

R. SRIRAM

Das Geheimnis des Atmens

Mit Yoga die eigene Kraftquelle
entdecken

Prāṇāyāma – Grundlagen & Übungen

Mit Illustrationen von
Clemens Maurer

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken und Informationen ersetzen nicht den Rat oder die Begleitung durch eine(n) erfahrene(n) Yogalehrer/in, Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/in. Eine Haftung für den Eintritt des Erfolges oder eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Buch dargestellten Methoden oder sonstigen Hinweise ergibt, ist für den Verlag, den Autor und/oder deren Beauftragte ausgeschlossen.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Arnold & Domnick GbR, Leipzig
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60330-3
ISBN E-Book 978-3-451-83033-4

*Unserer aller Begleiterin, Freundin und
Meisterin, der Luft, gewidmet*

Inhalt

<i>Vorwort</i>	11
----------------------	----

TEIL I

DIE GRUNDLAGEN DES ATMENS

1	<i>Der gesunde Atem</i>	17
	Atmen für die Gesundheit	17
	Folgen fehlerhafter Atemschulung	23
	Das schlichteste Heilmittel	28
2	<i>Der natürliche Atem</i>	33
	Die Bewegung des Bauches	33
	Eigenschaften der Ausatmung	37
	Pausen, die den Atem im Fluss halten	40
3	<i>Der bewusste Atem</i>	45
	Der atmende Körper: Bauch, Brust und Zwerchfell ..	45
	Die befreiende Wirkung der Stimme	49
	Ujjāyī – den Luftstrom in der Kehle bremsen	54

TEIL II

DIE KUNST DER ATEMFÜHRUNG

4	<i>Die Verlangsamung des Atems</i>	61
	Grundgedanken des Yoga.....	61
	Hilfreiche Körperhaltungen.....	63
	Die Technik der langsamen Ausatmung.....	66
	Die Technik der langsamen Einatmung.....	70
5	<i>Die Zäsuren beim Atmen</i>	75
	Die Atemstille üben.....	75
6	<i>Die Verfeinerung des Atems</i>	79
	Nāḍīśodhana – den Luftstrom in der Nase bremsen.....	79
	Die Empfindsamkeit gegenüber der Luft.....	84
	Der erste Moment der Aus- und Einatmung.....	86
	Der letzte Moment der Aus- und Einatmung.....	89
7	<i>Die Berührung der Seele</i>	91
	Der Atem im Spiegel der Angst.....	91
	Die Wut und das Schreien.....	94
	Das Spüren der eigenen Mitte.....	95
	In der Leere die Stille finden.....	96
	Die Leere ist unsere Beschützerin.....	100

TEIL III

DIE WELT DER ATEMÜBUNGEN

8	<i>Prāṇāyāma – eine Einführung</i>	105
	Die innere Kraftquelle entdecken	105
	Prāṇā, unsere Lebensenergie	108
	Wie Prāṇāyāma-Übungen wirken	112
	Drei Körperpunkte im Fokus	114
9	<i>Die Atemtechniken des Yoga</i>	117
	Ujjāyī Prāṇāyāma – das Schwingen in der Kehle . . .	117
	Nāḍīśodhana Prāṇāyāma – die Wechselatmung . . .	118
	Sūryabhedana und Candrabhedana Prāṇāyāma – die asymmetrischen Atmungen	119
	Śītalī Prāṇāyāma – die kühlende Atmung	122
	Śītkārī Prāṇāyāma – das erfrischende Zischen	126
	Bhrāmarī Prāṇāyāma – das Bienensummen	128
10	<i>Im Rhythmus der Atemphasen</i>	131
	Den Takt finden	132
	Atemtakt 1 – 0 – 2 – 0	133
	Atemtakt 1 – ½ – 2 – ½	136
	Atemtakt 1 – 1 – 1 – 1	137
	Atemtakt 1 – 4 – 2 – 0	138
	Atemtakt 1 – 0 – 3 – 0	139

11	<i>Bandha, ein Höhepunkt</i>	141
	Das Konzept	141
	Die Vorbereitung	142
	Drei Bandhas	144
	Ein Widerspruch	147
	Die Übung	147
	Genauigkeit und Gelassenheit	151

TEIL IV

DAS PHÄNOMEN ATEM

12	<i>Das Geheimnis des Atmens</i>	157
	Leben, Licht und Liebe	157
	Der Hauch und das Wort	159
	Innehalten in Stille	161
	Das Zentrum des Raumes	164
	Das Element Luft	166
	Der Pfad der Mitte	167

	<i>Dank</i>	171
--	-------------------	-----

	<i>Literatur</i>	173
--	------------------------	-----

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer über sich nachdenkt, sollte den Teil des Selbst kennen, der am verwundbarsten und gleichzeitig am ehesten heilbar ist – den eigenen Atem. Beschäftigen Sie sich ein wenig mit ihm, Sie werden Ihre Zeit definitiv nicht verschwendet haben. Womöglich werden Sie eines Tages, etwa bei akuten Beschwerden oder Sorgen, sehr froh sein, etwas über ihn gelernt und erfahren zu haben. Denn sich der Welt des Atems zu öffnen, ist eine Wohltat für den Körper und bietet Zugang zu tiefem Wissen über das Sein.

