

**PATANJALISCHULE**  
**Yoga & Autogenes Training**  
**Achtermannstr. 10-12**  
**48143 Münster**  
**Tel.: 0251 -- 79 58 85**



### Skripte zum Yoga:

#### **Die Bedeutung der Begriffe prana, nadi, cakra und kundalini in der tantrisch orientierten Yoga Praxis.**

Prana, die universelle Lebensenergie, ist vergleichbar mit dem Ki in der taoistischen Lehre. Prana und Atem sind untrennbar miteinander verknüpft. Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch geistigen Vorgänge, welches von Patanjali im Sutra 1.2 beschrieben wird, wäre ohne Kontrolle des Atems oder prana nicht möglich. „**Wenn die Atmung gestört (unstet, beunruhigt) ist, so ist auch das Denken (der Geist, das Bewußtsein) gestört. Durch das Bezähmen der Atmung erreicht der Yogi Beständigkeit des Denkens.**“<sup>1</sup> Wir entnehmen diesem Vers, daß Geist und Atmung untrennbar miteinander verknüpft sind. Die Kontrolle und Beherrschung des prana ist eine grundlegende Voraussetzung für die geistige Entwicklung des Yoga. Zwar gilt prana als ein Ganzes, doch nimmt es fünf verschiedene Hauptformen an: **1. prana, 2. apana, 3. samana, 4. udana, 5. vyana.** Sie erfüllen unterschiedliche Funktionen und werden unterschiedlichen Bereichen des Körpers zugeordnet. Sie haben unterschiedliche Farben und sind verantwortlich für verschiedene Vorgänge im menschlichen Körper. Der Bereich des **prana** ist das Herz. Es hat die Funktion des Atmens und die Farbe eines roten Edelsteins. Mittels des cervikalen Teiles des vegetativen Nervensystems kontrolliert prana den Sprechmechanismus, die Bewegungen des Schlundes und die Atemmuskeln. Der Bereich von **apana prana** ist der After. Es kontrolliert, durch den lumbalen Teil des vegetativen Nervensystems in der Hauptsache den autonomen Ausscheidungsapparat, daß heißt die Nieren, die Blase, die Genitalien, den Dick - und Enddarm und es hat eine zwischen weiß und rot gemischte Farbe. Der Bereich des **samana prana** ist die Nabelgegend und es hat eine Farbe, welche zwischen der Farbe von einem Kristall und der von reiner Milch liegt. Es wirkt über den Sympathikus im vegetativen Nervensystem und reguliert die Sekretion innerhalb des Verdauungssystems, also im Magen, in der Leber, in der Bauchspeicheldrüse und im Darm. **Udana prana** hat eine rein weiße Farbe. Wir finden es im Kehlbereich. Seine Funktion ist es, den Schluckakt zu besorgen und den Menschen einschlafen zu lassen. Udana prana reguliert alle vegetativen Funktionen oberhalb des Kehlkopfes, welche zu den cerebralen Teilen des vegetativen Nervensystems gehören. Es ist nach den alten Texten auch verantwortlich dafür, daß sich der Astralkörper vom physischen Körper zum Zeitpunkt des Todes trennt. Die Farbe von **vyana prana** ist violett, sie ähnelt der eines Lichtstrahles. Es durchdringt den ganzen Körper und bewegt sich in ihm. Alle willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen des Körpers, die Bewegungen der Muskulatur, der Gelenke und der Strukturen in deren Umgebung werden durch vyana prana gesteuert. Auch durch die Erzeugung von unbewußten Reflexen im Bereich des Rückenmarks trägt dieses prana dazu bei, den menschlichen Körper in seiner aufrechten Position zu halten. Neben diesen fünf Hauptpranas gibt es noch fünf kleinere Lebenskräfte oder upa pranas: **naga, kurma, krikkara, devadatha** und **dhanadata**. Die pranas spielen eine wichtige Rolle im Pranayama. Während des Einatmens erzeugen wir prana, was gleichzusetzen ist mit einem afferenten Impuls zum Gehirn beziehungsweise den Nervenzentren. Mit der Ausatmung erzeugen wir apana, das einen efferenten Impuls darstellt, also einen Impuls vom Gehirn oder den Nervenzentren zur Peripherie. In den Atemverhaltungen wird versucht, den afferenten und efferenten Impuls, daß heißt prana und apana im **muladhara cakra**, das mit dem Plexus pelvicus, der zentralen Nervenbasis in Verbindung ist, am unteren Ende der Wirbelsäule zu vereinigen. Durch diese Vereinigung der beiden Lebenskräfte beginnt dieses cakra große Mengen von Energie zu produzieren, um kundalini, die Schlangenkraft, welche in diesem cakra aufgerollt liegt, zu erwecken und sie dann durch sushuma nadi zum höchsten cakra, dem sahasrara cakra hochzuführen. Laut der yogischen Physiologie gibt es 72000 nadis oder feinstoffliche Energiebahnen, durch welche die einzelnen Lebenskräfte fließen. Die drei wichtigsten sind ida nadi, pingala nadi und sushuma nadi. **Ida nadi** entspringt an der linken Seite des muladhara cakras und schlängelt sich entlang der Wirbelsäule nach oben. Es kreuzt alle cakras der Reihe nach und endet im ajna cakra. Es wird oft das passive, introvertierte, feminine nadi genannt. Ihm wird das kühlende Prinzip des Mondes zugeschrieben, deshalb spricht man auch vom chandra - oder Mond nadi. Seine Aktivität ist analog zur Aktivität des linken Nasenloches. **Pingala nadi** hat seinen Ursprungspunkt an der rechten Seite des muladhara cakras und schlängelt sich von dort ebenfalls um die Wirbelsäule nach oben bis zur rechten Seite des ajna cakras. Es kreuzt ebenfalls alle cakras auf seinem Weg von unten nach oben. **Sushuma nadi** oder der spirituelle Kanal im Inneren der Wirbelsäule hat seinen Ursprung im muladhara cakra und endet im sahasrara cakra. Ziel aller Yoga Übungen ist es, diesen Kanal, der beim normalen Menschen blockiert ist, zu aktivieren, denn solange nur ida - und pingala nadi aktiv sind, bleibt der Mensch an Zeit und Raum und die Polaritäten wie zum Beispiel Tag und Nacht oder warm und kalt gebunden. Der Mensch schwingt in dieser Gebundenheit ständig zwischen den Polen wie zum Beispiel Gestern und Morgen hin und her. Das erzeugt immer neue Unruhe und neue Spannungen. Der Name hatha

