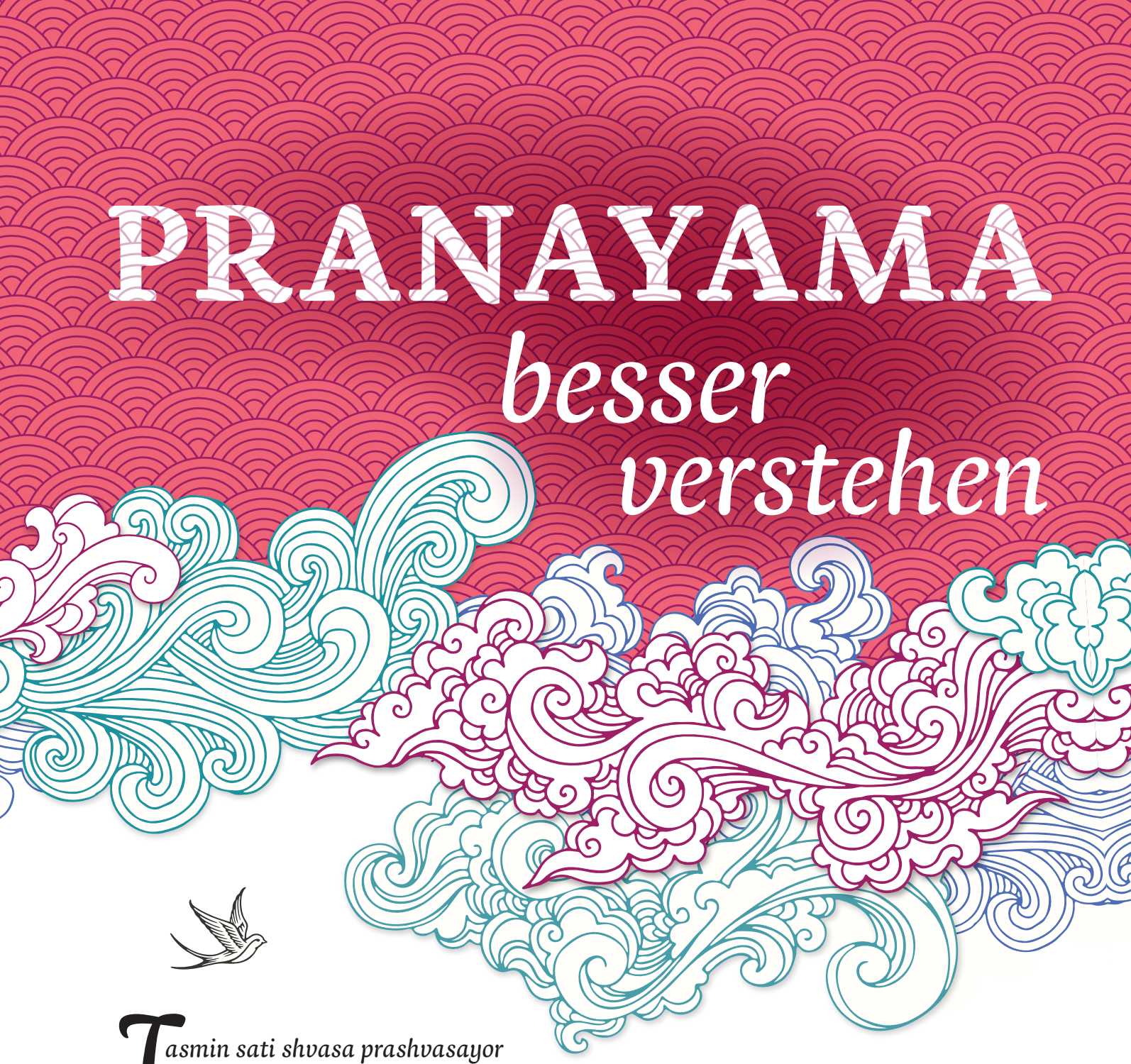
PRANAYAMA *besser verstehen*



Tasmin sati shvasa prashvasayor gati vichchhedah pranayamah. Bhaya abhyantara stambha vrtti desha kala shamkhyabhi paridrshto dirgha sukshmah. Bhaya abhyantara vishayakshepi chaturthah. Tatah kshiyate prakasha avaranam. Dharanasu cha yogyata manasah.

