

Pranayama und freier Atem

Der Artikel erschien im April 99 im CONNECTION-Sonderheft "Der Atem"

Pranayama - Die Kontrolle der Lebenskraft

Der Atem hat auf den verschiedenen Pfaden des Yoga von jeher eine bedeutende Rolle gespielt. Das deutsche Wort "Atem" hat eine enge sprachliche Verwandtschaft mit dem Sanskritbegriff "Atman", der gerne als "Selbst" oder "Weltseele" übersetzt wird, und im Yoga auch als die höchste Verwirklichungsstufe gilt, die ein Mensch in seiner Entwicklung erreichen kann.

Pranayama setzt sich zusammen aus den Begriffen Prana (Lebenskraft) und Yama (Kontrolle, Steuerung), bedeutet also wörtlich soviel wie "Kontrolle der Lebenskraft". Prana ist die indische Bezeichnung für die universale Lebensenergie, die alles Leben auf der Erde erhält und durchdringt. Auch im menschlichen Körper fließt diese Energie beständig. Vom freien Fließen der Lebensenergie ist es zum größten Teil abhängig, in welchem körperlichen und seelischen Zustand wir uns befinden. So war es für die Yogis, vor allem im körperorientierten System des Hatha-Yoga von großem Interesse, die Lebenskraft unter ihre Kontrolle zu bringen. Dazu bediente man sich unter anderem der Atemübungen des Pranayama.

Die Übungen

Es gibt sehr vielfältige Atemübungen im Hatha-Yoga. Alle zielen darauf ab, den Atemstrom zu kontrollieren und ihn nach genau vorgegebenen Regeln zu rhythmisieren. Zum Beispiel wird 5 Sekunden eingeatmet (purakam), zwanzig Sekunden der Atem angehalten (kumbhakam) und zehn Sekunden ausgeatmet (rechakam). Dieser Rhythmus wird bis zu einer halben Stunde wiederholt.

Diese Übung wird als "Nadi Shodana Pranayama" bezeichnet. Das bedeutet soviel wie "Reinigung der Nadis". Die Nadis sind die feinstofflichen Energiekanäle, durch die nach der Yogaphilosophie die Lebensenergie fließt. Pranayama soll in den ersten Phasen eine Reinigung dieser Kanäle herbeiführen. Die Nadis stehen in einem sehr engen Zusammenhang mit den Nervengeflechten des vegetativen Nervensystems, das nach Aussagen der Yoga-Wissenschaft die gesamten vergangenen Eindrücke und Erfahrungen des gegenwärtigen und auch früherer Leben beinhaltet. So erklärt sich zum Beispiel die Wirksamkeit der heute als "Rebirthing" bekannten Techniken. Dabei werden, diese gleichsam "aufgespeicherten" Erfahrungen erneut ins Bewußtsein gehoben und durchlebt.

Eine weitere Reinigungsübung ist beispielsweise Kapalabhati. Dabei wird 20-30 mal stoßweise ausgeatmet und dann, nach einer tiefen Einatmung die Luft 1-3 Minuten angehalten. Kapalabhati bedeutet wörtlich "Scheinender Schädel" und bezeichnet damit sehr genau das Empfinden nach der Übung, denn man fühlt sich nach der Ausführung geklärt und in seiner Konzentrationsfähigkeit erfrischt.

Eindrücke des Übenden

überhaupt ist es interessant, den subjektiven Eindruck nach der Ausführung von Pranayama einmal genauer zu betrachten. Während Pranayama ist es üblich die Augen zu schließen, was schon im äußeren Erscheinungsbild die starke Introversion andeutet, die durch Pranayama entsteht. Der psychische Innenraum scheint sich mehr abzuschließen und kompakter und klarer zu werden. Die Außenwelt wird nach Pranayama viel mehr als vorher als ein "Außen" erlebt. Gleichzeitig steigt die Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit für feine Strömungen und Gedanken enorm. So ist es durchaus möglich, daß nach Pranayama die Gedanken und Gefühle eines anderen Menschen viel unmittelbarer und direkter wahrgenommen werden. Der Übende fühlt sich damit zunehmend ungeschützt und nackt und verliert die vielleicht vorher vorhandene Robustheit gegenüber äußeren

Eindrücken und Stimmungen. Dadurch wird es für ihn schwerer, auf seine Umwelt weiterhin in der gewohnten Weise zuzugehen.

