

Atembewusstsein & Pranayama

„Der Atem ist das Wesentliche im Yoga, da er das Wesentliche im Leben ist – und im Yoga geht es um das Leben.“ (T. Krishnamacharya)

Pranayama ist die Ausweitung (*ayama*) und Kontrolle (*yama*) von Prana durch Atemtechniken sowie das vierte Element des Ashtanga Yoga (achtstufige Pfad des Patanjali - Yoga Sutra 2.29,49).

Pranayama hat im Hatha-Yoga somit zwei Bedeutungen:

ॐ **Prana - yama:** Atemkontrolle, Kontrolle bzw. Lenkung der Lebensenergie

ॐ **Prana - ayama:** Atembefreiung, Ausdehnung, freies Fließen der Lebenskraft

„Dort, wo Manas (der Geist) hingeht, dort geht auch Prana hin“, heißt es in der Hatha-Yoga-Pradipika. Unsere Aufmerksamkeit folgt der Energie. Wir können also mithilfe unserer Aufmerksamkeit lernen, die Lebensenergie zu lenken.

Der Atem ist eine Brücke zwischen Körper und Geist, weil er sowohl unbewusst durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird als auch bewusst kontrolliert werden kann.

Im Alltag atmen wir oft nicht tief und rhythmisch. Eine gleichmäßige, tiefe und bewusste Atmung wie es beim yogischen Pranayama geübt wird, trainiert unsere Atemmuskulatur und wirkt einer flachen, schnellen und unregelmäßigen Atmung entgegen. Dies beruhigt den Geist und übt einen positiven Einfluss auch auf unsere Emotionen aus. Wir treten in einen Kohärenz genannten Zustand ein, in welchem Atem, Herz- und Gehirnaktivität harmonisch zusammenwirken.

Bewusstes Atmen kann akuten Stress abbauen und unsere Stressresilienz erhöhen, die Fähigkeit, uns von bereits erfahrenem Stress schneller wieder zu erholen.

Pranayama hat auch einen positiven Einfluss auf unsere Psyche. Unser emotionaler Zustand wirkt sich auf die Atmung aus. Sind wir entspannt, atmen wir ruhig, langsam und tief. Sind wir aufgeregt oder in Sorge, wird unser Atem schneller, flacher und unregelmäßiger. Der Atem ist somit ein Spiegel unseres inneren Zustands.

Neben den beruhigen Techniken im Pranayama gibt es auch aktivierende und energetisierende Atemübungen.

Beispiele für die gelehrten Pranayamas (Atemübungen) im Yogaunterricht ‚Yoga für Alle‘:

1.) Die drei Atemräume erkunden:

a) *Die Bauchatmung*

= abdominale, diaphragmatische, Zwerchfell-Atmung – untere Atmung

Hier geht es darum bewusst in den Bauchraum zu atmen. Natürlich atmen wir nicht wirklich in den Bauch, sondern in unseren unteren Lungenbereich. Äußerlich zeigt es sich durch das Heben und Senken der Bauchdecke. Die

Bauchatmung massiert die inneren Organe, stärkt die abdominale Muskulatur und wirkt sich positiv auf Herz und Herzgefäße aus und versorgt den Körper mit Sauerstoff.

Übung: in der Rückenlage – evtl. Oberkörper auf einer Yoga-Kissenrolle oder zusammengerollten Decke erhöht – mit aufgestellten Beinen, die Hände auf den Bauchraum legen und tief in den Bauch ein- und ausatmen. Dabei das Heben und Senken der Bauchdecke wahrnehmen.

b) Die Brustatmung

= Thorax-, Rippen- oder Zwischenrippen (Interkostal)-Atmung

Sie aktiviert den mittleren Bereich der Lunge durch Ausdehnung und Kontraktion des Brustkorbes. Der Fokus liegt auf den seitlichen Rippen, wo sich die Aktivität des Brustkorbes besonders gut wahrnehmen lässt.

Die Brustatmung erfordert einen deutlich höheren Energieeinsatz als die Bauchatmung. Im entspannten Zustand atmen wir in den Bauchraum. Die Brustatmung kommt normalerweise erst bei erhöhter körperlicher Aktivität oder in einer gestressten oder angespannten Situation zum Einsatz. Viele Menschen atmen unbewusst ständig in den Brustraum, was zur stressbedingten Regelatmung geworden ist. Im Atem drückt sich der ungesunde Lebensstil der Menschen aus.