(Yoga-Sutra II.48–52)

Wenn sich Asana etabliert hat (tasmin sati), ist Pranayama sowohl die Reduktion als auch die Auflösung der respirativen Bewegung (shvasa prashvasayor gati vichedah). Dies geschieht auf drei Arten: mit oder nach der Einatmung, mit oder nach der Ausatmung und mit oder durch das Atemhalten (bhaya abhyantara stambha vrtti). Wo, wie lange und wie oft dies geschieht (desha kala shamkhyabhi) zeigt (paridrshto), ob es sich um einen langen (dirgha) oder subtilen (sukshma) Ansatz handelt. Wenn der Atem innerlich und äußerlich ununterscheidbar wird (bhaya abhyantara vishaya akshepi), handelt es sich um die vierte Art (chaturtha). Dann stehen wir unverhüllt im eigenen Licht (tatah kshiyate prakasha avaranam), und es entsteht die Kraft des konzentrativen Denkens (dharanasu cha yogyata manasaha).

Warum setzt sich im Westen beim Pranayama vor allem der Dirgha-Ansatz (wenige lange Atemzüge) statt des Sukshma-Pranayama (viele kurze Atemzüge) durch, obwohl er – so legt es unser Autor hier dar – recht inadäquat für den hiesigen Yogapraktizierenden ist?

TEXT ■ ANSGAR SCHÖBERL

Lang und subtil

In den diversen Übersetzungen der Yoga-Sutren gibt es eine bemerkenswerte Variante beim Pranayama-Sutra II.50. Mal heißt es, dass die spezifische Praxis, also die Art und Weise, wo, wie lange und wie oft ich meinen Pranayama mache, lang und subtil wird; und mal heißt es, dass die Praxis selbst entweder lang oder subtil ist. Also entweder wird durch Übung meine Praxis immer länger und subtiler oder die Praxis selbst hat zwei Varianten: eine mächtige und eine subtile. Ist es die Praxis selbst, die sich verlängert und verfeinert, oder sind es zwei Arten von Praxis (zwei Seiten der Medaille) – eine mächtig und die andere fein –, um die es hier geht? Ersteres ist eigentlich selbstredend, und so glaube ich, dass es in dem Sutra um Letzteres geht.

Dann entspricht *Dirgha-Pranayama* einem rhythmischen Ansatz, der wenige lange Atemzüge macht, und *Sukshma-Pranayama* entspricht einem rhythmischen Ansatz, der viele kleine Atemzüge macht. Entweder atme ich einen langen Zug pro Minute, oder ich schwinge mit vielen kleinen desselben Volumens. In beiden Fällen muss ich mit einem Lungenvolumen Luft pro Minute auskommen. Das ist pranayamische Bedingung, entspricht 4–5 Liter und ist interessanterweise auch unsere physiologische Norm für den Atem. Volumen ist primär, und die Anzahl sekundär – wenn ich zwei Gläser Schnaps pro Tag trinke, ist die Größe der Gläser ausschlaggebender als ihre Anzahl.

Je 30 Sekunden ein- und auszuatmen ist beispielsweise kein tiefer, sondern ein langer (dirgha) Atem. Ich atme wenig und nicht viel, denn mein Atem-Minuten-Volumen bleibt klein, eine Lungenfüllung pro Minute also 4–5 Liter. Weil mir das aber zu schwerfällt, missachte ich die Bedingung und mache stattdessen zwei volle Atemzüge mit je 15 Sekunden ein- und ausatmen. Nun atme ich nicht lang und wenig, sondern tief und viel. Das ist das genaue Gegenteil vom eigentlichen Sinn, die Respiration zu reduzieren! Ich atme nun zwei Lungenvolumen, sprich 8–10 Liter pro Minute; das ist nicht halb so gut, sondern doppelt so lästig!

Obwohl der Sukshma-Ansatz unserem normal-natürlichen Atem mehr entgegenkommt, ist es der Dirgha-Ansatz, der bei uns so populär geworden ist – und zwar so sehr populär, dass wir ihn, um ihn uns gefällig zu machen, ins Gegenteil verkehrt haben: Statt wenig atme ich viel, und statt lang atme ich tief! Das ist absurd und

Illustration: © iStock

Obwohl der Sukshma-Ansatz unserem normal-natürlichen Atem mehr entgegenkommt, ist es der Dirgha-Ansatz, der bei uns so populär geworden ist – und zwar so sehr populär, dass wir ihn, um ihn uns gefällig zu machen, ins Gegenteil verkehrt haben.

auch riskant, denn Widrigkeiten, die der Körper noch verzeiht, mag der Atem bereits übelnehmen.

Genau die Hatha-Schriften, auf die wir uns so gerne berufen, warnen reichlich davor und stellen Regeln und Bedingungen für das dem Dirgha-Ansatz entsprechende Vrtti-Pranayama auf, die für uns im Westen schwer einhaltbar sind, wie wir sehen werden.