Die Atmung ist nicht einfach eine physische Körperfunktion, bei der die Luft im Körper ausgetauscht und gereinigt wird. Die Atmung ist auch eine Quelle unserer Vitalität und Lebendigkeit. Und sie gestaltet in so besonderem Maße unser körperliches und emotionales Befinden mit, dass sie von uns Beachtung und Verständnis verdient.

Würden wir ein Fieberthermometer betrachten und ohne es benutzt zu haben darüber urteilen, ob die Körpertemperatur normal ist oder nicht? Nein! Unser Atem ist wie ein Befindlichkeitsmesser. Und wir haben es in der Hand, ihn zu

führen. Mehr noch als die Augen, die Ohren oder jeder andere Sinn kann uns die Atmung helfen, uns zu orientieren, unsere Verfassung einzuschätzen und über unsere nächsten, gesunden Schritte zu entscheiden. Freuen Sie sich mit Ihrem Atem an und entlocken Sie ihm seine Geheimnisse!

Mit den Händen können wir den eigenen Körper spüren, mit der Imagination sein Inneres visualisieren. Mit dem Atem aber *berühren* wir tatsächlich das Innere des Körpers. Es liegt am Wesen des Elements Luft, dass sie gespürt werden kann und in uns als Atem das Fühlen, einen der fünf Sinne, anspricht. Das Spürbare des Atems bilden wir uns nicht ein. Die Empfindung des Lufthauchs in unseren Atemwegen ist ein Stück weit reell möglich und kann kultiviert werden. Somit kann die Verlangsamung der Atmung zu einer Liebkosung durch die Luft werden. So können Atemübungen zu etwas Sinnlichem werden, zu etwas, das unsere Sinneserfahrung schärft und uns darin unterstützt, neue Räume des Körpers und der Seele zu entfalten.

Atemübungen sind aus geistigen Praktiken nicht mehr wegzudenken – besonders heute, da uns aufgeklärte Menschen keine einfachen religiösen Vorstellungen überzeugen. Alle Kulturen bieten verschiedene Wege der Meditation, um einen Zustand der Transzendenz zu erfahren. Bei Yoga spielen Atemübungen, *Prāṇāyāma* genannt, eine Schlüsselrolle. Mit ihnen durchstoßen wir die Grenzen des Geistes und voll-

enden seine Konzentrationsfähigkeit. Der ehrbare Atem, der göttliche Wind, steht wie ein Auslöser am Anfang und am Ende des Lebens!

Lassen Sie sich einführen in die Welt des Atems, des schlichsten und persönlichsten Heilmittels, so wie es in den Traditionen des Yoga über mehrere Jahrtausende verstanden und verfeinert wurde. Die Reise kann Ihr Wissen über den Atem vertiefen, Sie inspirieren – und überraschen! Sie werden sich wundern, was Sie nebenbei alles über sich, das Leben und die Welt lernen. Denn der Atem ist ein Spiegel des Selbst.

Zu guter Letzt: In einer Zeit, in der bezüglich der persönlichen Gesundheit, der sozialen Sicherheit und des klimatischen Wandels viele offene Fragen bestehen, ist es für das Individuum und die Gemeinschaft besonders ratsam, sich dem Atem zuzuwenden. Egal aus welchem Grund – wenn für uns die Luft knapper oder schlechter wird, ist es weise, sich intensiv mit ihr beschäftigt zu haben, mit ihrer Eigenart, und damit, wie wir von ihr abhängen und wie wir mit ihr umgehen. Ich hoffe, mit meinem Plädoyer für den Atem auch in diesem Sinn ein breites Publikum anzusprechen und dabei auf das zentrale Thema des Yoga mehr Licht zu werfen.

R. Sriram

Odenwald im Sommer 2021

TEIL I



DIE GRUNDLAGEN DES ATMENS

Der erste Teil des Buches ist dem Zusammenhang zwischen Atem und Gesundheit gewidmet. Er beschreibt die Grundlagen, die uns helfen, den eigenen Atem kennenzulernen und den Umgang mit ihm zu verbessern.

Dabei werden einfache Wege aufgezeigt, wie wir unser Befinden mithilfe der Atmung positiv beeinflussen können.

Außerdem weist dieser erste Teil auf Fehler in unserem allgemeinen Atemverständnis hin und führt uns in die Übungen ein, die uns darin unterstützen können, natürlicher und bewusster zu atmen.

