

Ralph Skuban

PRANAYAMA

Die heilsame Kraft des Atems



Mit einem Vorwort von Patrick Broome
und einer Einführung von Jaiveer Singh

Aquamarin Verlag

Ralph Skuban
Pranayama

Ralph Skuban

Pranayama

Die heilsame Kraft des Atems



Aquamarin Verlag

Der Autor dieses Buches erteilt keine medizinischen Ratschläge. Die vorgestellten Techniken verstehen sich nicht als Empfehlungen zur Behandlung körperlicher, seelischer oder medizinischer Erkrankungen im Sinne des Ersatzes einer medizinischen Therapie. Die Absicht des Autors ist lediglich, Kenntnisse und Praktiken allgemeiner Natur weiterzugeben, die Sie auf Ihrem persönlichen Entwicklungsweg und in Ihrem Streben nach emotionalem und spirituellem Wohlbefinden unterstützen können. Insoweit Sie die Übungen und Informationen für sich nutzen, übernehmen Autor und Verlag keine Haftung für Ihre Handlungen.

1. Auflage 2020

© Aquamarin Verlag GmbH

Vogelherd 1 • D-85567 Grafing

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

ISBN 978-3-96861-004-7

Inhalt

Vorwort von Patrick Broome
Einführung von Jaiveer Singh

Über dieses Buch
Eine kurze Weltgeschichte des Atems

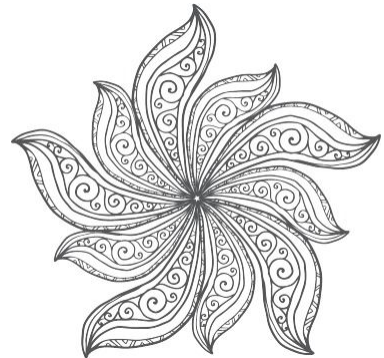
Philosophie und Praxis des Pranayama

Was ist Pranayama?
Von der Atembeobachtung zur Ganzkörperatmung
Die drei Atemräume
Über das Atmen im Liegen
Viloma und Dirgha
Gewahrsein, Entspannung und somatisch gespeicherter Schmerz
Das richtige Sitzen
Jnana-Mudra, das Siegel der Erkenntnis
Samavritti, der gleichmäßige Atem
Die Vayus oder Felder der Lebensenergie
Kumbhaka, die Atempause
Die Bandhas
Die Nadis, Ströme von Energie
Nadi-Shodana, die Reinigungsatmung
Ujjayi, die Siegeratmung
Surya- und Chandra-Bedhana, das Durchstechen von Sonne und Mond
Sitkari, die zischende Atmung

Atmen, Leben, Sterben
Shitali, die kühlende Atmung
Bhramari, das Bienensummen
Kapalabhati, der leuchtende Schädel
Bhastrika, die Blasebalg-Atmung
Agnisara-Kriya, die Feuerübung
Murchha-Pranayama, die Entmachtung des Geistes
Die Chakras – Zentren der Lebensenergie
Chaturtah – das geheime vierte Pranayama
Was ist Befreiung?
Epilog: Gehe hinein in deinen Körper!

Anhang

Vorschläge zum sinnvollen Aufbau einer Pranayama-Praxis
Alle Übungen im Überblick
Glossar
Über den Autor
Literaturverzeichnis
Anmerkungen



Pranayama schenkt Dir die Macht zu fliegen.

Pranayama macht Dich gesund.

Pranayama erweckt die spirituelle Kraft in Dir.

Es macht den Geist still und mächtig,

und Du erfährst Glückseligkeit.

Es ist wahr, wer Pranayama übt,

wird ein glücklicher Mensch.¹

- Gheranda Samhita, Yoga-Schrift aus dem 17. Jh.

Vorwort

von *Patrick Broome*

„Der Atem ist das Wesentliche im Yoga, da er das Wesentliche im Leben ist - und im Yoga geht es um das Leben.“

- T. Krishnamacharya -

Gehen wir etwa fünfundzwanzig Jahre zurück: Meine erste Yoga-Stunde. Der komplett in Orange gekleidete Yogi sagt: „Atme 4 Sekunden durch das linke Nasenloch ein, dann die Luft 16 Sekunden halten und 8 Sekunden durch das andere Nasenloch ausatmen. Dann wieder rechts 4 Sekunden ein, die Luft 16 Sekunden halten und 8 Sekunden durch das andere Nasenloch ausatmen. Und so weiter und so weiter ...“ Nach zwei Runden hatte ich das Gefühl, dass ich jeden Moment platzen könnte; und spätestens nach der dritten Runde wollte ich dem Yogi an die sprichwörtliche Gurgel gehen. Mein erstes Pranayama, und es fühlte sich an, als ginge es hier um Leben und Tod - und zwar um *mein* Leben. Gut, ich habe es überlebt, aber für die nächsten paar Jahre sollten die sogenannte Wechselatmung - oder *Anuloma-Viloma-Pranayama* - und ich keine Freunde werden. Ich wurde jedes Mal nach kurzer Zeit wütend und war froh, wenn es endlich vorbei war.

Heute weiß ich, dass eine so lange Pause nach der Einatmung nichts für Menschen meiner Konstitution ist, aber damals (und zumeist auch noch heute) habe ich erst einmal

einfach das gemacht, was mein Yoga-Lehrer mir ansagte. Auch wenn ich mit den Jahren der eigenen Praxis langsam ein Verständnis für die (positive oder negative) Wirkung der Körperhaltungen entwickelt habe, so habe ich mich jahrelang nicht getraut, meiner natürlichen Abwehr gegen dieses Pranayama in der vorgegebenen Taktung zu vertrauen. Pranayama ist und war die große Geheimlehre des Yoga, der man gewissermaßen „blind“ zu folgen hatte. Doch damit ist jetzt Schluss. Mit dem vorliegenden Buch räumt Ralph Skuban endlich mit einigen Mythen und Missverständnissen in Bezug auf Pranayama auf. Das ist umso wichtiger, als die bewusste Steuerung der Atmung das vielleicht mächtigste Instrument der Yoga-Praxis darstellt.