1.The Hatha Yoga Pradipika, translated into English by Pancham Sinh, Munshiram Manoharal Publishers Pvt. Ltd., New Dehli, fifth edition 1997

Übersetzung der Englischen Ausgabe, durch Klaus Richter 1983, 1984, . S. 19, Vers 2/2

## PATANJALISCHULE

### Skripte zum Yoga: Die Bedeutung der Begriffe prana, nadi, cakra und kundalini in der tantrisch orientierten Yoga Praxis.

yoga läßt sich auf das bija-mantra ham, welches dem Prinzip der Sonne entspricht und das bija-mantra tham, das dem Prinzip des Mondes entspricht, zurückführen. Es wird uns also im Namen hatha yoga quasi schon mitgeteilt, daß es um die Vereinigung von Sonnen- und Mondenergie geht. Alle Yoga asanas und pranayamas dienen neben der körperlichen Gesunderhaltung und Kräftigung des physischen Körpers auch dem Reinigen der nadis und der Kontrolle der pranas, um sie schließlich im muladhara cakra zu vereinigen und die kundalini zu erwecken und sie durch sushuma nadi zum sahasrara cakra aufsteigen zu lassen. Die Hatha Yoga Pradipika beschreibt das wie folgt: „Wie das Oberhaupt der Schlangen die Erde mit all den Bergen und Wäldern stützt, so ruhen auch alle tantras (Yogapraktiken) auf kundalini (= am Fuß der Wirbelsäule).“<sup>2</sup> „Wenn die schlafende Kundalini durch das Wohlwollen eines Guru erwacht, dann werden alle Lotuse (in den 6 cakras oder Centren) und alle Knoten durchdrungen.“<sup>3</sup> Hier wird nur von sechs cakras gesprochen, wobei vermutlich das sahasrara cakra nicht mitgezählt wurde. „Sushuma (sunya padavi) wird ein Hauptweg für den Pranastrom und dann wird der Geist frei von allen Bindungen (an die Objekte des Genusses) und der Tod wird umgangen.“<sup>4</sup>

