



Skripte zum Yoga: Pranayama

Pranayama ist das fünfte Glied des achtgliedrigen Yoga¹nach Patanjali. Prana meint hier die Lebensenergie, die sich in verschiedenen Formen findet.²

Das Wort Prana setzt sich aus den beiden Silben pra und na zusammen . Es bezeichnet die Konstanz, prana ist also eine Energie in konstanter Bewegung.

Schauen wir unter dem achtgliedrigen Yoga genauer nach findet sich als erstes Glied des Yoga yama - die äußere Disziplin mit ihren fünf Aspekten.

Wenn wir Pranayama übersetzen wollen, können wir es folglich „Die äußere Disziplin der Lebensenergie“ nennen.

Andere Deutungen erklären das Wort Pranayama als aus den Worten prana und ayama bestehend also „pranische Kapazität oder Länge“.

T.K.V. Desikachar beschreibt das Pranayama wie folgt:

„Das Wort pranayama besteht aus zwei Teilen: prana und ayama. Ayama heißt soviel wie "strecken, ausdehnen" und beschreibt den aktiven Teil im Pranayama. Prana bezeichnet das, "was ununterbrochen überall ist". Es wird bezogen auf uns Menschen, manchmal beschrieben als etwas, das in einem kontinuierlichen Strom irgendwo aus unserer Mitte kommt und uns ausfüllt und am Leben hält; es ist Lebensenergie. Das Prana strahlt nach diesem Bild gleichsam von der Mitte aus durch den ganzen Körper hindurch und sogar noch etwas über ihn hinaus.“³

Es stellt also wesentlich mehr dar als nur ein ausgeklügeltes System von Atemübungen, sondern es ist die Wissenschaft der Ausdehnung und Streckung der Lebensenergie in uns.

Die Resultate regelmäßigen Pranayama Übens sind vielfältig. Erstens wird der Körper besser und ausgewogener mit Sauerstoff versorgt, zweitens erhöht sich die Vitalkapazität, drittens erlangt der Übende des Pranayama geistige Ruhe und Klarheit, viertens Kontrolle über das Prana und die Fähigkeit es im Körper zu fixieren wird erreicht. Außerdem wird Schleier der Benommenheit beseitigt und wirkliche Konzentration wird erlernt.

Es ließen sich noch eine unendliche Liste weitere positiver Resultate des Pranayama anführen, da das aber ein ganzes Buch füllen würde sind hier nur die wichtigsten genannt.

Die menschliche Lebensweise hat einen großen Einfluß auf die Pranas. Alle körperlichen Aktivitäten, wie Arbeit, Sport, Schlaf, Nahrungsaufnahme und sexuelle Interaktion beeinflussen die Verteilung des Prana Flusses im Körper. Noch mehr Einfluß auf die Verteilung des Prana haben alle Formen geistigen Ausdrucks, wie Gefühle, Emotionen, Gedanken und Vorstellungen.

Eine unregelmäßige Lebensweise, schlechte Ernährung und Streß verringern beziehungsweise blockieren den Strom des Prana in einzelnen Bereichen des Körpers.

In seiner ganzheitlichen Sichtweise lehrt Yoga bereits seit Urzeiten den Zusammenhang von geistiger Befindlichkeit und dem Grundmuster unseres Atems.

„Nachdem sich ein Yogi die Haltungen (Asanas) zu eigen machte, sich zu beherrschen lernte und gesunde Nahrung maßvoll ißt, soll er sich nun - so wie sein Lehrer lehrt - Pranayama zur Gewohnheit machen.“⁴

Vor dem Erlernen des Pranayama sollten die Körperhaltungen(Asanas) beherrscht werden und die Ernährung umgestellt werden. Es wird deutlich das auch die Yoga Pradipika rät, Pranayama nur unter der Begleitung eines kompetenten Yogalehrers zu erlernen.

„Wenn die Atmung (unstet, beunruhigt)gestört ist, so ist auch das Denken (Der Geist, das Bewußtsein) gestört. Durch Bezähmen des Atems erreicht der Yogi Beständigkeit des Denkens.“⁵

Bereits in diesem Vers lehrt die Hatha Yoga Pradipika eindeutig, daß ein ruhiger und steter Atem die grundlegende Voraussetzung für einen ruhigen Geist ist.

Heutzutage lehrt die Schulmedizin, daß der durchschnittliche Mitteleuropäer etwa 14 bis 21 mal pro Minute ein und ausatmet. Kurz gesagt wir sind alle ein wenig kurzatmig geworden. Möglicherweise ist es lohnend den Zusammenhang von geistiger Rastlosigkeit und oberflächlicher kurzer Atmung im eigenen Leben zu erforschen.

