

PRANAYAMA

TEIL V

Das Herz des Yoga

Von der gezielten Atempraxis zur
Atemstille: Kumbhaka als Herz des
Pranayama – und somit als innerstes
Herz des Yoga

TEXT ● DR. RALPH SKUBAN

Diese Artikelserie haben wir *Pranayama, das Herz des Yoga* genannt, weil der Praxis des bewussten Atmens in den klassischen Texten des Yoga die größte Bedeutung beigemessen wird. Das Wort *Prana* steht – im umfänglichsten Sinne – für die Kraft des Absoluten oder, wenn man so will, für Gott selbst. Im konkretesten Sinne meint es einfach unseren Atem. Und eigentlich ist beides gar nicht unterschiedlich, vielmehr ist das Kleine und Konkrete (hier: unser Atem) nur *eine* der unendlich vielen Ausdrucksformen des Großen, Absoluten. Diese Idee finden wir auch in der Bibel: Da ist es Gott selbst,

der dem Menschen das Leben in seine Nasenöffnungen einhaucht. Gott, Atem, Leben, Seele – Quelle, Kosmos, ich und du – alles ist Prana, alles ist pulsierender Atem.

Wenn Pranayama das Herz des Yoga ist, dann ist *Kumbhaka*, die Atemstille, das Herz des Pranayama: das Herz-Herz des Yoga sozusagen. Im Versiegen des Atmens liegt das ultimative Ziel. Und die höchste Form dieses Versiegens ist *Kevala*, das heißt *rein* oder *pur*: das spontane Zur-Ruhe-Kommen der Atmung. Weil nichts uns so sehr in den Körper zwingt wie die Atmung, steht das Nicht-mehr-atmen-Müssen – und sei es nur einen Moment lang – für das Freisein vom Körper, für die Unsterblichkeit.

Machen wir einen großen Schritt zurück in jene Zeit, da Krishna seinen Schüler Arjuna lehrte, was es bedeutet, ein Krieger zu sein – ein spiritueller Krieger vor allem. Etwa 600 vor Christus wurde dieses Gespräch in der *Bhagavad-Gita* schriftlich festgehalten. Auch dort hat Pranayama einen festen Platz und steht für die Idee des spirituellen Opfers oder, wie wir auch sagen könnten, für den Kreislauf des Gebens, wo das Eine für das Andere geht, ins Andere hinübergeht, sich hingibt und zugleich aufs Neue daraus erwächst. Das ist Yoga, sagt Krishna zu seinem Schüler. Die Einatmung gibt sich der Ausatmung hin, die Ausatmung der Einatmung. Dazwischen: Stille.

Konkreter dann wird Pranayama in Patanjalis *Yoga-Sutra* thematisiert, wahrscheinlich zwei- oder dreihundert Jahre nach Krishnas Unterweisungen (doch so genau wissen wir das nicht wirklich). Im ersten Kapitel erklärt Patanjali uns, dass Pranayama eine Möglichkeit ist, den Geist zu befrieden, mithin das große Ziel des Yoga zu erreichen. Und er sieht dort den Frieden im Atem vor allem in der Ausatmung und in der Stille, die ihr folgt (YS I.34). Im zweiten Kapitel greift er das Thema erneut auf und definiert Pranayama als *Vichchheda*, als Unterbrechung oder Abschneiden von Einatmung und Ausatmung (YS II.49).