Warum ist der Atem eigentlich so wichtig?

Ohne Atem kein Leben. Der Atem ist der Kraftstoff des Lebens. Ohne Atem erlischt das Leben nach wenigen Minuten. Jeder Atemzug variiert in Tiefe und Dauer, je nachdem wie intensiv die körperliche oder mentale Belastung ist. Die Einatmung versorgt den Körper mit Sauerstoff. Die Ausatmung entsorgt Stoffwechselschlacken in Form von Kohlendioxid. Der Atem fungiert aber auch als sensibler Indikator physischer und psychischer Veränderungen. Er reagiert auf jede Bewegung, auf Berührungen und Gedanken, auf jedes Gefühl. Der Atem ist Ausdruck mentaler sowie körperlicher Vorgänge und damit ein Spiegel der Gesamtbefindlichkeit des Menschen. Verspannungen, Fehlhaltungen und seelische Konflikte verflachen und beengen den Atem. Es gibt keine andere Körperfunktion, die empfindlicher und unmittelbarer auf psycho-physische Veränderungen reagiert.

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. Somit haben wir die Möglichkeit, über das bewusste Atmen unseren Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Indem wir Atempausen einführen, die Atmung verlängern und ihr einen Rhythmus geben, können wir direkt Einfluss auf unser Nervensystem nehmen. Der bewusste Atem ist also das Verbindungsglied zu den emotionalen Zentren unseres Gehirns. Die alten Yogis haben diese Wechselwirkung zwischen den Schwankungen des Geistes und der Kraft des Atems schon vor Tausenden von Jahren beobachtet und systematisiert.

Auch wenn niemand wirklich seinen ersten und seinen letzten Atemzug bestimmen kann, so können wir uns durch Übung vorbereiten, wenigstens den letzten Atemzug in einem bewussten und friedlichen Zustand zu erfahren. Ralph Skuban durfte viele Menschen während dieses letzten Atemzugs begleiten, und diese Erlebnisse haben sein Interesse am Atem geweckt. Es ist Ralphs eigene, seit vielen Jahren durch tägliche Praxis genährte Erfahrung, die er in diesem Buch mit uns teilt. Da er das umfangreich und erschöpfend auf den nächsten Seiten tut, möchte ich im Folgenden ein wenig von meiner persönlichen Erfahrung des Atems im Zentrum der Yoga-Praxis sprechen.

Längst dürfte sich herumgesprochen haben, dass Yoga weder ausschließlich mit Stretching an der Volkshochschule noch mit Cirque-de-Soleil-artigen Verrenkungen auf Instagram zu tun hat. Yoga bietet eine logische und effiziente Entwicklung unserer Gesamtpersönlichkeit. Es ist ein Prozess, der vor langer Zeit von Patanjali im *Yogasutra*, dem sicher wichtigsten Text des Yoga, so erklärt wurde: Ein Übender, ein Yogi, sollte zunächst sicherstellen, dass seine Beziehungen zur Umwelt und zu anderen Menschen friedvoll

sind (*Yama*), er sollte einer inneren Disziplin folgen (*Niyama*), den Körper durch die Hilfe von Körperhaltungen entsprechend vorbereiten (*Asana*) und dann mit der Praxis der kontrollierten Atmung (*Pranayama*) und Versenkung (*Dharana* und *Dhyana*) beginnen, um – das ist schließlich das ultimative Ziel – Selbsterkenntnis oder Erleuchtung (*Samadhi*) zu erlangen.

Meine persönliche Erleuchtungserfahrung bezüglich der Wichtigkeit des Atems in der Yoga-Praxis hatte ich 1999 während meiner Ausbildung am Jivamukti Yoga Center in New York. Zur Finanzierung meiner Ausbildung arbeitete ich damals an der Rezeption des Studios und beobachtete einen neuseeländischen Lehrer, der einmal pro Woche (jedes Mal mindestens eine halbe Stunde zu spät) eine Nachmittagsklasse anbot. Es kamen nie mehr als vier oder fünf Schüler, aber diese doch sehr zuverlässig, und sie schwebten jedes Mal ganz beseelt nach der Klasse aus dem Studio. Neugierig geworden, verlegte ich meine Arbeitsschicht und ging hin. Der Lehrer hieß Mark Whitwell und hatte angeblich noch direkt vom südindischen Yoga-Meister Krishnamacharya gelernt.

In der Tradition Krishnamacharyas schwingen Atem und Bewegung in perfekter Synergie. Jede Bewegung in einem Asana wird durch eine entsprechende Atemphase begleitet. Durch diese bewusste Verbindung zwischen Körperhaltung und Atem erreichte ich einen bisher nie erlebten Grad an Konzentration, Achtsamkeit und Leichtigkeit im Üben. Dieses Bewusstsein und ein besseres Gefühl für die Tiefe und Dauer meines Atems ließen ihn immer feiner und subtiler werden, so wie es im zweiten Kapitel des *Yogasutra* beschrieben wird. Diese Feinheit und Ruhe ließ meinen Geist immer klarer und konzentrierter werden. Am Ende der Praxis erlebte ich körperliche Präsenz und Meditation wie von ganz alleine.

