

# Pranayama

Kontrolle und Ausdehnung



Unsere moderne Lebensweise hat dazu geführt, dass die meisten Menschen überatmen – zu tief und zu viel. Eine authentische Asana- und Pranayama-Praxis lehrt uns, zu entspannen und damit die Atemkapazität auszudehnen.

■ Text: Ansgar Schoeberl

Der Körper offenbart unseren Atem mittels Asana, und der Atem, mittels Pranayama, offenbart unser Wesen: vom Körper zum Atem zum Wesen(tlichen). Solche Offenbarungen oder bewusste Erfahrungen können jedoch durch übertriebenen gedanklichen Hype (Vritti) wie Fantasie, Einbildung, Träumerei oder schlicht fehlendes Verständnis ([Yoga Sutra I.2/6](#)) verzögert oder gar verpasst werden. Dies ist möglich und oft der Fall, wenn die Motivation zur Praxis mehr in der Selbstbestätigung als in der Selbstherausfindung liegt. Dann werden wir blind für die essenziellen Botschaften des Körpers und des Atems.

Wenn der Körper sich über Asanas stabilisiert, öffnet und durchlässig wird (Y.S. II.46/47), gibt er von selbst den Atem frei und bereitet den Weg zu feineren Praktiken.

## Das ABC der Asana

Wann? Wenn ich mit Asana meine körperlichen Hindernisse aufgeräumt habe und meine Atmung diese nicht mehr kompensieren muss.

Wann? Wenn ich eine gute Weile sitzen kann, ohne dass mein Körper oder meine Gedanken den Atem aus der Ruhe bringen!

Anfangs mögen wir mit einer recht wirren Respiration dastehen und atmen relativ wahllos. Wenn wir mit Asana beginnen, reguliert sich der Atem auf die körperliche Ebene (hinter) und verbindet Bewegungs- mit Atmungsabläufen. Das ist der körperliche Atem, der durch Bauchkontrolle eine enorme physische Schubkraft entwickeln kann: Nabelrückzug (Nabhi-bandha) und vertikal-spinaler Atem (Ujjayi). Ein erster Schritt von einer wirren zu einer gezielten Atmung, bzw. von einem unkoordinierten zu einem koordinierten Körper – das ist das ABC der Asana.

Wenn Hüfte und Schulter sich stabil öffnen (sthira-sukha; [Y.S. II.46](#)) und die Wirbelsäule frei entfalten, beruhigt sich der Atem in den Bauch, «verschwindet im Nabel» und entspannt das durchlassende Segel des Zwerchfells in neue Räume endloser Atementfaltung (prayatna-shaithilya; [Y.S. II.47](#)).

Der Körper kann nun die diversen Prozesse (dehnen, halten, harren) im Asana immer einfacher ausführen und ist immer weniger auf die schnaufende Stütze oder Schubkraft

des physischen Atems angewiesen. Erst verstehen sich körperliche Bewegungsabläufe im Asana mittels Respiration, dann befreien sie sich von ihr. Dieses konstante Loslassen und Verinnerlichen äusserer Stützen und Aufwände beruhigt und befähigt den Körper enorm. Je müheloser er wird, desto weniger belastet er den Atem. **Die Praxis wird äusserlich sehr still und innerlich sehr lebendig.**

Für die nötige Expertise im Pranayama (Normalisierung der Atmung) bedarf es der erfahrenen und verstandenen körperlichen Ebene des Asana, auf der es fassen und sich herausentwickeln kann. Die Erfahrung, dass ein guter Atem wenig respiriert, ist sowohl Voraussetzung als auch Motivation in der herausfordernden Praxis des Pranayama. Die Idee, Asana langfristig mit einem aufgesetzten oder vorgegebenen Atem zu üben, ist absurd. Es ist immer die momentane

## «Der Atem ist unser Wesen(tliches).»

Verfassung, die angibt, wie fein und dennoch entspannt sich die Respiration

in Asana halten kann, um den Atem bestmöglich zu entfalten. (Stoffwechsel; siehe dazu den Atem-Artikel in der Dezember-Ausgabe).

## Atmen und Atmung

Pranayama ist die Kontrolle (Yama) der hinderlichen und die Ausdehnung (Ayama) der dienlichen Umstände des Atems. Wenn die Umstände – sprich die Respiration – kontrolliert ist (Yama), kann sich das Wesen (Prana) ausdehnen (Ayama). Im Artikel in

Ist der Körper mit dem Asana vertraut,  
wird die Praxis äusserlich sehr still  
und innerlich sehr lebendig.



## «Ein offener Körper gibt den Atem frei.»

der Dezember-Ausgabe mag klar geworden sein, dass die Respiration zwar die Umstände des Atems ausmacht, der Atem an sich aber weit über die Respiration hinausgeht und unser Wesentliches an sich oder «per se» ist. Atmen wir normal, optimal oder mangelhaft, bewirkt das ein normales, optimales oder mangelhaftes Wesen. Dieses Wesen ist das pranische, vitalische, stoffwechsellige Element – unser Odem!

Die Kontrolle (Yama) des Pranayama erreiche ich entweder durch «Aufbau», das heisst, ich respiriere einmal pro Minute, was etwa vier Liter Luft ausmacht (unsere Homöosthesis). Oder durch «Abbau», was

heisst, dass ich viele kleine Respirationen pro Minute mache, die zusammen vier Liter Luft verbrauchen. Das eine entspricht dem grossen Laghu-Ansatz und das andere dem feinen Sukshma-Ansatz aus der sutrischen Pranayama-Definition (Y.S. II.50). Beide haben dasselbe Ziel, die Kontrolle der Respiration, um optimale Umstände für den Atem zu ermöglichen.

