

Tun und Lassen – Yogische Atempflege in der Praxis

Yoga ist ein Jahrhunderte alter spiritueller Weg, der – ganz im Sinne der Ganzheitsmedizin – Körper, Geist und Seele anspricht. Nicht umsonst ist er auch heute wieder sehr populär geworden. Er dient als Ausgleich und Hilfestellung für Millionen von Übenden, mit den Anforderungen der Welt positiv umzugehen.

Yoga ist nicht Kopfstand!

Denkt man an Yoga, denkt man an Asana: so werden die Körperhaltungen bezeichnet, die in vielen Yogakursen geübt werden. Das hat sicher damit zu tun, dass die Asana manchmal recht spektakulär und ästhetisch sein können. Unbestritten: die Asana besitzen einen großen Heilwert – doch sie sind nur ein Bestandteil der Yogapraxis, ein Blatt am Baum des Yoga.

Ein Zweig der Yogapraxis bleibt weit weniger beachtet – und das zu Unrecht: Pranayama steht in den alten Schriften des Yoga noch höher als die Körperübungen.

Er ist – von außen gesehen – weniger auffällig. Man liegt, sitzt oder steht, man benötigt keine spezielle Kleidung, keine Yogamatte und keine DVD. Es gibt wenige äußere Anzeichen der Praxis. Umso tiefer wirkt sie nach innen – als Bindeglied zwischen Körper, Geist und Gefühl. Aus meiner persönlichen Erfahrung des Yogaübens und Lehrens weiß ich, dass Pranayama ein hochwirksames Werkzeug ist. Und es steht allen offen – auch Menschen, die körperlich stark eingeschränkt oder geschwächt sind.

Pranayama... etwas Theorie

Das Wort wird gebildet aus „Prana“ und „ayama“. Prana kann als universelle Lebensenergie angesehen werden. Es ist wohl identisch zu den Begriffen des Chi, Ki und dem Odem. Wie in der chinesischen Medizin fließt das Prana in Meridianen, die hier „Nadis“ genannt werden, teilt sich im Körper fünffach in Unterkräfte, die für verschiedene

Funktionen des Organismus ausschlaggebend sind.

„Ayama“ hat verschiedene Bedeutungen: verlängern, umgehen mit, arbeiten. Pranayama ist die yogische Kunst, mit der Lebenskraft bewusst umzugehen. Atemübungen sind sozusagen die sichtbare Praxis des Pranayama. Aber wie sich der Leser sicher vorstellen kann, ist dies nur ein Aspekt dieses Systems.

Nach der yogischen Lehre wird der Wesenkern des Menschen (Atman) von verschiedenen Schichten umhüllt. Diese „Koshas“ heißen:

- **Annamaya Kosha** („aus Nahrung gebildet“)
- **Pranamaya Kosha** („aus Prana gebildet“)
- **Manomaya Kosha** („aus Geist gebildet“)
- **Vijnamaya Kosha** („aus Erkenntnis gebildet“)
- **Anandamaya Kosh** („aus Wonne gebildet“)

Sie gehen vom grobstofflichen Annamaya Kosha („von Nahrung gemacht“) zum feinstofflichsten Wesenkern. Durch die Praxis des Pranayama arbeiten wir bereits in dem Zwischenglied vom Körperlichen und Geistigen („Mano-maya“ = Geist-gemacht). Wir bewegen uns also bereits in einer höheren, aber doch noch leicht zugänglichen Heilebene.

Für die Betrachtung der Grundlagen des Pranayama werde ich mich auf die Praxis des Atems beziehen – die anderen Ebenen sind subtiler und besser durch persönliche Erfahrung kennenzulernen.

Die erste Stufe der yogischen Atempflege

Prana wird in den Yoga-Upanishaden gerne als eine der höchsten Kräfte in einem lebendigen Organismus angesehen. Und Prana geht darüber hinaus: „Prana ist des Weltalls Seele“, heiße es in einer der Upanishaden. So wird auch in der Atempraxis Prana als ein wertvoller Gast im Körper betrachtet. Einem Gast bietet man Räume an, in denen er sich niederlassen kann.

Dementsprechend übt man, zumindest in der Lehre des integrativen Yoga, den Atem behutsam und nie zwingend. Man „presst“ den willkommenen Gast der Lebensenergie nicht in Körperbereiche – man weitet sie geistig und körperlich, um dem Prana Platz zu bieten.

Die erste Stufe ist vielleicht die schwierigste: man lenkt die Achtsamkeit auf den Atem, OHNE ihn in irgendeiner Weise beeinflussen, bewerten und ändern zu wollen.

Vielleicht liegt es an unserer Kultur des Tuns – aber gerade dieser Schritt fällt den meisten schwer. Den Atem zu verlängern, in einen Rhythmus zu bringen, anzuhalten... diese aktive Tun ist für die meisten viel einfacher zu bewerkstelligen.

Doch man muss nicht verzagen – Probieren Sie es aus, sobald Sie können. Setzen, legen oder stellen Sie sich hin. Der Körper mag sein, wie er will. Nehmen Sie den Atem wahr. Jetzt. Ist Ihnen das möglich, ohne irgendetwas ändern zu wollen? Gratulation!

Lassen Sie das im Alltag die allererste Übung des Pranayama sein: 1 Minute nur dem Atem zuschauen als ein heilsamer Schritt zu einer Ganzwerdung mit Hilfe des Yoga.

Mehr Praxis? Gibt es in der nächsten Folge unserer Betrachtung – bis dahin wünsche ich: Einen langen Atem!



Michael Wagner

Jahrgang 1964, Yogaerfahrung seit 1982, Lehrerfahrung seit 1995, Leiter der Yogaschule Bayreuth und Lehrer für altjapanische Kampfkunst, Hauptberuflich technischer Projektgenieur, Fortbildungen in Yogatherapie und Körperarbeit In Zusammenarbeit mit der Deutschen Yoga Gesellschaft Ausbildungen zum Yogalehrer, Workshops über Yoga, Ayurveda und Atempflege in Bayreuth