Von Mark habe ich also gelernt, dass der Atem zentraler Bestandteil der Yoga-Praxis ist. Wir üben die Haltungen für den Atem, nicht umgekehrt. Die Körperbewegung ist die Atembewegung, die Atembewegung ist die Körperbewegung. Jeder Atemzug durchdringt als wellenartige Bewegung den ganzen Körper. Das Zusammenspiel von Atemimpuls und Muskulatur wird beeinflusst durch Körperhaltung, Muskelspannung und Durchlässigkeit für die Atembewegung. Unser Körper ist also ein Instrument, um direkt Einfluss auf unseren Atem zu nehmen. Die körperlichen Übungen werden durchgeführt, um letztlich den Atem zu erleichtern und somit Pranayama - den Fluss der Lebensenergie durch bewusstes Atmen - zu ermöglichen und den Geist zu beruhigen.

Yoga-Übungen halten die körperlichen Systeme geöffnet, und der Atem versorgt sie mit Energie. In Verbindung mit bewusster Atmung besitzt Yoga deshalb ein großes heilendes Potenzial, weil die Haltungen wie sehr feine operative Werkzeuge dienen, die es auf ihre jeweilige ganz spezifische Weise dem Atem erlauben, in die verschiedensten körperlichen und geistigen Regionen vorzudringen, dort zu kräftigen und zu heilen. Wird der Atem erst einmal wirklich bewusst erlebt und erfahren, so können die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Das Heile und Heilende wird auf der psychischen wie physischen Ebene stabilisiert und harmonisiert, so dass die natürliche Widerstandskraft wächst. Des Weiteren gibt der Atem dem Praktizierenden ein Verständnis für das Wechselspiel von Kontrolle und Hingabe. Indem wir uns darauf einlassen, anstatt dem kontrollierenden Verstand nachzugeben, kann der Körper loslassen und sich dem Leben viel leichter öffnen und hingeben. Wenn Atem und Körper koordiniert sind, so dass sie zu einem Ganzen

verschmelzen, fließt Energie in die Muskulatur – und dies verändert die Qualität unseres Lebens fundamental.

Wie der richtige Umgang mit dem Atem den Verstand zur Ruhe und das Bewusstsein in den Körper bringt, kann jeder Leser anhand der vielfältigen von Ralph beschriebenen Übungen in diesem Buch für sich selbst erforschen. Mein ganz persönlicher Favorit ist übrigens „Patanjalis Herz-Pranayama“. Es ist eine wirklich einfache Übung, die mir nach einigen Atemzügen eine entspannte und zentrierte Aufmerksamkeit gegenüber der Bauch- und Brustregion ermöglicht und darüber hinaus Energie ins Zentrum meines spirituellen Herzens lenkt. Schon nach wenigen Minuten beginnt sich jedes Mal aufs Neue ein Gefühl von tiefem Frieden auszubreiten.

Ich wünsche dem Leser, dass dies Buch ihm helfen möge, mehr Freude und Klarheit in seinen Atem und damit in sein Leben zu bringen.

München, im August 2017

Über Patrick Broome

Dr. Patrick Broome, geb. 1968, ist promovierter Psychologe. Er erhielt seine Yoga-Ausbildung in New York und gehört heute zu den Pionieren des modernen Yoga in Deutschland. Er unterrichtet seit fast zwanzig Jahren, bildet international Yoga-Lehrende aus und leitet die drei Patrick Broome Yogastudios in München. Er ist Autor etlicher Yoga-Bücher wie „Yoga für den Mann“, „Yoga für Alle“, „Mit Yoga Leben“ und „Spirituelle Krieger“.

Kontakt: www.patrickbroome.de

Einführung *von Jaiveer Singh*

„Aus Erfahrung können wir mit Sicherheit sagen, dass keine körperliche Praxis auch nur ein Hundertstel der Wirksamkeit des Pranayama hat.“

- Swami Kuvalyananda (1883-1966),
Gründer des Kaivalyadhama Instituts in Indien -

Prana ist die in allen Wesen gegenwärtige Vitalenergie, jene Kraft, die sie lebendig macht. Prana bewegt alles Körperliche und Mentale, auch unsere Gedanken. Zwar nehmen die Lebewesen Prana mit Hilfe des Atems, beziehungsweise mit der Luft auf, doch ist Prana deshalb nicht gleich Luft. Im 13. Jahrhundert beschrieb der indische Poet und Mystiker Sant Jnaneshavara Prana als *Lebenswind*. Für Swami Rama (1925-1996) ist Vayu - der Wind oder die Luft - das Pferd, auf dem Prana reitet. Prana erst macht die Luft zum Lebensspender, es ist *in* der Luft, ohne doch selbst Luft zu sein.

Gelangt Prana in den Körper, wirkt es dort als lebenserhaltender Wind, der sich in verschiedene Aspekte ausdifferenziert, um unterschiedliche Aufgaben in den einzelnen Bereichen unseres Körpers zu erfüllen. Der Körper ist lebendig, solange Prana in ihm ist. Geht Prana, bedeutet das den physischen Tod. Keine Menge Luft oder Sauerstoff kann dem Körper dann wieder Leben einhauchen.

Das wichtigste Ziel des Yoga ist ein Spirituelles, nämlich die Erkenntnis oder Verwirklichung unseres Selbst durch die Kontrolle des Geistes. Der höchste Zustand des Yoga, egal in welcher konkreten Form wir ihn üben, ist Raja-Yoga, ein Zustand, den man auch Samadhi nennt. Hatha-Yoga ist nicht ein Yoga für den Körper, sondern ein Weg, der mit dem Körper beginnt, um den Zustand von Raja-Yoga zu erlangen. Die *Hatha-Yoga-Pradipika* sagt sehr klar, dass Hatha-Yoga eine Leiter ist, um Raja-Yoga zu erreichen.