Die Ausweitung des Atems (Ayama) erreiche ich durch gekonntes Zurückhalten (Kumbhaka) der Respiration. Um unsere Atemkapazität erst an normale und später, in der fortgeschrittenen Praxis, an «supernormale» Verhältnisse zu gewöhnen, bedarf es der Praxis des Atemrückhalts oder Kumbhaka. Er erhöht unsere Toleranz dem Kohlendioxid gegenüber

und sorgt so für gesteigerte Sauerstoffversorgung der Zellen. Wenn wir durch Pranayama (Kumbhaka/Atemrückhalt) gesteigerte Werte oder Toleranzen erreicht haben, nutzen wir Asana, um diese Werte zu normalisieren und zu etablieren.

Eine mögliche authentische Asana-Pranayama-Praxis (im Sinne des **feinen Sukshma-Ansatzes** der Y.S. II.50) wäre: Asana mit bestmöglicher Atemregulierung auszuführen. Das heisst, die Respiration so klein, subtil und entspannt wie jeweils möglich zu halten und Pranayama als Praxis des Atemrückhalts, um unsere Kapazität auszudehnen. Es geht Hand in Hand: das eine reguliert, das andere weitet. Unser Zustand – sprich Homöostase, sprich normaler Atem, sprich vier Liter pro Minute, sprich uns über lange Zeit extrem wenig vorkommend, aber eigentlich nur normal – genest und heilt sich aus: Asana und Pranayama.

## Das Atemzentrum eichen

Um den Atem auch ausserhalb der Praxis langfristig normal und heil zu halten, bedarf es meist einer erneuten Eichung oder Kalibrierung unseres Atemzentrums, das entgegen so mancher Vorstellung eben nicht auf Sauerstoff reagiert.

Es reagiert auf das rechte Mass des Kohlendioxids, das bei 6,5 Prozent liegen sollte. Aufgrund unseres degenerativen Lebensstils und der daraus resultierenden Überatmung hat es sich jedoch bei vielen Menschen zum Teil drastisch nach unten abnormalisiert. Im gesunden Fall, wenn unsere Lungen(bläschen) eine 6,5-prozentige CO<sub>2</sub>-Konzentration erreicht haben, signalisiert unser Atemzentrum den Reflex zur Einatmung, nicht vorher. Da wir die Toleranz jedoch weitgehend verloren haben, einen normalen Atem auszuhalten, inhalieren wir meist zu früh und zu tief.

Um diese Toleranz erneut zu erreichen und unser Atemzentrum zu kalibrieren, spricht das Pranayama von mehreren, über Tag und Nacht verteilte Übungszeiten (**Hatha Yoga Pradipika II.11**). Sachte, stetig und entspannt, um unseren Respirationsbedarf sicher umzugewöhnen (**H.Y.P. II.15**). Ein mit falschem Effort erreichtes Pranayamaniveau mag ausserhalb der Praxis böse zurückschlagen und gegenteilige Auswirkungen haben (**H.Y.P. II.16**).

Schliesslich geht es weniger um den Atem, den wir während der Pra-

xis entwickeln, als um den Atem, der uns während dem Rest des Tages und der Nacht erhält. Weniger um das bisschen Atem, das wir bewusst machen, als um das viele Atem, das wir unbewusst machen.

## Physiologie ernst nehmen

Bezeichnenderweise wird im populären Yoga oftmals mehr Gewicht auf die Anatomie als auf die Physiologie gelegt. Die Vorstellung, uns auf mechanische Anatomie zu reduzieren, ist schrecklich primitiv – wir sind bio-organische Wesen! Solche Prozesse werden mit

gehörigen persönlichen Reflektierungen, Reinigungen (auch in

Form ungewollter Befreiungen) und Herausforderungen einhergehen, weshalb die Tradition so sehr die nötige innere Reife (Maturität versus Autorität) und ein vertrauendes Schüler-Lehrer-Verhältnis betont, das nicht beim ersten Zweifel oder einer Reaktion zusammenfällt – **Atha Yoga-nushasanam!** (Y.S. I.1)

Da die Bereitschaft dafür (nicht nur) im westlichen Yoga überwiegend abhanden gekommen ist, ist auch das Pranayama praktisch verschwunden. Was übrig bleibt, ist meist eine unverstandene und traurige, aber populäre Umkehrung der Verhältnisse, die zur tiefen Überatmung ermuntert, was sowohl überflüssig als auch unerwünscht und symptomatisch ist. Dies wieder ins rechte Licht zu rücken, mag eine wertvolle Aufgabe des modernen Pranayama sein.

## «Ein guter Atem respiert wenig.»

## Yoga mit Ansgar Schoeberl



Nach einem halben Leben des Reisens und yogischer Praxis hat sich Ansgar Schoeberl die letzten Jahre auf La Palma niedergelassen, wo er in natürlicher und einfacher Umgebung im Privatunterricht die «Holy-Yoga-Days» leitet und gelegentlich internationale Seminare anbietet. Die Durchlässigkeit des Körpers und Normalisierung des Atems ist sein Thema. Er ist erreichbar unter [ansgar@yoga-vichara.net](mailto:ansgar@yoga-vichara.net).