



PRĀṆĀYĀMA IN DEN QUELLENTEXTEN

Die Arbeit mit der Lebenskraft

Über Jahrhunderte hinweg haben verschiedene Kulturen Atemübungen entwickelt, die das Bewusstsein beeinflussen. Die Quellentexte des Yoga setzen beim Thema prāṇāyāma unterschiedliche Schwerpunkte.

Text: Lucia Nirmala Schmidt

Patañjali erläutert in seinen Yoga-Sutras die Definition und den Inhalt von prāṇāyāma (YS 2.49), die Aspekte, die zum Erreichen des Zieles notwendig sind (YS 2.50 und 2.51) und welche Ergebnisse zu erwarten sind (YS 2.52 und 2.53). Prāṇāyāma ist das vierte Glied im Aṣṭāṅga-Yoga des Patañjali. Im Yoga-Sutra finden wir Verweise auf die Wirkungen, die mit Hilfe von Atemübungen im Yoga zu erzielen sind. Zum Einen hilft uns prāṇāyāma, einen Zustand zu erreichen, der im zweiten Sutra des ersten Kapitels als citta vṛtti nirodhaḥ beschrieben wird, nämlich als das Stillwerden der Aktivitäten des Mentalen (citta = das Gewordene, das, was sich eingepägt hat, was angelegt ist; das Wissen, das wir kategorisieren können; beinhaltet Gedanken, Konzepte, Werte, Erfahrungen, Gefühle oder Emotionen, auch das, was in den Genen angelegt ist).

Je mehr Bewegung, je mehr vṛttis, umso trüber ist die Linse und umso starrer ist der Blick auf die Welt. Dieses »Still-werden« (vṛtti nirodha) verbessert unsere Fähigkeit, Dinge in und um uns herum mit einem klaren Geist besser und umfassender zu verstehen. Erst wenn alle Prägungen des Ego überwunden sind und Stille einkehrt, ist die Wahrnehmung nicht mehr getrübt und der Mensch kann seine wahre Natur erkennen. Zum Anderen verringert prāṇāyāma – wie auch alle anderen Glieder des Aṣṭāṅga-Yoga – all jene Strukturen in uns, die uns immer wieder in leidvolle Erfahrungen führen, die kleśa.

Wenn unser Geist unruhig ist, so drückt sich dies in unserem Fühlen, unserem Körper und auch in unserem Atem aus. »Duḥkha-daurmanasya-aṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsāḥ-vkṣepa-sahabhavaḥ« – »Leiden, Gemütsstörung, Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.« Ein solches Atemmuster, diese unregelmässige, oberflächliche, kurze, laute und unbewusste Atemqualität, nennt Patañjali śvāsa-praśvāsāḥ.

Der Atem ist Ausdruck für die Bewegtheit unseres Geistes. Im Alltag ist unser Atem in der Regel unbewusst, unregelmässig und rau. Die Qualität, die der Atem erreichen muss, damit man mit prāṇāyāma beginnen kann, ist zuerst das Unterbrechen dieser negativen śvāsa-praśvāsāḥ Atemmuster (YS 2.49); danach soll der Atem lang, regelmässig und fein, also dīrgha-sūkṣma, werden. (YS, 2.50).

Wie der Weg zum langen, feinen Atem ist, zeigt Patañjali uns in YS 2.50: zuerst soll der Ausatem bewusst gemacht und dann verfeinert werden. Wenn der Ausatem lang ist, kann mit dem Verändern des Einatems begonnen werden. Sind Aus- und Einatem gleichermaßen regelmässig und fein, so kann der Atemrückhalt geübt werden, während der Geist sich auf einen gewählten Konzentrationspunkt ausrichtet – beispielsweise den Ton in der Kehle bei der Ujjāyī-Atmung oder die Bewegung im Bauchraum.

Patañjali schreibt in YS 2.49, dass man erst dann (tasmin sati) mit prāṇāyāma beginnen soll, wenn man āsana in der beschriebenen Art und Weise ausführen kann. Das bedeutet, dass das āsana uns nicht von der Ausrichtung auf den Atem ablenken darf. Der Körper soll nicht nur nicht stören, sondern auch die Voraussetzung bieten, damit wir uns längere Zeit der Atemregulierung zuwenden können.

Wenn man gleichermaßen stabil und leicht (YS 2.46) sowie innerlich gelöst (YS 2.47) im āsana gegründet ist, den rauen Alltags-Atem besiegt (YS 2.49) und ihn langsam und fein (YS 2.50) werden lässt, so ist die Folge, dass sich der Schleier hebt, der das innere Licht verdunkelt (YS 2.52). Patañjali betont gar nicht so sehr den Atemstillstand – wie beispielsweise die Haṭha-Yoga-Pradīpikā – als vielmehr die Qualität und die Richtung, in die sich der Alltagsatem verändern soll. Das Aussetzen des Atems steht nicht im Mittelpunkt des Patañjala-Yoga. Kern dieser Prāṇāyāma-Praxis ist vielmehr die Qualität des Atems, denn ohne diese Feinheit und Bewusstheit fühlt sich prāṇa nicht angesprochen.

