



INDISCHER ATMUNG INDISCHER SONNEN

Wenn wir uns im Yoga auf den Atem konzentrieren und ihn lenken, dann geht es um viel mehr als Sauerstoff: Wir lenken unsere feinstofflichen Energien. Der Yogalehrer und Buchautor Ralph Skuban erklärt, warum Pranayama, die yogische Atemarbeit, das eigentliche Herzstück des Yoga ist – und was das mit Sonne und Mond zu tun hat.

VON: DR. RALPH SKUBAN ILLUSTRATION: CARLA SCHOSTEK

DIE INDISCHE TRADITION des Hatha-Yoga hat die ganze Welt erobert – kaum ein Ort, an dem heute nicht Yoga geübt wird. Wenn wir Yoga sagen, denken wir meist an Asanas, also Körperübungen, denn nichts wird stärker mit Yoga identifiziert als sie. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass im klassischen Hatha-Yoga, dessen Praxis sich im 14. bis 17. Jahrhundert in wichtigen Schriften niederschlug, den Asanas eine viel geringere Rolle zufiel als heute, wo sie den Kern des modernen, westlichen Yoga bilden.

Die wichtigste Schrift des Hatha-Yoga ist die im 14. Jahrhundert von Svatmarama verfasste Hatha Yoga Pradipika (HYP). Übersetzen wir Yoga als Verbindung, dann verweist dieser Titel auf die Verbindung des Lichtes von Sonne und Mond. (Nur am Rande sei erwähnt, dass in der ursprünglichen Fassung der HYP das Wort Yoga gar nicht im Titel stand, hieß sie doch nur Hatha Pradipika, das Licht von Sonne und Mond.)

Die HYP präsentiert nur sehr wenige Asanas, fast ausschließlich meditative Sitzhaltungen. Den praktischen und philosophischen Kern bildet die Atemarbeit, Pranayama. Es ist im Blick auf die klassische Hatha-Zeit treffend, wenn wir Pranayama als das Herzstück des Yoga begreifen. Das ist bei später entstandenen wichtigen Hatha-Yoga-Texten nicht anders, auch in der Gheranda Samhita oder in der Shiva Samhita, beide aus dem 17. Jahrhundert, geht es vor allem um das Atmen, oder, energetisch gewendet, um das Spiel von Sonne und Mond: Ha steht für die Sonne, Tha für den Mond.

Was nun hat es auf sich mit Sonne und Mond im Pranayama? Wie so oft ist es gar nicht so leicht, eine eindeutige Antwort zu geben, wenn wir uns mit den Ideen des Yoga beschäftigen. Das ist hier, bei Sonne und Mond, nicht anders. Sie spiegeln mehrere Ideen, die sich in der Praxis widerspiegeln. Zugleich stehen sie für das höchste Ziel des Yoga, das spirituelle Na-

„Pranayama bildet den praktischen und philosophischen Kern von Yoga.“

„Sonne und Mond symbolisieren die Polarität der Dinge, die Zweiteilung in Groß und Klein, in Hoch und Niedrig, ganz besonders aber auch unser Bewerten: „Mag ich“ oder „Mag ich nicht!“

tur ist. Sonne und Mond symbolisieren zum einen die Polarität der Dinge, die Zweiteilung des Seins in Groß und Klein, in Hoch und Niedrig, ganz besonders aber auch unser Bewerten: „Mag ich“ oder „Mag ich nicht!“ – also die durch unsere persönliche Wahrnehmung bedingte Zersplitterung des EINEN SEINS in zahllose Fragmente. Zu einem ganzheitlichen Erleben der Wirklichkeit und zur glückseligen Erfahrung der Ganzheit will Yoga im Allgemeinen und Pranayama im Besonderen uns führen. Der Mond ist der Mensch, die Sonne die absolute Wirklichkeit.