Übung: in der Rückenlage – evtl. Oberkörper auf einer Yoga-Kissenrolle oder zusammengerollten Decke erhöht – mit aufgestellten Beinen, die Hände seitlich an den Brustkorb legen. tief in den Brustkorb ein- und ausatmen. Dabei das Ausdehnen des Brustkorbs in alle Dimensionen (Richtungen) wahrnehmen.

c) Die Schlüsselbeinatmung

= Schlüsselbein- oder Clavicular-Atmung

Hier nehmen wir noch etwas mehr Atemluft in das oberste Drittel unseres Atemraums auf. Brustbein, die oberen Rippen und die Schlüsselbeine werden dabei durch die entsprechenden Muskeln (Atemhilfsmuskulatur) nach oben gezogen. Der oberste Bereich der Lunge wird aktiviert und belüftet.

Übung: in der Rückenlage – evtl. Oberkörper auf einer Yoga-Kissenrolle oder zusammengerollten Decke erhöht – mit aufgestellten Beinen, die Fingerspitzen in die Grübchen unterhalb der Schlüsselbeine legen und dabei tief in den oberen Brustkorb ein- und ausatmen. Spüre dabei die Ausdehnung des obersten Lungenbereiches.

d) Volle Prana- / Yoga-Atmung

Alle drei Atemräume miteinander verbinden.

Übung: in der Rückenlage – evtl. Oberkörper auf einer Yoga-Kissenrolle oder zusammengerollten Decke erhöht – mit aufgestellten Beinen, zuerst das erste

Drittel des Atems in den Bauchraum, das zweite Drittel in den Brustraum und das dritte Drittel in den Schlüsselbeinbereich lenken. Gleichmäßig in einem entspannten Atemzug ausatmen. Mehrmals im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

2.) Ujjayi Pranayama – die Siegeratmung:

Ujji heißt erobern, deshalb wird Ujjayi auch als siegreiche Atmung übersetzt.

Durch Ujjayi Pranayama lässt sich Ruhelosigkeit und Stress überwinden. In der indischen Bihar School of Yoga wird Ujjayi wegen seiner **meditativen Wirkung auch psychic breath** genannt.

Es entspannt den Körper und beruhigt den Geist und kann auch gut vor und zum Einschlafen geübt werden. Ujjayi reduziert die Herzfrequenz und wirkt hohem Blutdruck entgegen. Außerdem ist es gut gegen Verschleimung und fördert die Verdauung.

Kontraindikationen für Ujjayi sind: Depressionen, tiefe Traumata, Schilddrüsenprobleme vor allem Schilddrüsenunterfunktion

Übung Ujjayi 1 – meditatives Atmen mit Ujjayi:

Setze dich entweder auf eine Sitzerrhöhung (Sitzkissen oder Blöcke) oder lege dich auf die Yogamatte in die Rückenlage – evtl. Oberkörper auf einer Yoga-Kissenrolle oder zusammengerollten Decke erhöht – und stelle die Beine auf.

Atme langsam ein und aus. Fülle deinen Atemraum in einer sanften Woge von unten nach oben.

Atme in umgekehrter Richtung, von oben nach unten, wieder aus. Am Ende der Ausatmung kannst du deine Bauchmuskeln einsetzen und die Bauchdecke ein wenig in Richtung Wirbelsäule ziehen, um die Ausatmung noch mehr zu vertiefen. Nach einigen Atemzügen beginne mit dem Erklingen des Ujjayi-Tons: Verenge deine Stimmritze im Kehlkopf (Glottis) ein wenig, dadurch wird ein leises Reibungsgeräusch erzeugt. Du kannst auch als Vorübung innerlich ein ‚haaa‘ mit geschlossenem Mund bei der Ausatmung sprechen.

Atme nun mit einem sanften Ujjayi-Klang ein und aus. Setze dabei deinen Fokus auf eine länger werdende Ausatmung. Dies hat einen besonders beruhigenden Effekt auf Körper und Geist und hilft dir innerlich ruhig zu werden.

Beginne mit ca. 1 Minute Ujjayi, dann atme ein paar Runden im natürlichen Rhythmus ein und aus und wiederhole die Atemübung noch zwei Mal. Im Laufe der Zeit kannst du die Atemübung auf 3x 3 Minuten erhöhen.