Weiter schreibt Patañjali in YS 2.51 dass wir mit dem Atem außerordentliche Erfahrungen machen können. Die Voraussetzung hierfür ist, dass wir unserem Geist eine Ausrichtung und Sammlung geben (YS 2.52 und 2.53). Dabei geht es vornehmlich um die Fähigkeit der Ausrichtung des Geistes, so dass Stille, Klarheit und Offenheit einkehren und nicht um die vielfältigsten, spektakulären Begleiterscheinungen. Prāṇāyāma verändert unseren Geist und befähigt ihn, sich auf einen Gegenstand auszurichten. Das ist die Voraussetzung für ein vollständiges, umfassendes Verstehen – samādhi.

prāṇa

Atem, Lebenskraft, Energie

āyāma

ausweiten, ausdehnen, in Fluss bringen

yama

lenken



Nach Patañjali können wir also schon von prāṇāyāma sprechen, wenn wir den svāsa-praśvāsāḥ Atem beenden, das heißt wenn der Atem bewusst ist, wenn er achtsam gelenkt wird. Der zweite Schritt ist das Verlängern und fein werden lassen der Ausatmung, der Einatmung und der Atemrückhalt. Wird der Atem beruhigt, beruhigt sich der Geist. Die Ausrichtung des Geistes schließlich öffnet das Tor zur Meditation und ermöglicht die Erfahrung von samādhi.

Bei Patañjali finden wir keine einzige Beschreibung einer Übung, sondern vielmehr genau beobachtete Prinzipien, die es uns ermöglichen, einerseits unsere Muster und andererseits größere Zusammenhänge zu erkennen sowie einen Übungsweg, den kriyā yoga. Diese Erkenntnis und Übung führt zur Verminderung von Leid und mündet in die Freiheit. In der Haṭha-Yoga-Pradīpikā finden sich dann ganz konkrete – wenn auch erklärungsbedürftige – Übungen, die zum »Stillwerden« des Geistes führen.

Prāṇāyāma im Haṭha-Yoga

Gemäss der Haṭha-Yoga-Pradīpikā (1.55 bis 57, 2.1 und 4.80) soll Hatha-Yoga in folgender Reihenfolge geübt werden: zuerst āsana, danach kumbhaka (also prāṇāyāma), anschließend Mudra. Wenn die kuṇḍalinī beginnt aufzusteigen, soll man nāda anusandhana, also aufmerksam der inneren Schwingung lauschen, den Geist in diesem Klang auflösen und so in die Leere (= brahman) eintreten und Glückseligkeit erfahren. Im Hatha-Yoga geht es in erster Linie um eine energetische Erfahrung.

Gleich mehrfach wird betont, dass die Anleitungen zu den Übungen der Haṭha-Yoga-Pradīpikā ausschließlich an ernsthafte sādhakas – und heute auch sādikas – gerichtet sind und man durch einen Lehrer oder heute auch eine Lehrerin in die entsprechenden Techniken eingeweiht wird, wenn die Zeit dafür reif ist. Abgesehen davon, dass gleich zu Beginn

der Haṭha-Yoga-Pradīpikā Empfehlungen gegeben werden, dass man das richtige Maß beispielsweise in Bezug auf die Ernährung, das Leben, den gesellschaftlichen Umgang, die Arbeit oder den Wohnort finden soll, werden āsana beschrieben, die dazu da sind, den grobstofflichen Körper zu reinigen, ihn vorzubereiten und für die Prāṇa- oder Gotteserfahrung zu stärken.

Gemäß der Haṭha-Yoga-Pradīpikā dienen āsana in erster Linie dazu, eine sowohl mentale als auch körperliche Stabilität zu erreichen. Dies führt zu Gesundheit und Leichtigkeit, die es einem auch erlauben, sich einer regelmäßigen Praxis zuzuwenden (HYP 1.17). Erst wenn der Körper stark genug ist, die Sinne unter Kontrolle gebracht worden sind, wenn über längere Zeit mit viel tapas geübt worden ist, kann mit prāṇāyāma begonnen werden (HYP 2.1.). Die Lehrperson entscheidet wieder, wann die Zeit dafür reif ist und ob man einige der ṣaṭ-kriyā vorher zur Reinigung des Systems einsetzen sollte.