Die Wissenschaft, Prana durch den Atem zu regulieren, um damit den Geist unter Kontrolle zu bringen, heißt Pranayama. Gorakshanath, der im 9. oder 10. Jahrhundert wohl das erste systematische Werk über Hatha-Yoga verfasste, beschreibt es so: „Prana ist der Wind, der im Körper wohnt, und Ayama bedeutet das Zurückhalten dieses Windes.“ Mit anderen Worten: Pranayama ist die Kontrolle und Regulation des Atems.

Von allen Yoga-Praktiken ist Pranayama die wichtigste, sie ist gewissermaßen das Herz des Yoga. Tatsächlich steckt im Wort *Hatha* selbst schon die Idee des Pranayama. Im *Siddhasiddhanta Paddhati* sagt Gorakshnath, dass *Ha* die Sonne bezeichnet und *Tha* den Mond. Die Vereinigung von Sonne und Mond also meint Hatha-Yoga. Im wichtigsten Kommentar zur *Hatha-Yoga-Pradipika* – er heißt *Jyotsna* und wurde von Swami Brahmananda im 19. Jahrhundert verfasst – verdeutlicht der Autor diese Idee weiter und schreibt: „Hatha, also die Vereinigung von Sonne und Mond in Form von Prana und Apana in der Praxis des Pranayama, ist das Charakteristikum und die Vollendung des Hatha-Yoga.“ Diese Vereinigung von *Ha* (Prana als nach oben strebender Wind) und *Tha* (Apana als nach unten strebender Wind) wird erreicht, indem man den Prana-Fluss zwischen Ida (oder Chandra-Nadi, dem Strom des Mondes) und Pingala (oder

Surya-Nadi, dem Strom der Sonne) ausbalanciert, wodurch die Sushumna, der Strom im Zentralkanal, aktiviert wird.

Schon im 6. Jh. v. Chr. sieht die *Taittiriya Upanishad* in ihrer Beschreibung des Menschen Prana als das verbindende Element zwischen dem Körper und dem Geist. Zwar werden Körper und Geist nicht als getrennte Entitäten begriffen, sondern der Mensch als ein ganzes und ungeteiltes Wesen verstanden, dennoch wird in diesem Konzept der Atem als die subtile Verbindung oder Brücke zwischen beiden betrachtet.

Auch die *Hatha-Yoga-Pradipika* – die wohl wichtigste Schrift des Hatha-Yoga überhaupt, besonders wenn es um das Pranayama geht – sieht diese enge Verbindung zwischen dem Geist und dem Atem. Ob unser Geist klar ausgerichtet oder unruhig ist, wird in diesem Text direkt mit dem Atem in Verbindung gebracht. Auch im täglichen Leben können wir beobachten, dass unsere Emotionen unsere Atemmuster beeinflussen und umgekehrt. Hatha-Yoga sagt, dass der Geist sehr schwierig zu kontrollieren ist, mit Hilfe des Atems aber kann dies viel leichter gelingen. Dies darf man mittlerweile auch als wissenschaftlich abgesicherte Aussage betrachten, konnte doch die Wirkung des Atems auf den Geist vielfach experimentell bestätigt werden.

Yoga ist kein „Work-out“, sondern vielmehr ein „Work-in“, eine Reise ins Innere. Pranayama ist da keine Ausnahme. Patanjali sagt, dass sich durch Pranayama der Schleier vor unserem inneren Licht auflöst und unseren Geist übt, um in Dharana oder Konzentration gehen zu können. Wenn unser Geist zu fokussieren lernt, kann er von selbst in Dhyana oder Meditation gehen, um schließlich Samadhi zu erlangen. Konzentration, Meditation und Samadhi sind Teil ein und desselben Prozesses.

Zwar mag das höchste Ziel des Pranayama spiritueller Natur sein, doch praktizieren die meisten von uns Hatha-Yoga für das körperliche und mentale Wohlbefinden, um Krankheit zu überwinden oder um als präventive Maßnahme einen guten Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten, was alles wunderbar ist. Wer Pranayama regelmäßig auch nur für zehn Minuten täglich übt, kann dem Stress entgegenwirken, Bluthochdruck senken, Ängste, Sorgen und Depressionen verringern, Trägheit beseitigen, die Willenskraft stärken, die Schlafqualität verbessern und noch anderes mehr.

Wenn auch die Pranayama-Übungen einfach und harmlos aussehen mögen, so ist es doch wichtig, sie mit Bedacht zu üben. Es ist bemerkenswert, dass es keinen einzigen authentischen und wichtigen Text über Hatha-Yoga gibt, der auf die Gefahren einer falsch ausgeführten Asana-Praxis hinweist, doch die Schriften warnen uns eindringlich und unüberhörbar vor den Gefahren, die aus einer falsch durchgeführten Pranayama-Praxis erwachsen können. Die *Hatha-Yoga-Pradipika* sagt dazu: „So wie wilde Löwen, Elefanten oder Tiger nur allmählich unter Kontrolle gebracht werden können, so muss auch das Atmen unter Kontrolle gebracht werden, mit allmählicher Übung, sonst kann es den Übenden töten.“ Und umgekehrt gilt: „Durch eine richtige Pranayama-Praxis werden alle Krankheiten beseitigt. Wenn Pranayama jedoch auf die falsche Weise geübt wird, verursacht das verschiedenste Erkrankungen.“

Pranayama wird dann auf die falsche Weise geübt, wenn wir unsere Kapazität überschreiten, vor allem beim *Kumbhaka* oder Atemanhalt, aber auch durch die inkorrekte Anwendung der *Bandhas* oder Muskelverschlüsse.