„Wenn sich die Luft frei in der Körpermitte bewegt, kommt es zu Festigkeit im Denken. Das ist der Manomani Zustand (Zustand der Geistesruhe). Er ist erreicht wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist.“⁶

Hier wird der Umkehrschluß gezogen, daß der Geist ruhig sein muß, damit der Atem sich beruhigen kann. Das eine ist also untrennbar mit dem anderen verwoben und wir erkennen, daß nur eine ganzheitliche und umfassende Herangehensweise an die Übungen des Pranayama erfolgversprechend ist.

Patanjali lehrt in den Yoga Sutras:

„Oder (Meditation mit Hilfe) des Ausstoßens und Anhaltens des Atems (führt zur Ruhe des Geistes)“⁷

„Wenn man darin feststeht (Beherrschung der Sitzhaltung), folgt die Atemregelung, die ein Innehalten im Rhythmus von Ein und Ausatmung ist.“⁸

„(Die Atemregelung) besteht aus den Vorgängen des Ausatmens, Einatmens und Anhaltens, und sie ist lang oder subtil, wenn Ort, Dauer und Zählung beobachtet werden.“⁹

Alle drei Phasen des Atems, Einatmung, Ausatmung und Atemverhaltung werden gleichermaßen in den Übungen des Pranayama gelehrt, wenn auch tendenziell in den meisten Pranayamas die Ausatmung und die Atemverhaltung intensiver behandelt werden.

Im Pranayama gibt es genau genommen jedoch vier Phasen der Atmung.

1. Puraka -- die Einatmung 2. Rechaka -- die Ausatmung 3. Antar Kumbhaka -- die Atemverhaltung nach der Einatmung. 4. Bahir Kumbhaka -- die Atemverhaltung nach der Ausatmung.

Viele der Pranayamas insbesondere die Atemverhaltungen sollten immer unter der Führung eines erfahrenen Yogalehrer erlernt werden, denn bei falschem Üben oder Üben in übertriebenem Maß kann der Körper des Übenden sonst zu leicht Schaden erleiden.

Bei einigen der Pranayamas sind einige Erkrankungen, wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf- und Atemwegs Erkrankungen kontraindiziert. Auf der anderen Seite gibt es sehr viele Übungen die unterstützend zur medizinischen Behandlung genau bei diesen Erkrankungen hilfreich sind.

Im alten Indien und in den Traditions-Schulen des heutigen Indiens wird Pranayama nur an fortgeschrittenere Schüler gelehrt, da zur korrekten Ausübung der Pranayamas eine gewisse Kenntnis und Beherrschung des eigenen Körpers vorausgesetzt wird, die sich der Übende in den asanas des Hatha Yoga erworben hat.

In den meisten Schulen werden vor dem Pranayama erst Asanas praktiziert, um den Körper und die Nadis durchlässiger werden zu lassen.

„ Die vierte Form (der Atemregelung) übersteigt die äußeren und inneren Gegenstände.“¹⁰

Gemeint ist hier die Regulierung des Prana, der feinstofflichen Energie.

„Dadurch wird der Schleier, der die innere Erleuchtung bedeckt, entfernt.“¹¹

„Es entsteht die Fähigkeit zur Konzentration des Geistes.“¹²

Der Übende wird also nach Patanjali durch das Pranayama auf das sechste Glied des achtgliedrigen Yoga auf Dharana vorbereitet. Dharana gilt wiederum als Voraussetzung für das siebte Glied Dhyana, die Meditation.

Der ideale Ablauf der eigenen Yoga Praxis ist nach Patanjali also folgendermaßen: 1. Asana, 2. Pranayama, 3. Meditation.

In der Gheranda Samhita finden sich dann einige sehr praktische Hinweise, die für das Erlernen des Pranayama wichtig sind.

„Gheranda sagte: Nun werde ich dir von den Regeln des Pranayama oder der Regulierung des Atems erzählen. Durch diese Übungen wird der Mensch göttergleich.“¹³

Auch in der Gheranda Samhita findet sich in diesem Vers ein Hinweis, daß Pranayama zu den fortgeschrittenen Übungen des Yoga gehören.

„Vier Dinge sind für die Pranayama-Übungen notwendig: ein guter Platz, die geeignete Zeit, maßvolle Nahrung, Reinigung der Nadis.“¹⁴

Mit einem guten Platz ist ein Ort gemeint an dem wir vor Störungen geschützt sind, also am besten zu Hause oder an einem geschützten Ort in der Natur und nicht in der Öffentlichkeit, wie in den folgenden Versen der Gheranda Samhita aufgeführt wird.

