SUKSHMA-
Pranayama

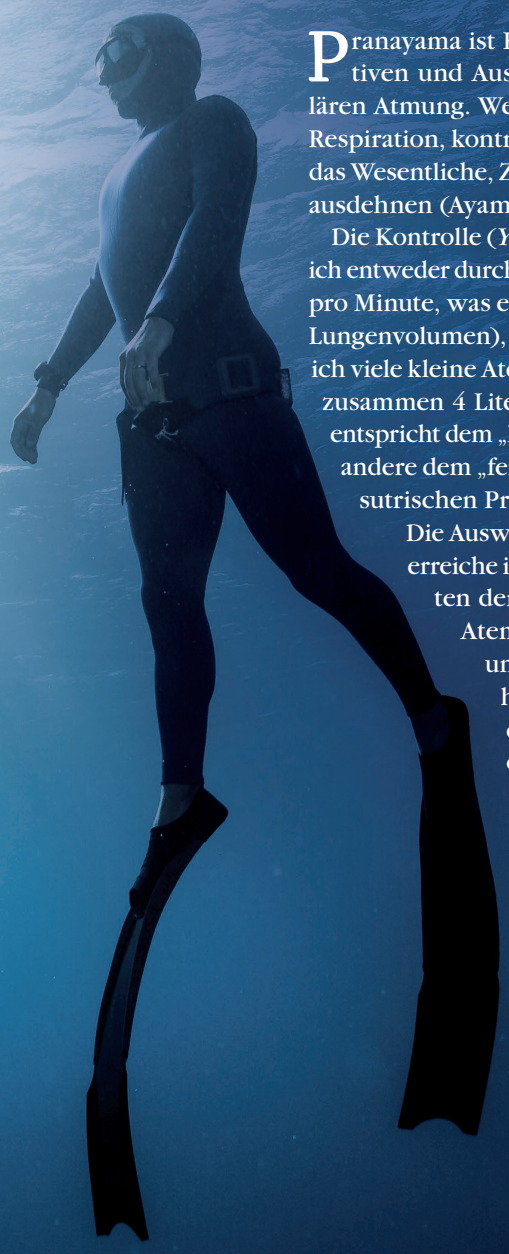
Ein tiefer und voller Atem wird immer wieder empfohlen. **Warum die Natur uns jedoch einen fein schwingenden Atem nahelegt und wie yogische und physiologische Aussagen darin übereinstimmen**

TEXT ■ ANSGAR SCHOEBERL

Wie ich bereits im letzten Heft dargelegt habe, unterscheide ich zwischen dem Prozess des respirativen Luftholens und des zellulären Gasaustauschs. Ersteres nenne ich Respiration oder Atembewegung, es wird generell auch als sekundäre oder äußere Atmung bezeichnet. Letzteres nenne ich schlicht Atem, denn dies ist der wesentliche Prozess des Atemvorgangs und wird daher auch primärer oder innerer Atem genannt. Wie schon in vorherigen Artikeln erläutert, gehen diese beiden Prozesse heutzutage nicht mehr unbedingt miteinander einher, denn je mehr ich respiriere (Luft hole), desto weniger effizient ist mein zellulärer Gasaustausch (Atem); und umgekehrt: je besser mein Atem (zellulärer Gasaustausch), desto weniger muss ich respirieren (Luft holen).

Foto: © iStock / mihtiander; Illustration: © iStock

Die Erfahrung in Asana, dass ein „guter“ (ein aufrechter, offener und zugleich stabiler) Körper nur wenig atmen muss, ist sowohl Voraussetzung als auch Motivation für die Praxis des Pranayama.



Pranayama ist Kontrolle (*Yama*) der respirativen und Ausdehnung (*Ayama*) der zellulären Atmung. Wenn die Umstände, sprich: die Respiration, kontrolliert sind (Yama), kann sich das Wesentliche, Zelluläre (oder auch Pranische) ausdehnen (Ayama).