Charakterstärke ist notwendig

Die für das sensibilisierte Nervensystem zunehmend als laut und unangenehm empfundenen Eindrücke lassen eine starke Sehnsucht nach einer stärkeren Introversion und Weltabwendung entstehen. Damit dadurch keine psychischen Konflikte ausgelöst werden, muß nun der Übende die Fähigkeit ausprägen, dieser Sehnsucht gezielt entgegen zu steuern und auf sinnvolle Weise die Kommunikation und den Kontakt zu den Mitmenschen zu suchen und zu gestalten. Diese Anforderung läßt es sinnvoll erscheinen, daß Pranayama nur dann Anwendung findet, wenn das Leben in allen Bereichen gut geordnet ist, und eine klare Übersicht und Urteilsfähigkeit zu den Umständen des Lebens gegeben ist. Es werden durch das Üben zwar die feinstofflichen Energien neu geordnet und zentriert, jedoch bleiben die innersten Charaktereigenschaften bestehen. Man sollte sich vergegenwärtigen, daß Pranayama nur eine Technik ist, mit deren Hilfe das feinstoffliche System des Körpers verändert wird. Die innerste Haltung und der Charakter existieren auf einer anderen Ebene, und benötigen parallel zur Übungspraxis eine Läuterung oder Katharsis. Wer also ohne Pranayama bereits mit seelischer Labilität zu kämpfen hat, muß damit rechnen, daß diese Probleme durch Pranayama nicht gelöst werden, sondern durch diese Arbeit mit Energien meist auf eine subtilere Ebene gehoben werden und sich dort sogar noch verfestigen können. Es kann dann zwar sein, daß die Problematiken scheinbar verschwunden sind, jedoch zeigt die Beobachtung, daß sie sich meist nur verlagert haben. Ich konnte im Bekanntenkreis mehrmals mitverfolgen, wie Menschen die Pranayama übten mit den durch Pranayama erweckten Energien nicht mehr zurechtgekommen sind. Obwohl meist eine anfängliche Euphorie über die neu gewonnene körperlichen und geistigen Kräfte vorausging, entwickelte sich in der Folge bei vielen ein enormes Spannungsfeld, da die Sehnsucht nach geistigen Erfahrungen sehr viel größer war als die Fähigkeit, diese Erfahrungen auf sinnvolle Weise in das Leben zu integrieren.

Der Raja-Yoga

Im klassischen Yoga gingen der Stufe des Pranayama daher Stufen der ethischen Läuterung voraus. Im Raja-Yoga zum Beispiel, dem im Westen wohl bekanntesten Yogasystem, einem sehr klar in acht Stufen gegliederten Weg, nimmt Pranayama die vierte Stufe ein. Die ersten drei Stufen bestehen im befolgen ethischer und moralischer Regeln, dem regelmäßigen Studium der heiligen Schriften, der Verehrung eines persönlichen Gottesideals sowie im Üben von Asana, den Körperübungen des Yoga. Darüber hinaus kannte der klassische Yoga nur die Lehrvermittlung in direkter Weise vom Lehrer zum Schüler, der Schüler mußte seinem Lehrer absoluten Gehorsam leisten und wurde erst dann vom Lehrer in die Geheimnisse der Atemschulung eingeweiht, wenn er für reif befunden wurde.

Exkarnation

Folgt man den Aussagen von Kennern der Yoga-Wissenschaft, so hatte Pranayama in den klassischen Systemen des Yoga eine sehr weitreichende Bedeutung. Pranayama verändert das Verhältnis von Körper und Bewußtsein. Das Bewußtsein wird in einem hohen Maße aus dem Körper "herausgehoben", es exkarniert. Ist dieser Schritt einmal vollzogen, ist er nur sehr schwer wieder rückgängig zu machen.

