wird gesagt, sie könnten auch den Gesichtsausdruck verschönern und bei der Verdauung helfen.

4. Bhastrika / Kapalabhati

Bhastrika bedeutet Blasbalg. So muss man sich die Aktivität des Zwerchfelles vorstellen. Die obere Bauchmuskulatur wird rhythmisch und schnell nach innen gezogen und damit die Luft aus den Lungen gedrückt. So wie man den Blasbalg verwendet, um ein Feuer anzufachen, so facht dieses *pranayama* das inner Feuer an. Die Blutzirkulation wird schneller und damit werden die Körperzellen besser gereinigt, der Körper erwärmt sich. Die Lungen werden gedehnt und bekommen mehr Flexibilität. Durch die heftige Ausatmung werden Stirnhöhlen und Nase gereinigt. Speziell bei einseitiger Ausübung (linkes oder rechts Nasenloch verschlossen) können Blockierungen der Atemweg gelöst werden. Jedoch sollte diese Übung nicht ausgeführt werden, wenn man unter hohem Blutdruck, einer schwachen Konstitution oder an ernsthafte Augen- und Ohrenkrankheiten leidet. Ebenso muss das *pranayama* bei starker Verköhlung und totaler Blockade der Nebenhöhlen unterlassen werden.

*Die Augen schließen
8-10 mal sehr schnell und rhythmisch ein- und ausatmen,
die Luft wird ausgestoßen und heftig eingesogen, mit Ausatmung enden.
Atem für 10-15 sec. anhalten. (1 Zyklus)*

3 - 4 Runden ausführen und danach in savasana entspannt atmen.

Kapalabhati (bedeutet: leuchtender Schädel):

Diese Reinigungsübung wird oft als *pranayama* angesehen. Der Unterschied zu Bhastrika besteht darin, dass die Einatmung automatisch mit dem Loslassen der Muskeln und dem passiven Einströmen der Luft in die Lungen erfolgt. Zur Darmreinigung und -aktivierung kann man Kapalabhati im Stehen ausführen, die Knie leicht gebeugt und die Hände auf den Knien aufgestützt.

“Hyperventilations”, wie sie bei Kapalabhati und Bhastrika praktiziert werden, bewirken einen starken Ausstoß von CO₂ und sollten unbedingt von Atemanhaltungen gefolgt werden, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Mit diesen Übungen werden Leber, Pankreas und das Verdauungssystem aktiert. Sie erfrischen das Gehirn und vitalisieren den ganzen Körper. Allerdings sind sie auch sehr anstrengend und erschöpfen schnell. Lungen und Herz können überanstrengt werden. Vorsichtig üben und bei Schwindel oder Unwohlgefühlen die Übung sofort beenden und entspannen.

5. Nadi Shodhana (fortgeschritten)

Die 72.000 Energiekanäle (Nadis) im Körper werden durch dieses *pranayama* gereinigt. In dieser fortgeschrittenen Form werden alle Anteile der Atmung gleichlang gehalten. Beginne mit einer kurzen Sequenz und erhöhe nur, wenn die Übung längere Zeit bequem und ohne Atemnot ausgeführt werden kann.

Auftakt: Ausatmung links, rechtes Nasenloch wird mit Daumen verschlossen

Links einatmen, während bis 5 gezählt wird
Beide Nasenlöcher mit Vishnu Mudra verschließen
Atem anhalten, bis 5 zählen
Rechts öffnen und ausatmen, bis 5 zählen
Rechts einatmen, bis 5 zählen
Beide Nasenlöcher mit Vishnu Mudra verschließen,
Atem anhalten, bis 5 zählen
Links öffnen und ausatmen, bis 5 zählen (1 Zyklus)
Links einatmen, während bis 5 gezählt wird

...

Übe 5 Zyklen und erhöhe langsam auf 10. Danach kann die Zeit auf 6 und mehr erhöht werden. Wird die Übung mit 12 gemeistert, kann die Zeit des Atemanhaltens erweitert werden wie folgende Tabelle zeigt.

<i>Ein- / Ausatmung</i>	<i>Halten</i>
$x = 12$	$y = 12$
$x = 12$	$y = 18$
$x = 12$	$y = 24$
$x = 12$	$y = 30$

Bei dieser Übung können in einem fortgeschrittenem Stadium auch alle drei Bandhas während der Atemanhaltung angewendet werden.