Wir reden hier von einem Pranayama, der fast ausschließlich für Mönche entwickelt wurde, und es ist eine Laune der Geschichte, dass ausgerechnet Techniken „hatha-rabiater" Klöster, meist aus dem hart patriarchalischem Rajasthan, bei uns so populär wurden.

Der Dirgha-Ansatz hat u.a. einen wertvollen pädagogisch-komplementären Grund. Ein langer Atem wird bewusst praktiziert, damit ein feiner sich unbewusst entwickeln kann. Wenn ich regelmäßig rhythmisch und systematisch, kontrolliert und entspannt, weniger als einmal pro Minute atme, stehen die Chancen gut, dass mein Atem das irgendwann akzeptieren wird. Im Alltag werde ich dann zwar öfter atmen, allerdings mit demselben kleinen Atem-Minutenvolumen wie in der Praxis – die gute Macht der Gewohnheit.

Pranayama ist nicht unser Alltagsatem, so wenig wie Padmasana (der volle Lotussitz) eine 24-Stunden-Körperhaltung ist; Pranayama ist ein dynamischer Prozess, der den Atem so stark kräftigt, dass dieser, als regulierendes Element in fast allen Körpersystemen, uns optimal verkörpert. Betrachten wir die physiologische Wirkungsweise des Atems (v.a. seiner Gase und ihrer Rolle im Stoffwechsel), so wird uns bewusst, wie widrig es ist, den Atem auf Respiration und die Lunge auf eine Luftpumpe zu beschränken.

Verwechselung versus Verständnis

Immer und im Pranayama ganz besonders ein Thema. Denn hier arbeite ich sowohl mit der respirativen Phase des Atems, die ich reduzieren will, als auch mit der nicht-respirativen Phase des Atems, die ich ausweiten will. Der Pranayama, wie auch die

YOGAWORLD 2019

DIE MITMACHMESSE
FÜR YOGA UND AYURVEDA

18.-20. JANUAR MOC MÜNCHEN

26.-28. APRIL MESSE STUTTGART

MIT GROSSER VEGAN-WORLD-AREA

WWW.YOGAWORLD.DE

Präsentiert von:

yoga aktuell · YOGISTAR designed für yoga · Yoga Vidya · pukka · yoga JOURNAL · OGNX ORGANIC APPAREL · VEGAN WORLD

Physiologie, unterscheidet zwischen der respirativen und der pranischen oder zellulären Atmung. Das eine will (respirativ) reduziert und das andere will (nicht-respirativ) ausgeweitet werden. Es ist bedenklich, dass das oft so leichtfertig verwechselt und stattdessen die Respiration ausgeweitet und die Atempause ignoriert wird!

Beispiel Feueratem

So mag ich beispielsweise eine Feueratmung machen, in der ich oft, tief und schnell ein- und ausatme, und fühle mich danach „pranisch" aufgeladen. Vermutlich halte ich auch ein paar Sekunden die Luft an, wahrscheinlich aber nicht viel länger, und erfreue mich am „oxigenen" Rausch. Allerdings ist es der Rausch eines gestressten Systems, das ich überstimuliert habe und das mich nun hormonell aufkratzt, um auf die nichtexistente Notfallsituation reagieren zu können, in die mich meine feurige Überatmung gebracht hat – der sauerstöffliche Rausch entpuppt sich als ein saurer Schwindel.

In solch einer Art von Feueratmung respiriere ich kräftig als Vorbereitung für folgende lange Atemrückhalte, die in der Regel sowohl mit leerer als auch mit voller Lunge je eine Minute dauern. Mit etwas richtiger Übung ist das auch gut machbar. Mit Atemrückhalt (Kumbhaka) wird der respiratorische Stress wieder beruhigt, und der rauschende Schwindel weicht einem tiefen Knistern pranischer Entfaltung, wo ich nicht stimuliert, sondern immens zentriert werde! Ich hungere mein System durch Überatmung an, und dann flute ich es mit Sättigung durch Atemstillstand. Es ist absurd, Ersteres ohne Letzteres zu machen.

Wie gesagt sind 4–5 Liter pranayamische Bedingung und physiologische Norm zugleich. Dann findet ein optimaler zellulärer Gasaustausch statt, und mein respiratorisches und metabolisches System sind ausgeglichen. Veratme ich mehr Luft, gewinne ich nicht mehr Sauerstoff, sondern verliere notwendiges Kohlendioxid. Die Zellen werden dann wegen fehlenden CO_2 zwangsläufig O_2-unterversorgt! Der respiratorische Kreislauf wird unnötig alkalisch, und der metabolische muss es mit unnötiger Säure wieder ausgleichen. Das chronische Rad symptomatischer Kompensationen beginnt sich unnötig zu drehen – unnötig, aber nicht folgenlos.