Der Begriff „Vichchheda“ kann auf zweierlei Weise gedeutet werden; eine Deutung ist enger, die andere weiter, und das zeigt auch auf unterschiedliche Facetten der Atemarbeit: Die eine Idee verweist auf das Unterbrechen der Atmung selbst, auf das Versiegen, sei es nun willentlich oder nicht, technisch ausgedrückt: auf die Pause zwischen Ein- und Ausatmung bzw. zwischen Aus- und Einatmung. (Sollte Vichchheda Atempause meinen, wissen wir nicht, ob Patanjali von der Pause nach der Einatmung spricht, von der Pause nach der Ausatmung oder von beiden zugleich, mit anderen Worten: Wir können nicht wissen, wie Patanjali, wenn er Pranayama übte, seine Pausen setzte.) So verstanden jedenfalls ist Vichchheda das, was Jahrhunderte später im Hatha-Yoga zum Kumbhaka werden sollte (ein Begriff übrigens, der sich im Yoga-Sutra nicht findet): der

Atemanhalt nach der Einatmung mit Setzen der *Bandhas*, der Kulminationspunkt der klassischen Hatha-Praxis.

Wenn man die Deutung von Vichchheda erweitert, dann kann sich das Abschneiden auch auf das rhythmische Fließen der natürlichen Atmung beziehen, darauf, eben diesen Fluss zu verändern, also zum Beispiel gezielt die Länge von Ein- und Ausatmung zu verändern. Davon spricht Patanjali nämlich im nächsten Vers (YS II.50): Um das Verfeinern und Verlängern der Atmung geht es ihm da. In dieser Deutung wird Pranayama zum *Slow Breathing*.

Gehen wir noch ein wenig weiter den Zeitstrahl entlang hin zum Hatha-Yoga, wie er uns zum Beispiel in Svatmaras *Hatha-Pradipika* (14. Jh.) oder in der *Shiva-Sambita* (17. Jh., Anonymus) begegnet: Yoga ist dort primär Pranayama. Und Meditation. Und irgendwie sind beide auch eins, denn ohne meditativen Geist, so lässt man uns dort wissen, ist Atempraxis nicht möglich. Man versteht darunter vor allem das gezielte Eingreifen in den Atemprozess, ein bewusstes Spiel mit Verlängerung, Verlangsamung und, als Gipfelpunkt, mit dessen Ende: Pranayama ist im Hatha-Yoga vor allem das Stoppen des ganzen Atemprozesses, das Hineingehen in die Stille des Nicht-mehr-Atmens und Zur-Ruhe-Kommens von Lebensenergie. *Pranayama* und *Kumbhaka* sind im Hatha-Yoga synonym. Nichts will da mehr fließen außer der Stille selbst. Damit verbindet sich die große Hoffnung, auf den Grund der Dinge selbst zu blicken, auf die Quelle, aus der der Atem kommt, das Leben, das Sein.

Vor dem Hintergrund des Gesagten können wir das Ziel des Pranayama auch beschreiben, indem wir sagen, worin es definitiv *nicht* besteht: im starken, intensiven, lauten, harten, großen Atmen. Nirgendwo im Hatha-Yoga, nicht in der Gita, und schon gar nicht im Yoga-Sutra, findet sich auch nur ein einziger Hinweis darauf, dass die Idee des Pranayama darin bestehen würde, das Atmen zu verstärken. Immer geht es um das Gegenteil: um die Langsamkeit. Das Feine. Das weiche Fließen. Die Stille. Das ist Pranayama. Und so sollten wir es üben.

Nirgendwo im Hatha-Yoga,
nicht in der Gita, und schon gar nicht
im Yoga-Sutra, findet sich auch nur ein
einziger Hinweis darauf, dass die Idee des
Pranayama darin bestehen würde, das
Atmen zu verstärken. Immer geht es um
das Gegenteil: um die Langsamkeit. Das
Feine. Das weiche Fließen.
Die Stille.

PRANA YOGA

Anna Trökes



Weggis (CH)

26.11. – 29.11.2020

»YOGA BEI STRESS«



Weiterbildung in Berlin

2021 – 2024

»YOGA DER ENERGIE«



Aus- und Weiterbildung in den klassischen Methoden des Hatha-Yoga in 4 Modulen

Als Jahreskurs (5 WEs in jeweils einem Jahr) oder als Kompaktkurs (1x pro Jahr).