Die *Hatha-Yoga-Pradipika* sagt, dass junge, alte, sehr alte, ja sogar kranke oder schwache Menschen die Ziele des Yoga erreichen können, wenn sie regelmäßig üben. Das meint ein

Üben mit Hingabe und unter Berücksichtigung der eigenen körperlichen und mentalen Grenzen. Ich möchte Ralph Skuban meine Anerkennung dafür aussprechen, dass er als ein mitfühlender Lehrer in diesem Buch auch auf die gesundheitlichen Aspekte des Pranayama, auf die Chancen ebenso wie auf die Risiken, eingeht. Jede Übung wird in unterschiedlichen Variationen präsentiert, von der einfachen Grundtechnik hin zu komplexeren Praktiken, so dass es den unterschiedlichen Bedürfnissen der Yoga-Übenden gerecht wird.

Die heutige Welt des populären Yoga gibt im Grunde nur einem einzigen Aspekt des Hatha-Yoga Bedeutung, nämlich den Asanas oder Körperhaltungen. Die Asanas wurden zum Synonym für den Begriff Yoga. Wir (das schließt die Yoga-Lehrer mit ein) neigen dazu, die Tatsache zu übersehen, dass die Asanas nur eines von acht Gliedern in Patanjalis *Yogasutra* darstellen. Die *Hatha-Yoga-Pradipika* widmet diesem Aspekt lediglich eines von vier Kapiteln. Die Asanas, obgleich essenziell, sind eine vorbereitende Praxis für die wichtigeren Übungen des Hatha-Yoga, insbesondere für das Pranayama. In den Worten von Swami Kuvalyananda (1883–1966), dem Gründer des Kaivalyadhama Instituts, einer der traditionsreichsten Yoga-Schulen Indiens:

„Aus eigener Erfahrung können wir mit Sicherheit sagen, dass keine körperliche Übung auch nur ein Hundertstel der Wirksamkeit des Pranayama besitzt. In Wahrheit zielt Pranayama nicht nur auf die Kontrolle unterschiedlicher physiologischer Funktionen, sondern auf die Kontrolle eben jener Prozesse, die den menschlichen Organismus beleben.“

Heutzutage wird das Wort *Yoga* als Präfix und Suffix für nahezu alles verwendet, sogar Laptopcomputer wurden schon mit diesem Begriff versehen. Unter dem Markennamen „Patanjali“ treffen wir – und das ausgerechnet

in Indien! – auf Produkte wie Zahnpasta und Bodenreiniger. Es ist erfrischend zu sehen, dass Ralph Skuban so viel Zeit, Mühe und Leidenschaft aufbringt, ein Buch über Pranayama zu schreiben, das von hohem praktischen Wert ist und zugleich viele in die Tiefe gehende Informationen und Hintergründe liefert. Damit zollt er einer Jahrtausende alten Tradition Respekt. Zwar mag die Tradition aus Indien stammen, doch ist sie ein Erbe der ganzen Menschheit. Ich bin mir sicher, dass die Leserinnen und Leser dieses Buch mit Gewinn lesen werden.

Jaiveer Singh

Weil am Rhein, im Juli 2017

Über Jaiveer Singh

Jaiveer Singh kam in Hyderabad in Indien zur Welt. Durch seine Eltern und seinen Bruder ist er dem Yoga schon seit seiner Kindheit verbunden. Er erhielt seine Yoga-Ausbildung am renommierten Kaivalyadhama Institut in Lonavla. Seit 2006 unterrichtet er Hatha-Yoga im Hauptberuf.

Kontakt: **jaiveer.ee@gmail.com**

Über dieses Buch

Sogar Brahma fürchtet ein zu kurzes Leben und übt Pranayama. Deshalb sollten auch Yogis und Weise ihre Lebensenergie kontrollieren.²

- Yoga Chudamani Upanishad (14. Jahrhundert) -

Als ich zu schreiben begann, hatte ich ein kleines Büchlein vor meinem inneren Auge. Doch es wurde ein viel größeres Projekt daraus; und ich lernte viel dabei, weil man, sobald man etwas Schwarz auf Weiß aufs Papier setzen möchte, sehr genau spürt, wo man steht mit seinem Wissen. Deshalb wohl sagte einst ein Professor zu einem Kommilitonen: „Wenn Sie etwas wirklich verstehen wollen, schreiben Sie darüber!“

Was ist nun herausgekommen dabei? Nun, ich hoffe, dass es ein Buch geworden ist, das Sie motiviert, sich näher mit Pranayama, der yogischen Atem-Praxis, zu beschäftigen, theoretisch wie praktisch. Wenn ich „theoretisch“ sage, dann spreche ich nicht so sehr von Dingen wie Anatomie, Atemmechanik, Physiologie und so weiter, denn davon findet sich in diesem Buch nur wenig. Umso mehr jedoch findet sich darin von „yogischer Theorie“, das meint das Eingebettetsein der Praxis in das Verständnis, das die Yoga-Philosophie von der Schöpfung und uns Menschen hat - von unserem Herkommen, Lebenszweck und dem Ziel des Übens.

Ich meine, dass die Grundprinzipien yogischen Denkens sich in keiner anderen Praxis unmittelbarer spiegeln als im Pranayama. Das geht so weit, dass es in der konkreten Praxis einen Vorgang gibt, den ich den *Kulminationspunkt des Yoga* nenne, weil sich hier die Vorstellung vom Menschen, seinem energetisch-strukturellen Aufbau und seinem eigentlichen Lebenszweck zu einem einzigen Moment der Stille verdichtet. So ist Pranayama ein faszinierendes Abenteuer nicht zuerst deshalb, weil es gut tut, weil es uns psychologisch und energetisch zu stärken vermag und sogar Heilkräfte verspricht, sondern weil sich das *Herz des Yoga* darin offenbart.