Konkreter werden Sonne und Mond in der Pranayama-Praxis. Dort stehen sie für primäre Aspekte der Lebensenergie, die ich gerne Ströme und Felder von Energie nenne: die Nadis und Vayus: Nadis – wörtlich: (Energie-) Flüsse – existieren zu Tausenden oder Abermillionen im menschlichen Körper, je nachdem, welche Schrift wir fragen. Die beiden wichtigsten repräsentieren die Dualität, ein dritter steht für ihre Transzendenz, das Ziel des Yoga: Die zwei polaren Energien Ida und Pingala verlaufen links und rechts der Wirbelsäule. Sie sind Mond und Sonne und wollen durch Pranayama gereinigt und balanciert werden. Wenn das geschieht, so die Idee, werden Krankheiten überwunden und, viel wichtiger noch, die Dualität transzendiert. Energetisch bedeutet dies das Einströmen von Sonne und Mond in den dritten Strom oder Energiekanal: Sushumna im Zentrum der Wirbelsäule. Dieser Prozess ist sozusagen das energetische Pendant zur Erleuchtung: Körper, Energie (Atem) und Geist bilden im Yoga untrennbare Einheiten.

Die wichtigsten Vayus oder Energiefelder, von denen die Yogaphilosophie zehn kennt, heißen Prana- und Apana-Vayu. Sie repräsentieren Ein- und Ausatmung, Energie-Aufnahme und -abgabe. Prana-Vayu ist die Sonne und wirkt vor allem im Brustraum. Es sorgt für die Einatmung. Energetisch entspricht dem eine Bewegung nach oben – der Torso weitet und hebt sich mit der Einatmung. Apana-Vayu, der Mond, strebt hingegen nach unten: Beim Loslassen des Atems schwingt unser Oberkörper zurück nach unten.

Pranayama will diese natürlichen Energieströme, welche die Ein- und Ausatmung begleiten, umkehren: Prana-Vayu

soll also nach unten, Apana-Vayu nach oben fließen. In der Mitte begegnen sie sich – und kommen zur Ruhe. Kein Fließen mehr. Stille. Weil Energie und Geist im Yoga als untrennbar verbunden gelten, folgt der energetischen Stille auch die Stille des Geistes. Yoga als Bewusstseinszustand. Pranayama strebt auf energetischem Wege an, was Patanjali fast 2000 Jahre früher auf meditativem Weg erreichte und im Yogasutra beschrieb. Das freie Fließen ist nur das Vorspiel für den völligen Stillstand von Energie!

Wie kann das erreicht werden? Der Weg zur Stille, wie Pranayama ihn zu gehen versucht, geschieht im Wesentlichen mit Hilfe von zwei Techniken: Kumbhaka (Atemstillstand) und Bandhas (energetische Verschlüsse). Das Anhalten des Atems (in der Atemfülle) in Verbindung mit gezielten Muskelaktionen will Sonne und Mond miteinander verbinden. Im Detail darauf einzugehen, würde den Rahmen dieses Essays sprengen. Doch wir können relativ einfach einen ersten praktischen Zugang dazu finden, indem wir eine einfache ausgleichende und klärende Pranayama-Sequenz üben. Im Folgenden möchte ich, so einfach wie möglich, drei Pranayamas vorstellen: Dirgha, die Vollatmung, Nadi Shodana, die Wechselatmung, und Surya-Bedhana, das „Pranayama der Sonne“ – ganz praktisch und ohne viel Theorie.