»Yoga der Energie« ist ein ganzheitlicher Yogaweg, der uns all die wunderbaren Schätze des Hatha-Yoga in der Übungspraxis erfahren lässt.

Indienreise – Nattika Beach

19.12.2020 – 02.01.2021

»MIT YOGA UND AYURVEDA ZU KRAFT UND RUHE«



www.prana-yoga-berlin.de
Tel.: 0049-162-4663055

PRANAYAMA ☯ Kumbhaka

Ich will diese kurze Einführung ins Herz des Pranayama mit einer sanften Praxis schließen, die alle thematisierten Ideen in sich vereint, und zwar auf einfache und sanfte Weise: Wir nehmen Einfluss auf die Länge von Ein- und Ausatmung und integrieren eine kurze Pause sowohl nach der Ein- wie auch nach der Ausatmung. Nennen wir diese Praxis die 4:4:6:2-Atmung:

- Setz dich bequem aufrecht hin, auf ein Sitzkissen mit gekreuzten Beinen oder auf einen Stuhl.
- Nimm eine Minute lang deinen Körper wahr. Ein kurzer Body-Scan ist hier hilfreich.
- Nimm nun eine Minute deinen Atem wahr – so wie er sich dir in diesem Moment zeigt. Nichts verändern.
- Bring deine Aufmerksamkeit jetzt in den Zwerchfellraum zwischen Bauchnabel und Brustbeinspitze. Vielleicht magst du eine Hand dort auflegen. Atme bewusst in diesen und mit diesem Bereich (so wie in der Praxis, die wir im letzten Heft besprochen haben). Auch dafür lass dir etwas Zeit.
- Wenn du dich gut mit deiner Atmung im Zwerchfellraum verbunden fühlst, kannst du sachte versuchen, die Länge zu verändern:
- Über 4 Zählzeiten oder *Matras*, wie man auch sagt, atme ein. 4 Matras lang halte den Atem. Dann atme über 6 Matras aus und halte wieder 2.
- So einfach: 4 ein, 4 halten, 6 aus, 2 halten.
- Gib acht, dass du den Atem nicht groß werden lässt, geh mit der Einatmung nicht in eine große Fülle – gerade so viel, wie du in diesem Moment brauchst, ganz ohne Anstrengung, nur der Zwerchfellraum, so wenig Brust wie möglich hier. Wir atmen sanft.
- Achte auf die Hände: Sie sollten sich binnen weniger Minuten warm anfühlen. Wenn sie kalt werden, müsst du weniger atmen, den Atem kleiner werden lassen. Um das richtige Maß geht es.
- 4 ein, 4 halten, 6 aus, 2 halten – wenn dich das innerliche Zählen stört, benutz ein Metronom und stell es auf 60 Schläge pro Minute. Atme entlang des Rhythmus, den das Metronom vorgibt.
- Bleib 5 bis 10 Minuten dabei, ganz entspannt.
- Danach solltest du dich wach, klar und zentriert fühlen.
- Wenn du dich während und nach der Praxis sehr wohlfühlst, kannst du die Phase der Stille nach und nach, von Woche zu Woche, etwas dehnen: von 4:4:6:2 zu 4:6:6:2 und weiter zu 4:8:6:2. Das Wichtigste aber ist: Atme sanft.

Viel Freude mit dieser Praxis auf den Spuren der alten Yogis! ●

Euer Ralph



Dr. Ralph Skuban hat zahlreiche Bücher zur Philosophie und Praxis des Yoga geschrieben. Zusammen mit seiner Frau Nella gründete er die *Kaivalya Yoga Akademie München* und leitet Yogalehrer-Ausbildungen, Fortbildungen und Retreats. Zudem führt er atemtherapeutische Buteyko-Coachings durch.

www.kaivalya-yoga.de

Zum Weiterlesen:

Ralph Skuban: *Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems*, Aquamarin Verlag 2017, ISBN: 9783 894 277 932