Bevor Sie nun weiter in das Buch hineinlesen, möchte ich noch zum Ausdruck bringen, was Sie darin finden können. Es ist, kurz gesagt, eine Mischung aus philosophischen Betrachtungen zum Thema Yoga im Allgemeinen und Pranayama im Speziellen. Natürlich ist es besonders auch ein praktisches Buch mit vielen Anleitungen zum Atmen. Alles das orientiert sich an klassischen Texten, allen voran der *Hatha-Yoga-Pradipika*, der sicher einflussreichsten Schrift des Hatha-Yoga. Neben anderen Texten, wie zum Beispiel dem *Yogasutra*, kommen auch die *Gheranda Samhita* und die *Shiva Samhita*, ebenfalls zentrale Schriften des Hatha-Yoga, immer wieder zu Wort. Es war mir wichtig, die Praxis des Pranayama in den klassischen Texten zu verorten, der Frage nachzugehen, wie die Praxis dort beschrieben wird, welche Hoffnungen daran geknüpft und welche Versprechungen gemacht werden. Das alles wirft auch Licht auf den Yoga des modernen Westens. Wie nah ist das, was die Menschen heute als Yoga lieben und üben, an den eigenen Wurzeln?

Es ist sinnvoll, das Buch in Ruhe von Anfang an durchzulesen und die Übungen für sich selbst auszuprobieren. Nach und nach werden immer mehr

Aspekte des Pranayama in der Theorie wie auch in der Praxis miteinander verbunden. Pranayama ist eine leise Praxis, die sich nur ganz allmählich entfaltet – sie braucht Zeit, wie ja alle Dinge im Leben ihre je eigene Zeit brauchen. Das meiste, was dabei geschieht, spielt sich nicht so sehr im äußerlich-physischen, sondern im inneren Erleben ab.

Praxis und philosophische Hintergründe wechseln in diesem Buch einander ab in einer Weise, dass sie sich gegenseitig stützen. Ich hoffe, dieser Ansatz ist gelungen. Ein Pranayama-Buch ist nicht zuletzt auch eine große didaktische Herausforderung. Alle Fehler oder Ungereimtheiten gehen allein zu meinen Lasten.

Bitte seien Sie immer achtsam und vorsichtig bei allen Übungen. Pranayama ist ein mächtiges Werkzeug. Immerhin verbinden Sie sich direkt mit der Kraft, der Sie Ihr Leben verdanken! Es gibt für die Atemübungen immer wieder auch Kontraindikationen. Ich erhebe indes keinen Anspruch auf Vollständigkeit in dieser Hinsicht. Zum Glück durfte ich selbst mit Pranayama nur gute Erfahrungen machen. Doch im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie sich intensiveren Übungen zuwenden. Zum Wichtigsten im Yoga überhaupt zählt die Eigenverantwortlichkeit.

Ein Buch wie dieses entsteht nicht durch das Wirken des Autors allein. Alles Wissen gründet in alten Traditionen und Weisheiten; und andere Menschen haben dazu beigetragen, denen ich großen Dank schulde.

Zunächst möchte ich Dr. Peter Michel vom Aquamarin-Verlag dafür danken, dass er ein Buch wie dieses verlegt. Annette Wagner schulde ich Dank für das sorgsame Layout. Dankbar bin ich auch den Leitern der Yoga-Studios, deren Räume ich nutzen durfte, um Fotos zu machen: Jutta Renner und Pinar

Letzkus vom Yoga-Zentrum Markgräfler Land in Müllheim sowie Alexandra Kleinert von den Patrick Broome Yoga Studios in München. Patrick Broome danke ich außerdem für sein sehr persönliches Vorwort.

Einen besonders wichtigen Beitrag hat Jaiveer Singh geleistet. Nicht nur stand er für die meisten der Bilder zur Verfügung, sondern er ist mir auch ein Freund und wichtiger Gesprächspartner geworden, philosophisch-fachlich, praktisch und auch ganz persönlich. Dass er es bereitwillig übernommen hat, eine Einführung zu schreiben, erfüllt mich mit großer Freude.

Ganz besonders möchte ich mich bei meiner Frau Nella bedanken. Auch sie ist auf einigen der Bildern zu sehen. Sicher war es nicht immer so leicht, mit jemandem wie mir zusammen zu sein, der so viel Zeit mit dem Schreiben verbringt. Ich bin zutiefst dankbar dafür, sie an meiner Seite zu wissen.

Und ich möchte mich ganz besonders auch bei Ihnen bedanken, liebe Leserin, lieber Leser, denn Bücher verdanken ihren Sinn nur der Neugier und dem Interesse derer, die sie lesen. So wünsche ich mir nun, dass Sie Gewinn aus dem Buch ziehen, dass Sie so manches, was Sie vielleicht schon wissen, nochmals anders aufbereitet sehen, dass Sie auch Neues entdecken, Ihr Wissen und Ihre Praxis vertiefen können und hoffentlich auch die eine oder andere Inspiration darin entdecken.

Alles Gute für Ihren Weg!