Die Kontrolle (*Yama*) des Pranayama erreiche ich entweder durch „Aufbau“, d.h. ich atme einmal pro Minute, was etwa 4 Liter Luft ausmacht (ein Lungenvolumen), oder durch „Abbau“, d.h. dass ich viele kleine Atemzüge pro Minute mache, die zusammen 4 Liter Luft verbrauchen. Das Eine entspricht dem „langen“ *Dirgha*-Ansatz, und das andere dem „feinen“ *Sukshma*-Ansatz aus der sutrischen Pranayama-Definition, YS II.50.

Die Ausweitung (*Ayama*) im Pranayama erreiche ich durch gekonntes Zurückhalten der Atembewegung. Um unsere Atemkapazität erneut an normale und später an supernormale Verhältnisse zu gewöhnen, bedarf es der Praxis des Rückhaltens oder *Kumbhaka*.

Im Pranayama macht die Respiration, d.h. die Atembewegung, den jeweils bestmöglichen Gebrauch von unserem momentanen Atemzustand, und das Rückhalten der Respiration erweitert unsere Atemkapazität. Entsprechend ausgeführt, ergänzen und nähren sich Atembewegung und Atempause und erfüllen die wesentliche Natur des Atems, der uns sowohl erhält als auch voranbringt.

Asanische Bereitschaft

Vorbereitend für Pranayama sind einladende Körperhaltungen, die unsere Respiration verringern und somit unserem Atem wohltun. Das erklärt auch die teils supergesunden Eigenschaften, die in der Hatha-Literatur scheinbar einfachen Asanas, wie beispielsweise *Pashchimottasana* (Rückendehnung) oder *Bhadrasana* (Sitzhaltung), zugeschrieben werden (HYP I.29 & 54).

Die Erfahrung in Asana, dass ein „guter“ (ein aufrechter, offener und zugleich stabiler) Körper nur wenig atmen muss, ist sowohl Voraussetzung als auch Motivation für die Praxis des Pranayama. Es ist meine jeweils momentane Verfassung, die die Kapazität angibt, wie fein und dennoch entspannt ich die Atmung in Asana halten kann. Pranayama braucht Asana, und Asana drückt sich über den Zustand des Körpers und Atems aus.

Wenn der Körper sich über längere Zeit einfach und aufrecht aushalten kann, ist eine Stunde müheloses Sitzen ein Ausdruck davon. Sei es in einer etablierten Sitzhaltung wie *Virasana*, *(Ardha-)Padmasana* oder *Siddhasana*, oder auch in einer Variante von *Sukhasana* (einfache Kreuzsitze), solange die Knie auf dem Boden bleiben. Ein sanfter Druck der Sitzbeinhöcker nach unten sollte körperliche Impulse entlang der Wirbelsäule durchlassen und unsere Räume von Becken, Bauch, Brust und Kopf in Beziehung zueinander setzen, vom Beckenboden über Nabel, Brustbein, Innenkehle und Gaumen zur Schädeldecke.

Wenn der Atem nicht länger körperliche Mängel kompensieren muss und sich auf seine eigene Art und Weise regulieren kann, wird er sich in solchen Haltungen von alleine beruhigen, im Bauch sammeln, verfeinern und quasi im Nabel verschwinden. Im entspannten Zustand wird die Atembewegung fast unmerklich und zeugt von einem gelösten Zwerchfell: ein feiner Atem, der sachte im Bauch pulsiert und uns rhythmisch beschwingt.

Dann komme ich mit einem normalen Atemvolumen aus, das neben körperlicher Haltung die andere Vorraussetzung für Pranayama ist. „Der Weise atmet, als ob er nicht atmet“ sagt Laotse (chinesischer Philosoph der Antike).

Norm und Volumen versus Frequenz

Wir hören viel über die Frequenz des Atems: dass wir etwa 21.600 Mal pro Tag atmen und 12–15 Mal in der Minute. Anhand der Frequenz wird versucht, dem Atem eine Norm zu geben. Das ist allerdings recht aussagelos, solange das Volumen nicht mit einbezogen wird.