1

Der gesunde Atem

Noch ist es kein Allgemeinwissen, doch müsste es ein solches werden. Und jede und jeder sollte sich selbst regelmäßig daran erinnern: Die eigene Gesundheit hängt vom Atem ab. Lernen Sie in diesem ersten Kapitel das heilsame Potenzial des Atems kennen und machen Sie sich mit seinem natürlichen Rhythmus vertraut.

Atmen für die Gesundheit

Die Naturwissenschaft und die auf ihr basierenden Lehren haben in den vergangenen Jahrhunderten weltweit zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Erhöhung der Lebenserwartung beigetragen. Diese Errungenschaften beruhen fast ausschließlich darauf, dass von außen kommende Probleme erfolgreich bekämpft wurden. Probleme jedoch, die nicht durch Armut, Entbehrung, mangelnde Hygiene oder Erreger entstehen, haben in diesem Zeitraum nicht wesentlich abgenommen. Wir modernen, gut versorgten Menschen sind nach wie vor gefährdet und genauso empfindlich gegenüber Krankheiten, wie es die Menschen vor

ein paar Jahrhunderten waren. Unsere Widerstandskräfte haben nicht unbedingt Fortschritte gemacht, im Gegenteil: Wir wissen nicht, ob sie teilweise sogar schwächer geworden sind als früher. Wir leben zwar länger, aber die Anzahl und die Art unserer Erkrankungen erzeugen weiterhin viel Leid.

Die Heilung von Krankheiten hat viel mit dem Erkennen von körpereigenen Warnungen und Bedürfnissen zu tun. Gehen wir auf diese Signale ein, können wir unsere Gesundheit nachhaltig verbessern. Die Atmung spielt dabei eine Schlüsselrolle: Sie ist ein grundlegender Indikator für den eigenen Gesundheitszustand und bestimmt unser Wohlbefinden entscheidend mit. Deshalb ist es eine wichtige Aufgabe für uns Menschen, auf den Atem zu achten, ihn zu verstehen und zu lernen, ihn zu gestalten.

Unser Atem ist wie eine Art Seismograph für unser Befinden. Als ständiger Begleiter, Lehrer, Freund und weiser Ratgeber leistet er uns Beistand – und es gibt nichts, worauf wir uns mehr verlassen können. Er ist das A und O des Lebens. Ihn zu spüren, zu verstehen und mit ihm im Dialog zu bleiben, ist wahrscheinlich der sicherste Weg, Vertrauen in den eigenen Körper und in den eigenen Geist zu entwickeln. Die Beschäftigung mit dem Atem ist keine Arbeit, die mit Fleiß und Aufwand getan werden muss. Sie ist vor allem eine Bewusstwerdung, die mit der Zeit genauso selbstverständlich abläuft wie rennen, schwimmen oder handwerklich tätig sein. Sie bewirkt, dass wir uns allmählich, mit jedem rich-

tigen Atemzug, wohler fühlen – so wie beim Trinken von Wasser, wenn wir Durst haben. WENN WIR BEGINNEN, DEN AUS DER BALANCE GERATENEN ATEM WIE DEN DURST ZU EMPFINDEN, UND WENN DIE FEINABSTIMMUNG DER EIGENEN ATMUNG ZU EINEM REFLEX WIRD, DANN KANN UNSERE KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT GROSSE STABILITÄT ERFAHREN.

Wenn es uns gut geht, ist der Atem normal. Und wenn es uns nicht gut geht, ist er nicht normal, er kann und wird nicht normal sein. Jede Störung, sei es ein Kopfschmerz oder ein Ärgernis, ein Körperschmerz, eine Schlafstörung oder Angst, wird sich im Atem widerspiegeln. Der Atem ist betroffen und beeinträchtigt von jeder Imbalance im System. Andersherum ist es genauso: Beeinflussen wir den Atem in einer unangemessenen Weise, wenn auch nur unbewusst, kann unser System aus dem Gleichgewicht geraten. Tun wir irgendetwas im Leben, was den Atem stört, dann können – je nachdem, wo der eigene körperliche oder emotionale Schwachpunkt ist – die Probleme an dieser empfindlichen Stelle deutlicher und stärker auftreten. Es ist nicht möglich, dass der Atem schlechter und die Gesundheit gleichzeitig besser wird. Auch ist es nicht möglich, dass die Gesundheit schlechter und der Atem trotzdem besser wird. Atem und Gesundheit steigen und fallen in ihrer Qualität gemeinsam.

Es ist deshalb wichtig, sich mit der eigenen Atmung auseinanderzusetzen, den Atem zu schulen oder in ihm geschult

zu werden. Wird der Atem so in Gleichklang gebracht, werden wir widerstandsfähiger und können uns besser gegen Angriffe auf die Schwachpunkte unseres Systems wehren. Daher hat der Atem für die Gesundheit eine absolut essenzielle, unverzichtbare und primäre Bedeutung.