Ralph Skuban

Bichl, im September 2017

Eine kurze Weltgeschichte des Atems

„Die Erforschung des Bewusstseins beginnt mit dem Studium der wirklichen Wissenschaft vom Atem.“³

- Harish Johari (1934-1999)

Fast alle Traditionen der Welt haben das bewusste Atmen für sich entdeckt. Das muss uns nicht wundern, denn der Atem ist *das* Kennzeichen schlechthin dafür, dass wir leben. Wenn wir geboren werden, müssen wir einen ersten Schrei tun, bei dem wir auch den ersten und allergrößten Atemzug unseres Lebens machen. Die vor der Geburt noch ganz eingefalteten Lungen werden bei dieser ersten, massiven Einatmung aufgebläht – von der völligen Atemleere zur totalen Atemfülle. Dieser Vorgang entscheidet über Leben und Tod. Wir könnten die größten Pranayama-Meister der Welt sein, niemals würde es uns gelingen, die Lungen so leer zu machen, wie sie es vor dem ersten Atemzug einmal waren. Wie tief wir auch ausatmen, immer verbleibt ein Rest an Atemluft in der Lunge, das so genannte *Residualvolumen*, andernfalls würde sie kollabieren und wir sterben.⁴ Wie wir am Anfang des Lebens ein erstes Mal einatmen, so atmen wir am Ende des Lebens zum letzten Mal aus, ganz buchstäblich: Die Lunge leert sich und der Körper bleibt still, reglos, unbelebt zurück; und unser Geist geht in neue, nicht-physische Erfahrungsräume.

In diesem Kapitel über die Weltgeschichte des Atems wollen wir einen kursorischen Blick auf den Atem in unterschiedlichen Kulturen und Zeiten werfen, um zu zeigen, dass der Atem, das Leben und die Idee des Transzendenten seit jeher als miteinander verbundene Aspekte des Menschseins begriffen wurden, ungeachtet aller Unterschiede in der konkreten Form spiritueller oder religiöser Praxis.⁵ Der Atem verbindet jeden Einzelnen mit der Tiefe seines eigenen Wesens und zugleich mit allen anderen Geschöpfen. Die Luft, die ich ausatme, atmet ein anderes Wesen ein. Alles ist miteinander verbunden durch den Atem. Mensch, Kosmos, Gott.

Die alten Hebräer sagen uns, dass Gott *adam*, den ersten Menschen, aus *adamah*, der Erde, schuf und ihm *ruach*, den Atem des Lebens, in seine Nasenöffnungen einblies.⁶ Die Wurzel *ch* im Wort *ruach* steht für den Atem und erinnert uns auch an das *ch* im deutschen Wort *hauchen*. Der Kosmos hauchte uns das Leben ein, und wir hauchen es einst wieder aus. Pranayama-Übende schätzen *Ujjayi*, die Siegeratmung, deren zentrales Element ein hauchender Klang ist, hervorgerufen durch das teilweise Verschließen der Glottis oder Stimmritze. Dadurch wird der Atem langsamer, feiner und kontrollierter. Das *ch* findet sich übrigens auch in der hebräischen Bezeichnung für die erste Frau der Schöpfung. Bei uns als Eva bekannt, hieß sie ursprünglich *Chava*. Das passt sehr gut, denn das Weibliche steht in der Mystik für das Energetische und Lebendige, also auch für die Kraft des Atems; und in *chaim*, dem hebräischen Wort für Leben, haucht ebenfalls der Atem.

Als Jesus zu lehren begann, wurde das alte Hebräisch schon lange nicht mehr gesprochen. Seine Muttersprache war das Aramäische. Doch das Hauchen in den Worten für Atem und Leben blieb. *Rucha* sagte Jesus zum Atem und *chayye* hieß das Leben. Im „Heiligen Geist“ finden wir es als *Rucha*

d'Qudsha. Der heilige Atem also ist gemeint im Sinne der Kraft Gottes, der wir unser Leben verdanken.

Atem, Leben und das Spirituelle verdichten sich hier zu einem einzigen Begriff, den die Weisen energetisch auch als den Klang AUM oder OM beschreiben, die ursprüngliche kosmische Vibration.⁷

Es heißt, Jesus hätte Verbindung zu den Essenern gehabt, einer jüdischen Gemeinschaft, deren Mitglieder von den Griechen *Therapeutae*, Heiler, genannt wurden. Über den Atem berichten sie uns:

„Denn siehe, der ewige und höchste lichthafte Raum, wo die unzähligen Sterne ruhen, ist die Luft, die wir ein- und ausatmen. Und im Moment zwischen Ein- und Ausatmung liegt das Geheimnis des unendlichen Gartens verborgen.“⁸

Alles ist miteinander verbunden; und es kommt aus der unsagbaren Stille, dem reinen Potenzial des Seins. Der Stille zwischen Ein- und Ausatmung kommt auch im Pranayama eine ganz besondere Bedeutung zu, auf die wir ausführlich zu sprechen kommen werden.

In einem der überlieferten Texte der Essener bitten kranke Menschen Jesus um Hilfe und Erlösung von ihren Leiden. Jesus ist schonungslos in seiner Diagnose:

„Der Atem der Menschen wird kurz und flach, schmerzhaft und übelriechend (...); sein Blut wird dick und stinkend wie Sumpfwasser; es klumpt und wird schwarz, wie die Nacht des Todes. Seine Knochen werden hart und knotig; sie schmelzen innerlich und brechen auseinander (...). Sein Fleisch wird fett und wässrig (...); seine Eingeweide füllen sich mit abscheulichem Dreck und sickernden Strömen des

Verfalls; eine Vielzahl widerlicher Würmer wohnt darin.“⁹

Jesus, den die Kranken als ihren „Meister“ ansprechen, gibt ihnen dann eine Anleitung, die man nur als zutiefst yogisch bezeichnen kann: Er sagt ihnen, dass sie frische Luft atmen und sich außen wie innen reinigen sollen. Das erinnert uns ans Pranayama und auch an die *Shatkarmas*, Techniken zur inneren Reinigung, zu denen zum Beispiel auch *Basti*, der Einlauf, gehört. Jesus fährt fort:

„Sucht die frische Luft des Waldes und der Felder (...) und findet den Engel der Luft. Dann atmet langsam und tief, damit der Engel der Luft in euch dringt (...) Dann sucht den Engel des Wassers. (...) Werft euch ganz in seine Arme (...) Denkt nicht, dass es genügt, wenn euch der Engel des Wassers nur äußerlich umarmt, (...) die innerliche Unreinheit ist größer als die äußere. (...) Sucht deshalb einen großen Flaschenkürbis mit einem Stengel von der Länge eines Mannes; höhlt ihn aus und füllt ihn mit Flusswasser, das von der Sonne erwärmt wurde. Hängt ihn an den Ast eines Baumes und kniet euch auf den Boden (...) und führt das Ende des Stängels in euer Hinterteil, dass das Wasser durch eure ganzen Eingeweide fließen kann.“¹⁰

Ich will an dieser Stelle keinen Spekulationen nachgehen, ob Jesus in seinen so genannten „verlorenen Jahren“, über welche in der Bibel nichts ausgesagt ist, in Indien gelebt und studiert haben könnte.¹¹ Doch er wusste zweifellos um die Bedeutung der Reinigung, physisch wie mental.

Drehen wir das Rad zurück ins vierte Jahrtausend vor Christus. Die alten Ägypter betrachteten den Atem als Träger des Lebens. Sie nannten die Lebenskraft *Ka* und das Leben *Anch*. (Schon wieder begegnet uns das Hauchen!) Der

Atem wurde als spirituelle Kraft verstanden, dessen Ursprung außerhalb der Dimensionen von Raum, Zeit und Materie verortet wurde. Ka und Anch wurden durch das Anch-Symbol verkörpert: Ein kreuzförmiger Schlüssel, der für die Existenz in Raum (Horizontale) und Zeit (Vertikale) steht, und ein Rund am oberen Ende, das die spirituelle Dimension repräsentiert.

Im Zentrum verbinden sich Transzendenz und Immanenz, Gott und die Welt. Im Herzen also, hier und jetzt in der Mitte des Seins, da, wo wir den Atem erleben und das Herz den Rhythmus des Lebens vorgibt, da *sind* wir. Man nennt das Anch-Symbol auch ägyptisches Kreuz, Lebensschleife, Nilschlüssel oder auch koptisches Kreuz, da es zum Symbol der koptischen christlichen Kirche wurde. Den Atem zu verstehen, bedeutete, das Leben selbst zu verstehen.

Die Kulturanthropologin Angeles Arren weist darauf hin, dass das Kreuz, interkulturell betrachtet, kein eigentlich religiöses Symbol ist, sondern für das Leben steht und für die Idee der Verbindung. Das Anch-Symbol erinnert uns daran, dass wir Menschen verbunden sind mit dem Höchsten, dem wir unser Leben verdanken, das sich als Atem (Spirit) ausdrückt. Das Kreuz ist also viel mehr noch ein Symbol des Lebens als eines des Leidens. „Das Kreuz auf sich nehmen“ wird in diesem Licht zur Aufforderung, das Leben anzunehmen, es also zu *leben*.

Das altgriechische Äquivalent für Atem und Lebenskraft ist *pneuma*, das auch als Heiliger Geist übersetzt wurde; und das Wort *psyche* für Seele ist eng verwandt mit *psychein*, dem Wort für atmen.

Im Rom der Antike sprach man von *anima*, wenn man die Lebenskraft meinte, und von *animus*, wenn man an den Wind oder die Luft dachte. Mit dem Wort *spiritus* sprach man

zugleich von Atem und Seele, von Lebensmut und -kraft. Wenn wir uns *inspiriert* fühlen, sagen wir ganz wörtlich, dass die Energie des Höchsten durch uns fließt, dass wir zu einem Gefäß Gottes werden.

Die keltische Tradition benutzte den Begriff *Awen* für die göttliche Inspiration des Druiden. Das Wort ist verwandt mit *Awel*, das heißt Brise: Auch hier also begegnet uns die enge Verbindung von (Atem-) Luft und Spiritualität.¹²

Die bekannte christliche Mystikerin Hildegard von Bingen (1098–1179) sprach von Gott als dem *Einen Atem*. Im indischen Musiker, Poet und Mystiker Kabir finden wir dazu die perfekte Parallele, wenn er sagt: „Gott ist der Atem allen Atems.“¹³

Im alten China nannte man die Lebensenergie *chi* oder *qi*. Man schrieb das Wort, das Lebenskraft bedeutet, ursprünglich als drei Wellenlinien, die den Fluss des Atems repräsentieren. Chi wurde und wird bis heute als die spirituelle Kraft verstanden, die den ganzen Kosmos durchflutet. Manchmal wird es auch als physikalische Kraft betrachtet. Obgleich unsichtbar wie der Wind, wirkt sie doch in allem, was ist. (Wenn man im Yoga von den Vayus oder Pranas spricht, begegnet man auch hier derselben Idee). Chi wird aufgenommen über den Atemprozess, es zirkuliert durch den Körper in Meridianen und wird dann wieder in den Kosmos abgegeben, um anderen Wesen zur Verfügung zu stehen. Wir begegnen der Idee des *chi/qi* auch in den Namen bekannter Übungswege wie zum Beispiel *T'ai chi* oder *Qigong*.

Der japanische Begriff *ki* für Lebenskraft fand Eingang in die Worte für gesund (*genki*) und krank (*byoki*). Wir begegnen ihm auch hier in Übungswegen wie *Aikido* oder *Reiki*. Gesundheit und Krankheit stehen in diesem Denken in