Prinzipiell geschieht dieses Exkarnieren bei jeder Form der geistigen Übung, und ist für den Fortschritt in gewisser Weise auch notwendig, weil es erst dadurch möglich ist in eine Wahrnehmung der seelisch-geistigen Dimension des Lebens zu gelangen. Allerdings ist es von großer Bedeutung, wie diese Exkarnation geschieht. Einmal ist es möglich, sie durch eine Technik hervorzurufen, wobei Pranayama hier sicherlich eine der wirksamsten und schnellsten Methoden sein dürfte. Es gibt aber auch "sanftere" Methoden, bei denen das Bewußtsein durch einen langsamen eigenaktiven Schulungsprozeß der Gedanken- und Empfindungskräfte Schritt für Schritt freier wird. Diese Methoden werden zum Beispiel in den "Seelenübungen" der Anthroposo-

phie angewandt und haben den Vorteil, daß sie durch ihre Art und ihren Aufbau eine Charakter-schulung in sich tragen. Rudolf Steiner hat in seinem Buch "Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten?" die "goldene Regel" der wahren Geheimwissenschaft folgendermaßen formuliert: "Wenn du einen Schritt vorwärts zu machen versuchst in der Erkenntnis geheimer Wahrheiten, so mache zugleich drei vorwärts in der Vervollkommnung deines Charakters zum Guten."

Freiheit und Verantwortung

Ganz praktisch hat die Exkarnation des Bewußtseins die Auswirkung, daß die Selbstverständlichkeit, mit der das Leben bis zu diesem Zeitpunkt vielleicht "funktioniert" hat, plötzlich nicht mehr gegeben ist. Nach der Yoga-Philosophie besteht nämlich eine normalerweise unbewußte Führung und Lenkung jedes Menschen im Leben. Man wird an bestimmte Punkte im Leben geführt, entscheidet sich für einen bestimmten Beruf, oder steht in einer bestimmten Familienstruktur. Alle diese Schicksalswendungen entspringen nach Aussagen des Yoga einem Zusammenwirken der früheren karmischen Einflüsse und sind daher noch nicht wirklich von einer selbstbestimmten Bewußtheit getragen.

Durch die Reinigung der Nadis, wie bei Nadi Sodhana Pranayama, tritt diese autonome Steuerung immer mehr in den Hintergrund und es entsteht ein weitaus höheres Maß an individueller Freiheit und eine erste tatsächliche Selbstbestimmung. Diese Freiheit im Sinne der seelisch-geistigen Gesetze richtig zu nutzen und sie nicht (bewußt oder unbewußt) zu mißbrauchen stellt eine große Anforderung dar, und ist nur zu bewältigen, wenn das Bewußtsein durch eine lange Vorbereitung bereits die Gesetzmäßigkeiten des geistigen Lebens erfassen kann und bereit ist, sich mit Verantwortung und Hingabe in diese Gesetze einzuordnen.

Pranayama heute

Gerade bei einer östlichen Übungsweise, wie dem Yoga, der aus einem ganz anderen kulturellen Kontext stammt, stellt sich immer die Frage, ob die Übungen, die für ganz bestimmte Menschen innerhalb einer ganz bestimmten Zeit und einem speziellen Lebensumfeld konzipiert waren, nun ganz einfach auf unsere Kultur- und Lebensumstände zu übertragen sind. Daß unsere Kultur ganz andere Lebensumstände mit sich bringt, wie die des alten Indien, ist für jeden offensichtlich. Besonders der im Yoga so sehr betonte Lebensrückzug und die strenge Askese scheint für den modernen Menschen nicht mehr als geeignet oder erstrebenswert. Auch die im klassischen Yoga übliche Unterwerfung des Schülers unter den Willen des Lehrers ist unter unseren kulturellen Umständen nicht mehr sinnvoll.