Die cakras sind Energiezentren im feinstofflichen Körper. Meist wird von sieben cakras gesprochen, doch wird zum Beispiel von Paramahansa Satyananda ein weiteres achtens Zentrum, bindu visarga gelehrt, welches jedoch nicht im eigentlichen Sinne ein cakra darstellt. Bindu visarga wird in der Regel nicht erwähnt und nimmt auch in der Lehre von Swami Satyananda eine Sonderstellung ein. **Muladhara cakra** ist nach Swami Vishnu Devananda am unteren Ende der Wirbelsäule lokalisiert, aber auch hier gibt es in der räumlichen Zuordnung leichte Unterschiede. Swami Satyananda lokalisiert muladhara cakra im männlichen Körper im Perineum (prostata) und im weiblichen Körper im Gebärmutterhals. In den grafischen Darstellungen wird dieses cakra durch einen dunkelroten, vierblättrigen Lotos symbolisiert. Die Anzahl der Blätter soll die in diesem cakra entspringenden nadis symbolisieren. Das Wort „mul“ bedeutet Wurzel und „adhara“ heißt Ort. So erklärt sich auch die deutsche Bezeichnung für dieses cakra als Wurzelcakra. Das muladhara cakra wird oft mit dem Sakral- bzw. Kreuzgeflecht gleichgesetzt. Im Zentrum des Lotus finden wir ein gelbes Quadrat, welches das Yantra für das Erdelement ist. In der Mitte dieses Quadrates ist ein rotes Dreieck, dessen Spitze nach unten zeigt. Es symbolisiert die sakti, die universelle schöpferische Energie. In der Mitte des Dreieckes sehen wir einen lingam, ein Symbol für den Phallus von siva, um den sich rot, dargestellt wie eine Schlange, die schlafende kundalini Kraft windet. Durch Selbstreinigung, Konzentration, asanas und pranayama soll die hier schlafende kundalini erweckt werden und durch sushuma nadi zum sahasrara cakra hochgeführt werden.

Das **swadisthana cakra** befindet sich etwa zwei Finger breit über dem muladhara cakra innerhalb der Wirbelsäule, unmittelbar hinter den Geschlechtsorganen. Häufig wird das swadisthana cakra mit dem Keimdrüsengeflecht gleichgesetzt. Auf der körperlichen Ebene wird dieses cakra mit den Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorganen verbunden. Der Name swadisthana leitet sich aus den Worten swa = selbst und sthan = Wohnsitz her. Er heißt also wörtlich übersetzt, Wohnsitz des Selbst bzw. eigener Wohnsitz. Dieses cakra ist mit dem Begehren des Gaumens und den sexuellen Freuden verknüpft. Dargestellt wird dieses cakra durch einen Lotus mit sechs Blättern, von zinnoberroter Farbe. Im Zentrum dieses Lotus sehen wir einen weißen zunehmenden Mond, der das yantra des Wasserelementes ist und das bija-mantra vam. In diesem cakra ist auch der Sitz aller vergangenen Eindrücke (samskaras). Hier sind auch die primitivsten Instinkte des Menschen gespeichert. Aus diesem Grund wird empfohlen, dieses cakra zu reinigen, um die animalische Natur des Menschen zu transformieren.

**Manipura cakra**, das dritte cakra, befindet sich innerhalb der Wirbelsäule in Nabelhöhe. Es entspricht dem Sonnengeflecht (solar plexus) und wird als Hauptspeicher des prana angesehen. Der Name leitet sich von mani = Juwel und pura = Stadt ab; er bedeutet also Stadt der Juwelen. Manipura cakra wird dargestellt als ein leuchtend gelber, zehnbältriger Lotus, in dem sich ein feuriges Dreieck, das yantra des Feuerelementes und das bija-mantra ram befindet. Auf der physischen Ebene korrespondiert manipura cakra mit dem Solarplexus, dem Nervengeflecht, in dem etwa 72.000 Nerven zusammenlaufen, die für die Steuerung der Bauch Organe verantwortlich sind. Die Funktionen der Drüsen und Bauchorgane werden von hier aus reguliert. Daher wird manipura cakra mit dem Verdauungsfeuer verbunden, das die Nahrung aufschließt und unserem Körper dadurch Energie zuführt. Auch die Adrenalindrüsen, welche in Stresssituationen Adrenalin ausgeschütteten, was man auch als den Kampf- oder Fluchtreflex nennt, sind mit manipura cakra verbunden.