Unreifer Pranayama hat keinen Trainingseffekt, denn ein schlechter Atem wird nicht besser, wenn er oft wiederholt wird – im Gegenteil! Um mich entsprechend vorzubereiten, praktiziere ich Asana (und Mudra), die körperliche (und räumliche) Kunst, den Atem sich entwickeln zu lassen. Ein natürlich guter Atem ist eine asanische Angelegenheit – und pranayamische Bedingung.

Vrtti-Pranayama

Das bekannteste Beispiel für den Dirgha-Ansatz ist der Vrtti-Pranayama der drei Rhythmen; *Visama-Vrtti*, *Sama-Vrtti* und *Sahaja-Vrtti*. Es ist wichtig, dass diese drei Rhythmen sich alle in derselben Kapazität bewegen, d.h. sie müssen alle gleich lang dauern. Es ist eine Atemdauer, die sich rhythmisch moduliert, und nicht schizophren verwirrt.

Ich kann meinen Atem entweder ungleich regulieren und atme in einer Ratio von 1–4–2–1 (Visama-Vrtti), oder ich reguliere ihn gleich mit einer Ratio von 2–2–2–2 (Sama-Vrtti). Im Sahaja-Vrtti reguliere ich ihn natürlich, halte ihn aber in derselben Kapazität.

Vrtti-Pranayama fängt ab einem 8er-Rhythmus (einem Atemzug pro Minute!) an. In Sekunden heißt das für:

- *Visama-Vrtti*, dass ich 8 einatme, 32 halte, 16 ausatme, 8 halte (8–32–16–8).
- *Sama-Vrtti*, dass ich 16 einatme, 16 halte, 16 ausatme, 16 halte (16–16–16–16).
- *Sahaja-Vrtti*, dass ich einen freien Rhythmus mit etwa 64 Sekunden pro Atemzug reguliere.

In den entsprechenden Schriften wird oft ein 16er- oder gar 20er-Rhythmus empfohlen; in Sekunden heißt das für Visama-Vrtti, 20–80–40–20; für Sama-Vrtti 40–40–40–40, und für Sahaja-Vrtti eine sich natürlich regulierende Atemkapazität von 160 Sekunden pro Atem. Wie leicht sich das schreibt!

Ich habe über Jahre meinen Atem an dafür entsprechend geeigneten Orten durch einen 10er-Rhythmus geführt, was einer Kapazität von 80 Sekunden pro Atemzug entspricht. Das galt als das Minimum für eine tatsächliche authentische Erfahrung des Vrtti-Pranayamas und hat mich beachtliche Weiten (Höhen wie Tiefen) schauen lassen und mich mir selbst sehr nahegebracht. Es ist ein sehr gehaltvoller (dirgha) Ansatz, der die Macht des Atems spürbar zum Ausdruck bringt, und zwar sowohl integrativ als auch irritierend, wenn gestört. Die nötige Ungestörtheit, die zeitlichen und vorbereitenden Bedingungen, die dieser Pranayama verlangt, sind im westlichen Leben schwer zu erfüllen. Es ist meine Erfahrung mit beiden Ansätzen, die mir sagt, dass für uns Sukshma-Pranayama eine adäquatere Option darstellt. Mehr über den Sukshma-Ansatz erfährst du in der nächsten Ausgabe, in der dieser Weg des Pranayama intensiv beleuchtet wird. ■

Ansgar Schöberl praktiziert Yoga seit 1996, und bis 2011 lebte er dafür überwiegend in Indien. Sein großes Interesse gilt dem Atem, seinem Raum und Körper. Nachdem er die Schwierigkeiten des Westens mit dem Vrtti-Pranayama erlebte, hörte er auf, es zu unterrichten und experimentierte mit anderen Ansätzen. Er erfuhr die angewandte Physiologie der Buteyko-Methode als eine sehr wirkungsvolle und passende Entsprechung des Sukshma-Pranayama. Seit Jahren arbeitet er nun online mit dem originalen Team der Buteyko-Methode zusammen (www.learnbuteyko.org). Mit seiner Partnerin lebt er auf La Palma, leitet dort in natürlicher und einfacher Umgebung die Holy-Yoga-Days als Privatunterricht und gibt gelegentlich Seminare im Ausland. Die Durchlässigkeit des Körpers und die Normalisierung des Atems sind sein Thema. Er ist erreichbar unter www.yoga-vichara.net