Während des 20. Jahrhunderts entstanden eine Reihe von Reformbewegungen im Yoga, die diese Unterschiede berücksichtigen und den Yoga damit auch für unsere heutige Zeit und veränderte Ausgangsposition gangbar machen wollen. Besonders Sri Aurobindo (1872 -1950), der Begründer des integralen Yoga, wies immer wieder darauf hin, wie ein "moderner" Yoga nicht allein die Befreiung (moksha) des Individuums suche, sondern vor allem auch die Integration der Erfahrungen in das Leben und die Durchgeistigung des Bewußtseins und des Körpers. Neben Sri Aurobindo der in Indien lebte und wirkte, gewinnt heute der noch weitgehend unbekannte "Yoga aus der Reinheit der Seele" von Heinz Grill (geb. 1960) zunehmend an Bedeutung. Dieser Yogaweg strebt die Synthese von geistigem und weltlichem Leben an.

Die folgenden Ausführungen über den freien Atem stützen sich auf Erkenntnisse dieses Yogaweges, und sollen zeigen wie heute Atemübungen auf eine sinnvolle Weise zur Anwendung gelangen können. Die Grundlagen zu dieser "freien Atemschulung" wurden von Heinz Grill in seinem Buch "Harmonie im Atmen" niedergelegt.

Blockaden im Atem

Für einen geschulten Blick ist es sehr deutlich sichtbar, wie heute eigentlich so gut wie jeder Mensch Blockaden und Verspannungen in seiner Atemmuskulatur aufweist. Die Atembewegung, die eigentlich autonom und harmonisch durch das Vegetativum gesteuert werden sollte, wird mehr

oder weniger deutlich in ihrem Bewegungsspiel gestört. Viele Menschen suchen heute Yogakurse auf, weil sie unter Schwierigkeiten mit den autonomen Prozessen der Atmung leiden und sich vom Yoga eine Besserung erhoffen. Es zeigt sich, daß die rhythmischen des Körpers bei immer mehr Menschen aus dem Gleichgewicht geraten und ernste gesundheitliche Folgen auftreten.

Zum besseren Verständnis hierzu, kann man sich die unterschiedlichen Funktionen von vegetativem Nervensystem auf der einen Seite und vom Zentralnervensystem auf der anderen Seite einmal vergegenwärtigen.

Das vegetative Nervensystem steuert die autonomen, rhythmischen Prozesse im Körper wie etwa den Herzschlag und die Verdauung. Es sind dies Abläufe die im Normalfall nicht in unser Bewußtsein dringen bzw. auch autonom, ohne unsere bewußte Aufmerksamkeit funktionieren. Normalerweise ist es uns nicht möglich, zum Beispiel den Herzschlag willentlich zu verlangsamen. Die Vorgänge im zentralen Nervensystem unterliegen dagegen unserem Bewußtsein und können von uns auch willentlich beeinflußt werden. Es ist uns möglich, unsere Bewegungen, unsere Sprache und unsere Gedanken und Empfindungen bewußt und willentlich zu steuern.

Der Atem nimmt hier eine interessante Mittelstellung ein, da er einerseits autonom gesteuert wird, es aber andererseits auch möglich ist, wie beim Pranayama willentlich den Rhythmus zu verändern.

Schulung der Gedanken und Empfindungen

Meiner Erfahrung nach lassen sich die häufigen Störungen und Blockaden in der Atmung relativ leicht lösen, indem das zentrale Nervensystem also das gewöhnliche Wachbewußtsein durch eine Schulung der Gedanken- und Empfindungskraft gestärkt wird. Der praktische Ansatz zur Heilung erfolgt also über das der bewußten Steuerung unterliegende zentrale Nervensystem und nicht über einen direkten Eingriff in das Vegetativum wie beim Pranayama.

Durch geeignete Gedanken und Empfindungen zum Atem, schafft der Übende sich eine bewußte seelische Beziehung zum Atem. Der Atem wird innerlich neu erlebt, was eine Neuorientierung des Bewußtseins zur Folge hat. Diese etwas ungewöhnlich erscheinende Vorgehensweise kann in ihrer Wirkung vielleicht durch eine kleine Betrachtung etwas verdeutlicht werden:

Bewußtseinsunterschiede

Stellen wir uns einmal die Situation einer Atemschulung in der Zeit des klassischen Yoga vor. Die Kultur Indiens war, besonders in früheren Jahrhunderten, noch viel mehr geprägt von einem tieferen Wissen und einer Ahnung über das Wesen der Dinge. Wer mit einer Atemschulung begonnen hat, wußte damals noch in seinem Herzen von der hohen Bedeutung der kosmischen Rhythmen. So war das Empfinden zu den Rhythmen der Natur ein mehr heiliges Empfinden. Ein höherer Wille, eine schöpferische Kraft drückte sich in den Bewegungen der Gestirne, im Wechsel der Tageszeiten aus. Gerade die alte vedische Kultur mit ihren vielen Opferriten fügte sich ganz in die Rhythmen der Natur hinein. Auch die Rhythmen des menschlichen Körpers empfand das indische Bewußtsein mehr als kosmische Rhythmen eines Mikrokosmos, der die Rhythmen des Sternenhimmels widerspiegelt. Dieses Bewußtsein des eigenen Eingebundenseins, bzw. des Verbundenseins mit dem Leben und Kosmos steht uns heute nicht mehr so ohne weiteres zur Verfügung. Dies hat beispielsweise die Konsequenz daß wir uns viel mehr als Einzelwesen fühlen und die innere Verbindung mit unseren Mitmenschen und der Natur nur noch sehr selten empfinden. Unsere Beziehung zum Leben ist damit eine andere geworden. Die innere Fülle dieser Zeiten und die feine Verehrung für das Leben und die geistigen Kräfte die es erhalten und formen ist uns verlorengegangen und wir stehen heute, wenn auch vielleicht unbewußt, viel mehr als Suchende und Sehrende nach dieser geistigen Verbindung im Leben. Unsere heutige Bewußtseinsverfassung trägt daher in sich eine leise Angst und ein Getriebensein, das mit vielerlei Kompensationsmechanismen übertönt wird. Unter anderem führt diese Angst zu einem unbewußten Zugreifen auf den Atem und zu einer Fixierung im Bewegungsleben.

Neue Möglichkeiten

Wir haben jedoch heute die schöne Möglichkeit, dieses kosmische Bewußtsein, das damals noch auf unbewußte Weise natürlich gegeben war, durch eigene seelische Aktivität wieder in Ansätzen neu und diesmal vollbewußt zu erarbeiten. Ein solches neu geschaffenes Bewußtsein, in dem erneut die feinen Kräfte der Achtsamkeit und Verehrung vor dem Leben erwachen, hat eine ungeahnte Heilwirkung auf den Körper. Das vegetative Nervensystem wird über die neue Einordnung des Bewußtseins harmonisiert.

Die freie Atemschulung beginnt vor allem mit tieferen Gedanken und Empfindungen zum Atem, sowie mit praktischen Übungen, die eigene Beobachtungen zum Atem anregen sollen.

Die praktischen Übungen sind sehr einfacher Natur und sind, mit eventuellen Abwandlungen, für jedes Alter geeignet. Um einmal ein Beispiel zur Vorgehensweise zu geben, sei eine einfache Beobachtungsübung geschildert:

Eine Übung

In einer stehenden Position werden die Arme langsam seitlich emporgehoben. Die Lungen werden dabei willentlich mit etwas Druck gefüllt. Beim Senken der Arme wird die Luft wieder herausgepreßt. Dabei entsteht in der Empfindung ein Eindruck, der sich mit dem Betätigen eines Blasebals vergleicht. Führt man die Übung mehrmals aus, entsteht eine gewisse energetische Aufladung und Vitalisierung.

Vergleichen wir nun das Empfinden mit einer anderen Übung: Die körperliche Ausführung bleibt gleich, doch wird der Atem nicht willentlich geführt, sondern man läßt ihn mehr gewähren und beobachtet wie er beim Heben der Arme sanft in den Lungenraum einströmt und beim Senken der Arme wieder austritt. Die Atmung wird dabei sehr viel weicher und feiner erlebt und zugleich entsteht eine zarte Weite und Beobachtungskraft im Bewußtsein, die ein ganz anderes Empfinden zum Atem entstehen läßt, als bei der willentlichen Führung.