Das **anahata cakra** finden wir in der Wirbelsäule direkt hinter dem Brustbein in der Höhe des Herzens. Auf physischer Ebene ist es verbunden mit dem Herzgeflecht. Es hat Verbindungen zum Blutkreislauf und zum Atmungssystem, also zum Herzen, zu den Lungen. In den Abbildungen des anahata cakra finden wir einen zwölfblättrigen blauen Lotus, in dessen Zentrum sich ein aus zwei ineinander geschlungenen Dreiecken gebildetes Sechseck befindet, dem yantra für das Lufterelement. In der Mitte dieses Sechsecks ist das bija-mantra yam zu sehen. Auf der inneren Ebene gilt diese cakra als das Zentrum der bedingungslosen Liebe zur Schöpfung.

---

2. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O., S. 43, Vers 3/1

3. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O., S. 43, Vers 3/2

4. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O., S. 43, Vers 3/2

## PATANJALISCHULE

### Skripte zum Yoga: Die Bedeutung der die Begriffe prana, nadi, cakra und kundalini in der tantrisch orientierten Yoga Praxis.

Das **vishudha cakra** wird von Swami Satyananda etwas anders bezeichnet, nämlich **vishuddhi cakra**. Wir finden dieses cakra im Nacken direkt hinter der Grube des Kehlkopfes. Es entspricht dem Kehlkopf-geflecht und reguliert auf der physischen Ebene die Stimmbänder, den Kehlkopf, die Schilddrüsen und die Nebenschilddrüsen. Der Name leitet sich von shuddi = Reinigung und der Vorsilbe vi ab, welche die Bedeutung noch unterstreicht. Wir können es also Zentrum der Reinheit nennen. Symbolisiert wird es durch einen violetten, sechzehnblättrigen Lotus, in dessen Mitte sich ein weißer Kreis, das yantra für das Ätherelement befindet. In der Mitte des Kreises befindet sich das bija-mantra ham. Auf der inneren Ebene dieses cakra entwickelt sich richtiges Urteilsvermögen und Verstehen, die uns in die Lage versetzen, uns dem Leben anzupassen und die Dinge geschehen zu lassen, ohne sie einzuordnen oder zu bewerten.

Das **ajna cakra** finden wir etwas über dem oberen Ende der Wirbelsäule, im Mittelhirn hinter dem Augenbrauenzentrum. Es korrespondiert mit dem Höhlengeflecht. Ajna cakra ist auch mit der Zirbeldrüse (Epiphyse) verbunden. Diese ist jedoch beim erwachsenen Menschen verkümmert. Auf der inneren Ebene geschieht hier die Verbindung zwischen den mentalen und psychischen Bereichen. Swami Satyananda schreibt: *„Wenn ajna erwacht, wird der Geist ruhig und kraftvoll und gewinnt die volle Kontrolle über prana.“*<sup>5</sup>

Die Abbildungen des ajna cakra zeigen einen silbernen Lotus mit zwei Blättern. Eines dieser Blätter symbolisiert pingala nadi, die Kraft der Sonne und das andere ida nadi, die Kraft des Mondes. In der Mitte des Lotus ist das bija-mantra om. Die Abbildung dieses cakra symbolisiert also den Zusammenfluß dieser beiden nadis und ihre Vereinigung mit sushuma nadi.