Danach folgt das eigentliche Kernstück des zweiten Kapitels, die acht kumbhaka, hier ein Synonym für prāṇāyāma. Die prāṇāyāma haben einen Aufbau, ein ihnen innewohnendes »vinyāsa krama«: sūrya bhedana (den Sonnen-Kanal durchbohren, aktivierend), ujjāyī (die Siegreiche, siegen über den unbewussten, rauhen Alltagsatem), sītākarī (den Laut »sit« machen, ein »Herzprāṇāyāma«), śītalī (die Kühlende), bhastrīkā (Blasebalg-Atmung – das Kernstück der prāṇāyāma. Weckt die kuṇḍalinī und durchstößt die granthis), brāhmarī (das Summen der Biene oder das, was betäubt und entrückt), mūrccā (Ohnmacht des Geistes, ein prāṇāyāma, das nach innen führt: der Geist kann in den Ursprungspunkt hinein sinken und sich dort auflösen) und plāvinī (das oben Treibende; ein prāṇāyāma, das wieder in den Alltag, in die Mitte führt).

Das Ziel aller prāṇāyāma ist letztendlich kevala-kumbhaka (HYP 2.72 – 76). Nach mūrccā entsteht die Weichenstellung: entweder es geht in Richtung kevala-kumbhaka und dann in die Meditation oder man aktiviert Manipura-Chakra mit plāvinī und kommt in den Alltag zurück. Die Wichtigkeit der Regulierung des Atems wird an verschiedenen Stellen betont und es werden unterschiedliche Gründe dafür angegeben: Mit dem Stillwerden des Atems wird auch der Geist still (HYP 2.2). Ist der Atem still, ist es möglich, in einen anderen Bewusstseinszustand zu kommen. Solange wir atmen sind wir lebendig, wenn wir damit aufhören, sterben wir beziehungsweise unser Körper. Beim Üben von Yoga sind wir lebendig und lassen den Atem sterben (oder besser gesagt wir halten ihn an), um in einen anderen Bewusstseinszustand zu kommen (HYP 2.3).

Aber solange die nāḍī verstopft und blockiert sind (HYP 2.19, 2.78), kann das Bewusstsein nicht aufsteigen. Hier hilft prāṇāyāma, die Unreinheiten zu lösen und den mittleren Kanal durch-

lässig zu machen (HYP 2.4-6). Die kuṇḍalinī soll erweckt (HYP 2.67) sowie die Herzkraft gestärkt werden, um alle Gegensätze zu überwinden und zur Einheit in sich zu gelangen. Und letztendlich hilft prāṇāyāma alle Ängste und allen voran die Angst vor dem Tod zu besiegen (HYP 2.39 – 40).

In der Tradition des Hatha-Yoga dienen die prāṇāyāma auf der körperlichen Ebene dazu, Energie zu vermehren und zu sammeln. Dies wird vor allem dadurch erreicht, dass die Einatemkapazität verstärkt wird, so dass es einem gelingt, den Atem möglichst lange in der Atemfülle zurück zu halten (antara kumbhaka). Auf energetischer Ebene reinigen die prāṇāyāma die Energiekanäle (nāḍī) des Körpers. Der Atemrückhalt in Kombination mit bandha und Mudras steht im Vordergrund der Prāṇāyāma-Praxis der Haṭha-Yoga-Pradīpikā, um Energie zu bündeln, zu lenken und aufsteigen zu lassen und so die kuṇḍalinī zu wecken.

Auf der geistigen Ebene dient die Prāṇāyāma-Praxis des Hatha-Yoga als Sprungbrett, um in andere Bewusstseinszustände zu kommen. Als erstes wird der Atem und somit auch der Geist beruhigt (HYP 4.21). Wird der Atem weiter verlangsamt und entsteht kevala kumbhaka, eröffnen sich uns andere Dimensionen des Bewusstseins. »Wenn prāṇa und manas ruhig werden entsteht samādhi« (HYP 4.6). Im Hatha-Yoga ist prāṇa-Erfahrung eine Gotteserfahrung, die Erfahrung der Vermählung von Shiva und Shakti. Bei Patañjali finden wir noch keinen Begriff für »Energie«. Der Begriff entstand erst viel später. Im Hatha-Yoga geht es um Prāṇa- oder Gotteserfahrung. Wenn die kuṇḍalinī sich entrollt und als prāṇa-śakti den mittleren Kanal (suṣumnā) wählt, durch alle Chakren aufsteigt, alle drei granthis durchbricht kommt es bei der Ankunft im Kronen-Chakra (brahmarandhra) zu einer Einheitserfahrung und zu laya, der Auflösung des Geistes in Brahman, so ähnlich steht es, kurz zusammengefasst, in der Haṭha-Yoga-Pradīpikā.

Patañjali vermeidet es den Begriff »Gott« oder »Brahman« in seinen Sutras zu verwenden und verweist eher auf īśvara, den Lehrer aller Lehrer.

Literatur

- Deshpande P.Y., Bäumer, Bettina:** Patañjali – die Wurzeln des Yoga, Verlag O.W. Barth 2005
Glet, Beate, Trökes, Anna: Hatha-Yoga Pradipika – eine Abhandlung über den Hatha-Yoga, Berlin 2006
Tietke, Mathias: Der Stammbaum des Yoga, Theseus 2007
Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas ,Via Nova 2002