Maßvolle Nahrung gibt einen deutlichen Hinweis, ganz besonders vor der Ausübung des Pranayama auf unsere Ernährung zu achten.

Vor dem Üben des Pranayama sollte der Übende mindestens etwa zwei Stunden nüchtern bleiben und am besten schon im Vorfeld die Ernährung auf leicht verdauliche vegetarische Kost umstellen.

Fleisch braucht bedeutend länger um im Körper verdaut zu werden und kann daher beim Üben bis zu vier Stunden lang störend im Bauch liegen und das Üben negativ beeinträchtigen.

In den folgenden Versen wird die angemessene Ernährung für das Praktizieren des Pranayama eingehend erklärt.

Zur Reinigung der Nadis, der feinstofflichen Energie Bahnen, dienen zum einen die Asanas und zum anderen die Sat Karmas - die sechs Tätigkeiten, bei denen es sich um Reinigungsübungen für die Nadis handelt.

Diese Übungen werden insbesondere in der Hatha Yoga Pradipika beschrieben.

In den Quellentexten finden sich einige der Pranayama Übungen jedoch unterschiedlich zugeordnet.

Kappala Bhati zum Beispiel gibt es in unterschiedlichen Versionen; einmal bei den Sat Karmas, den Reinigungsübungen (gelegentlich auch Kriya Yoga genannt), und auch als eine der klassischen Pranayama Übungen.

Ebenso findet sich auch Nadi Shodhana als eine der Sat Karmas und auch als klassisches Pranayama.

Etliche Studien beschreiben heute schon viele der Pranayama Übungen aus wissenschaftlicher Sicht und belegen deren Wirksamkeit.

In allen Texten wird immer wieder auf die Führung durch einen gut ausgebildeten Yogalehrer hingewiesen,

da dieser unerlässlich ist, um Irrtümer und Fehler in der Praxis des Pranayama zu vermeiden.

Ebenso sind sich die Hatha Yoga Pradipika und die Gheranda Samhita einig das eine maßvolle, leicht verdauliche und vegetarische Ernährung zur Ausübung des Pranayama erforderlich sind.

In allen drei Texten ist der Lern Ablauf immer in folgender Reihenfolge: 1. Asana, 2. Pranayama, 3. Meditation.

Die genaue Abfolge im Lernen des Pranayama gibt es leider nicht vorgefertigt.

Jede Schule lehrt das Pranayama leicht unterschiedlich und der verantwortungsvolle Yogalehrer paßt die Abfolge der Übungen den Bedürfnissen und Möglichkeiten der teilnehmenden Menschen an.

Jeder Mensch kann Pranayama praktizieren, sollte sich aber möglichst an die Empfehlungen der Texte halten und sich von einem gut ausgebildeten Yogalehrer langsam und behutsam in die Pranayama Praxis einführen lassen.

Das letzte Erfordernis zur Praxis des Pranayama ist schließlich das Beherrschen der Mudras und Bandhas, die zur Lenkung und Kontrolle des Prana dienen und in einem gesonderten Skript behandelt werden.

-
1. vgl.: Der achtegliedrige Yoga des Patanjali (astanga-yoga), Patanjali Yogaschule Münster
 2. vgl.: Skript prana,nadi cakra kundalini, Patanjali Yogaschule Münster
 3. T.K.V. Desikachar, Yoga Tradition und Erfahrung, Verlag Via Nova, Seite 139
 4. The Hatha Yoga Pradipika, Übersetzung ins Englische und Kommentar von Pancham Singh, Vers 2/1
 5. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O, Vers II-2
 6. The Hatha Yoga Pradipika, a.a.O., Vers II-42
 7. Deshpande, Patanjali, Die Wurzeln des Yoga, Übersetzung von Bettina Bäumer, fünfte Auflage 1985, Scherz Verlag, S.62, Sutra I-34
 8. Deshpande, a.a. O. S.122, Sutra II-49
 9. Deshpande, a.a. O. S.122, Sutra II-50
 10. Deshpande, a.a. O. S.122, Sutra II-51
 11. Deshpande, a.a. O. S.122, Sutra II-52
 12. Deshpande, a.a. O. S.122, Sutra II-53
 13. The Gheranda Samhita, translated into english by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Vers V-1
 14. The Gheranda Samhita, a.a.O., Vers V-2