Bindu visarga habe ich nur bei Swami Satyananda beschrieben gefunden. Er lokalisiert es am Scheitelpunkt des Hinterkopfes. Der Name kommt von bindu = Tropfen und visarga = Tropfen für Tropfen ausgießen. Satyananda schreibt, daß dieses cakra auch als soma cakra bekannt sein soll. Soma ist gleichzeitig der Nektar der Götter und ein anderer Name für den Mond. Symbolisiert wird bindu visarga von einer schmalen zunehmenden Mondsichel in dunkler Nacht. **sahasrara cakra** wird dargestellt als leuchtender Lotus mit 1000 Blütenblättern, in welchen sich die 52 bija-mantras des Sanskrit Alphabets mehr als zwanzig mal wiederfinden. In der Mitte des Lotus ist ein leuchtender lingam als Symbol des reinen Bewußtseins.

Im täglichen Leben können wir beobachten, das immer eines der beiden Nasenlöcher aktiver ist als das andere und analog dazu entweder ida nadi oder pingala nadi aktiver sind. Die einzige Ausnahme ist der Moment in dem wir einschlafen, also der Übergang vom Wachbewußtsein in den Schlaf. Für einen kurzen Moment sind beide Nasenlöcher, also beide nadis gleichmäßig aktiv. Das gleiche geschieht in einer tiefen Meditation und ist gemäß den tantrischen Lehren die Voraussetzung für die Aktivierung von sushuma nadi. Durch sushuma nadi steigt dann die Lebensenergie auf zum sahasrara cakra. In der Literatur wie auch unter den indischen Yogis besteht keine Einigkeit, ob es sich um prana oder die mystische Schlangenkraft kundalini handelt die durch diese nadi aufsteigt. T.K.V. Desikachar vertritt zum Beispiel die Auffassung das die kundalini am Fuße der Wirbelsäule verbrannt werden muß und setzt sie mit den menschlichen Unreinheiten wie Gier, Hass, Selbstsucht etc. gleich, damit prana durch sushuma aufsteigen kann. Viele andere Lehrer und Schulen lehren das kundalini am unteren Ende der Wirbelsäule schläft und darauf wartet erweckt zu werden, um dann durch sushuma aufzusteigen. Persönlich teile ich eher die Auffassung von Desikachar, denn die Vorstellung zu leben, zu atmen, mich zu bewegen und zu denken, während eine grundlegende menschliche Energie schläft fällt mir schwer. Im sahasrara cakra geschieht die Vereinigung des individuellen mit dem universellen Bewußtsein. *„Ist die kundalini erwacht und steigt sie durch alle cakras auf zum sahasrara cakra, verschmelzen Materie und Energie zu reinem Bewußtsein und der Yogi gewinnt höchste Erkenntnis, er wird aus der Dualität befreit.“*<sup>6</sup>

So werden diese energetischen Modelle in der Regel gelehrt und insbesondere die tantrischen Traditionen sehen hier einen wichtigen Schwerpunkt des Yoga.

Im klassischen Yoga nach Patanjali hingegen ist fast keine Rede von alledem, sondern das Bemühen der Praxis geht eher in die Richtung den Geist zur Ruhe zu bringen. Das ist jedoch nur möglich wenn das Oszillieren des Geistes in der Dualität endet. Ist der Geist vollkommen ruhig und still geworden, geschieht der Ausgleich der nadis und cakras von selbst.

Lediglich im dritten Kapitel der Yoga Sutras über die übernatürlichen Kräfte finden sich kurze Hinweise zu den einzelnen pranas und cakras.

Wir sehen das der tantrisch orientierte yoga wie auch der klassische yoga auf unterschiedlichen Wegen demselben Ziel entgegenstreben. Scheinbar unterschiedliche Wege begegnen sich schließlich in der gleichen Freiheit. Das zeigt wie breit die yogische Tradition gefächert ist.

Sri S. Rajagopalan als Vertreter des klassischen yoga vertritt die Auffassung, daß zuviel Bestreben die cakras und nadis zu kontrollieren tendenziell die innere geistige Rastlosigkeit weiter anheizen kann und somit möglicherweise eher zu einem Hindernis wird als hilfreich zu sein.

---

6. Die Beschreibung der nadis und cakras bezieht sich vorwiegend auf das System von Swami Satyananda Saraswati, wie es in seinem Buch Asana Pranayama Mudra Bandha beschrieben wird.