25 Jahre lang leitete **RALPH SKUBAN** eine Einrichtung für Demenzerkrankte. Die intensiven Begegnungen mit Alter und Krankheit führten ihn zur Mystik des Ostens, insbesondere zur Philosophie und Praxis des Yoga. Heute unterrichtet er Seminare und Workshops, begleitet Yogalehrer-Ausbildungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher über Yoga. Zusammen mit seiner Frau Nella gründete er die Yoga-Akademie Kaivalya.

www.kaivalya-yoga.de

PRANAYAMA SEQUENZ

Setzen Sie sich bequem hin. Achten Sie dabei darauf, dass die Knie tiefer liegen als das Becken, sodass Nacken und Wirbelsäule sich natürlich-gerade aufrichten. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Öffnen Sie den Herzraum. Schließen Sie die Augen. Beobachten Sie 1 bis 2 Minuten lang Ihren Atem an einer Stelle, zu der es Sie hinzieht – Nase, Brustkorb oder Bauch. Schauen Sie nur zu. Werten Sie nicht. Der Atem ist, wie er ist, und Sie erlauben ihm das. Dann geht es weiter mit den folgenden 3 Übungen.

A DIRGHA (VOLLATMUNG)

Vertiefen Sie nun allmählich die Atmung: Lassen Sie die Einatmung länger und tiefer werden. Füllen Sie den unteren Atemraum, bis der Bauchraum sich angenehm gedehnt anfühlt. Atmen Sie weiter ein und spüren Sie die Dehnung auch in den seitlichen unteren Rippen. Atmen Sie noch weiter, bis der Atem in den oberen Brustkorb einströmt – vielleicht fühlen Sie ihn sogar bis in die Schultern. Dann lassen Sie sich passiv in die Ausatmung hinein los. Das ist Dirgha (wörtlich: lang), man nennt es auch yogische Atmung oder Vollatmung. Genießen Sie 5 oder 10 Atemzüge lang dieses Gefühl von Lebendigkeit.

B NADI SHODANA (WECHSELATMUNG)

Nun beginnen Sie eine einfache Variante von Nadi Shodana, um Blockaden aus Ida und Pingala zu lösen: Verschließen Sie mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch und atmen Sie über links ein. Am Ende der Einatmung verschließen Sie mit Ring- und Zeigefinger das linke Nasenloch, öffnen zugleich das rechte und atmen aus. Nun atmen Sie durch das rechte Nasenloch wieder ein. Am Ende der Einatmung verschließen Sie rechts, öffnen links und atmen aus. Das ist eine Runde: Links ein, rechts aus – rechts ein, links aus. Nach 5 oder 10 Runden spüren Sie eine Weile nach. Die Intensität und das Tempo der Atmung bestimmen Sie selbst: Immer sollten Sie sich wohl und entspannt im Atemprozess fühlen!

C SURYA BEDHANA (SONNENATMUNG)

Surya Bedhana (wörtlich: „Das Durchstechen von Sonne und Mond“) ist eine wärmende und belebende Technik, die in ihrer Grundform sehr einfach ist: Verschließen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie über rechts ein. Nach der Einatmung verschließen Sie beide Nasenlöcher und halten den Atem ein paar Momente lang an – nur solange es Ihnen ganz leichtfällt und Sie sich wohl damit fühlen. Dann öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen aus. Rechts ein, kurz halten, links aus, das macht eine Runde. 5 oder 10 Runden sind eine gute Zahl! Danach verweilen Sie ein paar Momente im Nachspüren, im offenen Gewahrsein. Kein Urteil. Alles darf sein, wie es ist.

Schließen Sie die Pranayama-Praxis mit einer Entspannung im Liegen ab. Dirgha, Nadi Shodana und Surya Bedhana lassen sich durch viele Elemente erweitern und vertiefen, so wie alle anderen Pranayamas auch. Doch selbst in dieser einfachen Form ist es ein vollständiges und wohltuendes Pranayama, das Sie in Verbindung bringt mit der Energie, der Sie Ihr Leben verdanken – mit der Energie der Schöpfung, die eins ist mit dem Schöpfer ... und die ist, was DU BIST. Viel Freude beim Atmen!



BUCHTIPP: PRANAYAMA
Die heilsame Kraft des Atems
Aquamarin Verlag 2017
ca. 23 Euro (auch als E-Book erhältlich)