Die Wichtigkeit des Atems im Leben der Menschen ist keine neue Entdeckung. In der Traditionellen Indischen Medizin, die inzwischen als Ayurveda weltweit bekannt ist, spielt der Atem eine wesentliche Rolle in der Betrachtung und Heilung von Krankheiten. Denn der Atem beeinflusst den sogenannten *Wind* im Körper, eine Kraft, die sämtliche Körperfunktionen, die mit Bewegungen und Veränderungen zu tun haben, mitgestaltet. Diese Kraft ist laut dem Grundlehrbuch des Ayurveda eng verbunden mit dem Verdauungstrakt, dem Herz- und dem Kopfbereich des menschlichen Körpers.¹ Allein eine stabile, ruhige Atmung lässt zu, dass alle Körperfunktionen reibungslos ablaufen können.

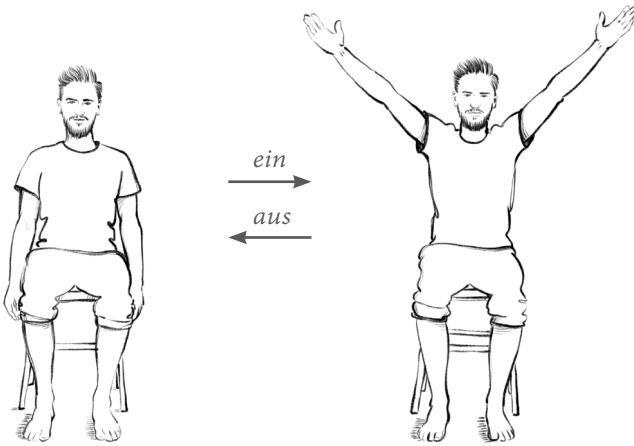
Im Yoga ist der Atem für das Verständnis des menschlichen Systems und für dessen Heilung und Vervollkommnung von allergrößter Wichtigkeit. Der Atem ist das wesentliche Instrument, mit dem der Mensch mehr Selbstverantwortung für sein eigenes Leben übernehmen kann. Eine gute und tiefe Atmung schenkt laut Yoga Gesundheit und Kraft

¹ Caraka Samhitā, 7.8

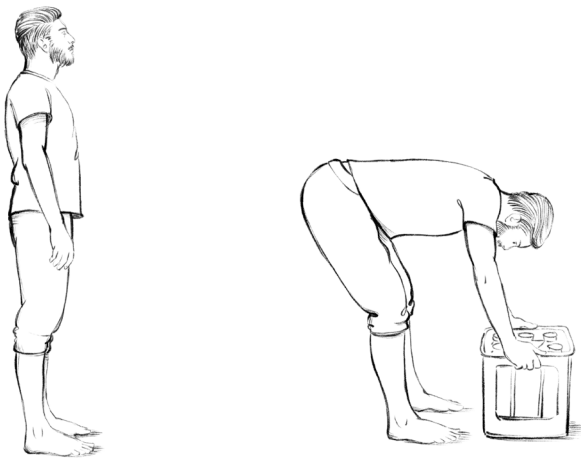
einerseits sowie Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit andererseits.

Es lässt sich eindeutig sagen, dass Techniken nur dann den Namen Yoga verdienen, wenn sie im Geist und unter Berücksichtigung des Atems konzipiert und ausgeführt sind. In jedem Quellenbuch des Yoga wimmelt es von Mahnungen und Anregungen zu diesem Thema. Den Atem zu ignorieren, wäre ein wesentlicher Fehler im Yogaverständnis.

Die Verbesserung der Atemfähigkeit ist auch das zentrale Anliegen der Körperübungen des Yoga. Eine Körperertüchtigung, die uns geschmeidig oder muskulös macht, aber nicht auch zu einer verbesserten Koordination zwischen Körper- und Atembewegung führt, ist im Sinne des Yoga nicht von Nutzen. Denn Yoga lehrt vor allem den richtigen Umgang mit dem Atem. Die Körperräume sollen durch die Übungen und Stellungen entkrampft werden, sodass die Luft frei und ungehindert fließen kann. Hierzu lernen wir als Erstes, die Glieder im Einklang mit der Atmung und nie gegenläufig zu ihr zu bewegen. So heben wir einatmend die Arme und senken sie ausatmend wieder – gleichmäßig und gezielt.



Heben Sie die Arme seitlich, während Sie einatmen, und senken Sie sie wieder, während sie langsam ausatmen. Schon das wird Ihnen helfen, ein Gespür für die Koordination von Körperbewegung und Atmung zu bekommen.



In gleicher Weise beugen Sie sich ausatmend nach vorne und richten Sie sich einatmend wieder auf. Bücken Sie sich nie, während Sie einatmen!