

R. SRIRAM



Das Geheimnis des Atmens

Mit YOGA
die eigene Kraftquelle entdecken

PRANAYAMA
Grundlagen
und Übungen



HERDER

R. SRIRAM

Das Geheimnis des Atmens

Mit Yoga die eigene Kraftquelle
entdecken

Prāṇāyāma – Grundlagen & Übungen

Mit Illustrationen von
Clemens Maurer



HERDER 150

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

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © David Zydd / shutterstock;

© Digalakis Photography / shutterstock

Konvertierung: Newgen Publishing Europe

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

ISBN Print 978-3-451-60330-3

Menü

[Buch lesen](#)

[Innentitel](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Über den Autor](#)

[Impressum](#)

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

Inhalt

Vorwort

TEIL I

DIE GRUNDLAGEN DES ATMENS

1 *Der gesunde Atem*

Atmen für die Gesundheit

Folgen fehlerhafter Atemschulung

Das schlichteste Heilmittel

2 *Der natürliche Atem*

Die Bewegung des Bauches

Eigenschaften der Ausatmung

Pausen, die den Atem im Fluss halten

3 *Der bewusste Atem*

Der atmende Körper: Bauch, Brust und Zwerchfell

Die befreiende Wirkung der Stimme

Ujjāyī – den Luftstrom in der Kehle bremsen

TEIL II

DIE KUNST DER ATEMFÜHRUNG

4 *Die Verlangsamung des Atems*

Grundgedanken des Yoga

Hilfreiche Körperhaltungen

Die Technik der langsamen Ausatmung

Die Technik der langsamen Einatmung

5. *Die Zäsuren beim Atmen*
Die Atemstille üben
6. *Die Verfeinerung des Atems*
Nāḍīśodhana – den Luftstrom in der Nase bremsen
Die Empfindsamkeit gegenüber der Luft
Der erste Moment der Aus- und Einatmung
Der letzte Moment der Aus- und Einatmung
7. *Die Berührung der Seele*
Der Atem im Spiegel der Angst
Die Wut und das Schreien
Das Spüren der eigenen Mitte
In der Leere die Stille finden
Die Leere ist unsere Beschützerin

TEIL III

DIE WELT DER ATEMÜBUNGEN

8. *Prāṇāyāma – eine Einführung*
Die innere Kraftquelle entdecken
Prāṇā, unsere Lebensenergie
Wie Prāṇāyāma-Übungen wirken
Drei Körperpunkte im Fokus
9. *Die Atemtechniken des Yoga*
Ujjāyī Prāṇāyāma – das Schwingen in der Kehle
Nāḍīśodhana Prāṇāyāma – die Wechselatmung
Sūryabhedana und Candrabhedana Prāṇāyāma – die asymmetrischen Atmungen
Śītalī Prāṇāyāma – die kühlende Atmung
Sītkārī Prāṇāyāma – das erfrischende Zischen
Bhrāmarī Prāṇāyāma – das Bienensummen
10. *Im Rhythmus der Atemphasen*

Den Takt finden

Atemtakt 1 – 0 – 2 – 0

Atemtakt 1 – ½ – 2 – ½

Atemtakt 1 – 1 – 1 – 1

Atemtakt 1 – 4 – 2 – 0

Atemtakt 1 – 0 – 3 – 0

11 *Bandha, ein Höhepunkt*

Das Konzept

Die Vorbereitung

Drei Bandhas

Ein Widerspruch

Die Übung

Genauigkeit und Gelassenheit

TEIL IV

DAS PHÄNOMEN ATEM

12 *Das Geheimnis des Atmens*

Leben, Licht und Liebe

Der Hauch und das Wort

Innehalten in Stille

Das Zentrum des Raumes

Das Element Luft

Der Pfad der Mitte

Dank

Literatur

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 orten, unsere Verfassung einzuschätzen und über unsere nächsten, gesunden Schritte zu entscheiden. Freunden 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 vollenden 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 schlichtesten 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