Bewußtseinserweiterung

Schwindet durch solche Beobachtungen die sehr grobe und materialistische Vorstellung vom Atem als einem bloßen physiologischen Pumpvorgang, so eröffnet sich damit ein weiteres Bewußtsein zu den tieferen Vorgängen, die mit dem Atem in Verbindung stehen.

Die bestehende Spannung und Disharmonie im Atem wird durch eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und durch geeignete Übungen und Gedanken also erst einmal bemerkt. Der Schüler spürt gerade zu Beginn seiner Übungspraxis sehr deutlich wie der Atem eigentlich immer an die Bewegung gekoppelt ist. Er bemerkt mit leisem Schmerz, daß er eigentlich den Atem auf sehr feine unbewußte Weise festhält.

Zur Beobachtung des Atems beim Üben kommt nun als weitere Aktivität die gezielte und konzentrierte gedankliche Beschäftigung mit dem Atem. Weite Gedanken über die kosmische Weite der Atmung führen aus diesem Festhalten auf wunderbare Weise heraus. Um einmal ein Beispiel zu nehmen, das dem oben erwähnten Buch entnommen ist:

"Je mehr man auf die Atmung horcht, desto mehr spürt man in ihr den Hauch des Seelischen. Die Atmung kann nicht in reiner Körperphysiologie verstanden werden. An das äußere Bild ist ein seelisch-geistiger Impuls geknüpft. Nicht als Mensch bestimmen wir die Atmung, sondern sie bestimmt uns. Tauchen wir mit dem Bewußtsein über die äußere Grenze hinweg in die stille Welt des Lebendigen, so erfahren wir Dankbarkeit. Wir empfinden Leben, unsere Zellen atmen, sie nehmen die Sphäre in sich auf, sind ständig in Bewegung. In uns lebt Größeres. Das kosmische Reich ist uns einverleibt und die Atmung zeigt das Lebendige."

Die Worte tragen eine feine Kraft und Stimmung der Meditation, einen seelischen Gehalt in sich und haben daher das Vermögen, das Denken zu weiten und den Atem zu befreien. Sie dienen als Meditationsinhalte für den Übenden in der freien Atemschulung.

Der Atem als höhere Kraft

Der Atem wird durch eine derartige Praxis immer mehr in seiner eigentlichen Weite und Unabhängigkeit vom Körper empfunden, was eine innere Anerkennung des Atems zur Folge hat. Er wird als eine Kraft erlebt, die die eigene Person weit übersteigt. Atemblockaden und Rhythmusstörungen schwinden mit dieser neu entstehenden inneren Haltung auf faszinierende Weise, und der Atem erhält, ganz von selbst eine feinere, freiere und unberührte Note. Weiterhin zeigt die Erfahrung, daß die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers sich bedeutend erweitern und viele Muskelverspannungen verschwinden. Der Körper scheint insgesamt weicher zu werden.

In der freien Atemschulung kommen viele Übungen zum Einsatz, die von der Ausführung her an die klassischen Yogaübungen, die Asana erinnern. Allerdings werden die Übungen mehr mit dem Ziel zu einer Schulung der Beobachtung zum Atem und zur Bewußtseinsbildung eingesetzt und nicht in dem Sinne wie sie im Hatha-Yoga zur Energieaufladung zur Anwendung kommen.

Der Atem wird bei allen Bewegungen in seinem Fluß frei zugelassen und beobachtet. Die Übungen lenken mit ihren verschiedenartigen Bewegungen den Atem auf indirekte Weise. Oft wird es durch die freier werdende Atmung möglich, auch sehr schwierige Yogastellungen mit einer faszinierenden Leichtigkeit und Anmut auszuführen.

Unser gewöhnliches Bewußtsein ist nicht fähig, das Geheimnis der Atmung zu verstehen. Wird die kosmische Dimension des Atems durch eine gedankliche Auseinandersetzung allerdings mehr und mehr bewußt, dann entsteht eine ungeheure Achtung vor der eigentlichen Größe und Erhabenheit dieser Kraft. So wie es das indische "Atman" auch ausdrückt, begegnet uns im Atem unser eigenes Selbst, oder unser Ich.

(c) Bernhard Spirkl
www.bernhard-spirkl.de