3.) Nadi-Shodana, die Reinigungsatmung oder auch Anuloma Viloma, die Wechselatmung

Dies ist eine der bekanntesten Yoga-Atemübungen. Diese Praxis will die feinstofflichen Kanäle des Körpers reinigen. Bei der Nasen-Wechselatmung wird abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch ein- bzw. ausgeatmet. **Diese Atemübung hat eine beruhigende und harmonisierende Wirkung auf Körper und Geist.**

Übung: Nadi-Shodana 1 – einfache Wechselatmung

- Atme bewusst ein und aus.
- Verschließe mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch und atme fünf langsame und volle Atemzüge durch das linke Nasenloch.
- Öffne das rechte Nasenloch und verschließe das linke Nasenloch mit dem Ring- und kleinen Finger der rechten Hand. (Zeige- und Mittelfinger klappen nach innen zum Daumenballen) Atme fünfmal durch das rechte Nasenloch.
- Spüre einen Moment nach.
- Wiederhole die Atemübung noch ein bis zwei Mal.
- Entspanne danach für ein paar Atemzüge.

Übung: Nadi-Shodana 4 – klassische Wechselatmung

- Atme bewusst ein und aus.
- Verschließe das rechte Nasenloch und atme über 3 Zählheiten über links ein.
- Verschließe das linke und öffne das rechte Nasenloch und atme über die doppelte Zählzeit – 6 Atemzüge aus.
- Atme auf der rechten Seite über 3 Zählheiten ein.
- Verschließe die rechte Nasenseite und öffne die linke Seite und atme dort auf 6 Zähler aus.
- Links wieder auf 3 einatmen, rechts aus Rechts ein, links aus ... das ist eine Runde Nadi-Shodana.
- Fahre für weitere 3 – 5 Minuten mit der Atemübung fort.
- Spüre anschließend (evtl. in Savasana) für ein paar Atemzüge nach.

4.) Kapalabhati, die Blasebalg- oder Lungenreinigungsatmung

Kapalabhati ist kein reines Pranayama, sondern eines von sechs Shatkarmas oder Kriyas, inneren Reinigungstechniken, die in der HYP (Hatha Yoga Pradipika) erwähnt werden. Sie hat eine aktivierende Wirkung und fördert Klarheit und Wachsein. Auf der körperlichen Ebene befreit Kapalabhati die Nase von Schleim und reinigt Stirn- und Nebenhöhlen sowie den ganzen Atemtrakt. Die Durchblutung des Gehirns wird intensiviert und der Kopf wird klar und frei. Der gesamte Körper wird mit frischem Sauerstoff und Lebensenergie (Prana) versorgt. Die gleiche Menge an CO₂ wird ausgeschieden.

Diese Atemübung ist gegen Müdigkeit und Trägheit sehr gut geeignet. Auch bei leichter depressiver Verstimmung kann sie erhellend sein. Sie macht geistig frisch, vor allem für geistige Arbeit. Durch die intensive Aktivität der Bauchmuskulatur werden die Bauchorgane gut massiert und die Verdauung angeregt. Außerdem stärkt sie die Atemmuskulatur und reinigt die Lungen.

Kapalabhati ist kontraindiziert bei Herzbeschwerden, hohem Blutdruck, Schwindel, Epilepsie, Magenbeschwerden und auch während der Schwangerschaft sollte man diese Atemtechnik nicht üben.

Übung: Kapalabhati 1

- Atme bewusst ein und aus.
- Nimm einen tiefen Atemzug bis hoch in die Lungenspitzen und atme vollständig aus.
- Dann atme etwa $\frac{3}{4}$ deines Atemvolumens natürlich in den Bauch ein und beginne mit der Ausatmung das forcierte Ausstoßen des Atems.
- Atme dabei durch beide Nasenöffnungen aus und kontrahiere dabei kraftvoll die Bauchmuskulatur. Die Bauchdecke bewegt sich mit jeder Ausatmung schnell in Richtung Wirbelsäule.
- Die Einatmung erfolgt unmittelbar nach der Ausatmung und geschieht passiv, automatisch, ohne jede Bemühung indem du die Bauchmuskeln loslässt.
- Die einzelnen Atemzüge folgen rasch und ohne Unterbrechung aufeinander. Zwei Atemzüge pro Sekunde sind ein guter Wert.
- Beginne mit 10 bis max. 30 Atemstößen pro Runde auf diese Weise.
- Übe mit jeweils ein paar Atemzügen dazwischen 2 bis 3 Runden.
- Entspanne anschließend ausführlich. Gerne in Savasana, in der Rückenlage und spüre nach.

Quelle/Literatur: Pranayama – Die heilsame Kraft des Atems, Ralph Skuban, Aquamarin Verlag