Mein Nachbar trinkt täglich zwei Glas Schnaps, doch wie groß sind die Gläser?

Frequenz alleine funktioniert, solange ein Volumen als Standard vorausgesetzt werden kann. Das ist beim Atem heutzutage jedoch nicht mehr der Fall.

Denn unsere physiologische Norm und somit der eigentliche Standard für das Atem(minuten)volumen beträgt lediglich vier Liter. Das entspricht auch der pranayamischen Bedingung im Yoga. Jedoch steigt dieses Volumen in den letzten Jahrzehnten rasant an, und es wird heute im Schnitt das doppelte bis dreifache der eigentliche Standardmenge veratmet (8–12 Liter). Es wird auch absurderweise überall dazu aufgefordert, voll und tief durchzuatmen.

Die Rechnung dabei ist folgende: 15 Atemzüge pro Minute ergeben 21.600 Atemzüge am Tag. Und ein Atem, der bei jedem Atemzug einen Viertelliter Luft (266 ml) veratmet, kommt pro Minute auf vier Liter. Oft wird auch ein Normalatemvolumen von einem halben Liter pro Atemzug angegeben. Bei acht Atemzügen pro Minute kommt das auch hin.

Es könnten aber auch beispielsweise 30 Atemzüge pro Minute sein, mit je einem Achtelliter Luftvolumen (133 ml). Mit steigender Tendenz zu mehr Atem und weniger Volumen – ein Weg des *Sukshma-Pranayama*.

Volumen versus Distanz

Einen wichtigen Hinweis gibt die *Gheranda-Samhita* im fünften Kapitel, wenn sie über die wünschenswerte Reduzierung der Atmung durch die Reduzierung ihrer räumlichen Distanz spricht. Diese reduzierte Atmungsdistanz dann stets noch weiter zu verfeinern und zu verkleinern, wird als eine Methode des angestrebten *Kevala-Kumbhaka* angegeben und nennt sich Zwölf-Finger-Methode *(Dvandvashanta)*, wobei der normal strömende Atem zwölf Fingerbreit unter der Nase gespürt wird. Diese Distanz, die sich in Alltagssituationen (Liegen, Essen, Gehen, Sex, etc.) ausdehnt, wird in der Praxis progressiv reduziert und verfeinert (*Gheranda-Samhita* V.88-91). *Dvandvashanta* (die Zwölf-Finger-Breite) finden wir in der indischen tantrischen Tradition recht verbreitet, von der *Gheranda-Samhita* des Hatha-Yoga bis zum *Vijnana-Bhairava* und anderen Schriften des *Kashmir-Shaivismus*.

Allerdings verstecken sich solche schriftlichen Unterweisungen hinter Symbolik, Lücken und Missverständnissen, um die Lehre zu schützen und den Schüler vor dem Do-it-yourself-Prinzip zu bewahren. Zum Beispiel spricht das *Goraksha-Shataka* laut *Yogawiki* (www.wiki.yoga-vidya.de) von einer Distanz von 36 statt 12 Fingerbreit (Vers 40 oder 94), und in der *Yogachudamani-Upanishad* werden 26 Fingerbreit angegeben (Vers 93).

Der der angewandten Physiologie ähnelnde Sukshma-Pranayama hingegen arbeitet mit Volumen anstelle von Distanz und bietet auch praktische Methoden, solche Volumina zu messen. Generell gilt, dass es dem Körper; je nachdem wie viel er veratmet, auch dementsprechend geht – je weniger Luft er holen muss, desto besser geht es ihm.

Weitere Schrift-Beispiele

In der *Bhagavad-Gita* im vierten Kapitel über den Yoga der Handlung wird der Pranayama der Yogis als ein Ritual beschrieben, bei dem sich Einatem und Ausatem einander opfern, ununterscheidbar werden und sich in der Transzendenz subtiler Atmung und Haltung verlieren (BG IV.29).

Oder ebenfalls in der *Bhagavad-Gita* am Ende des fünften Kapitel (BG V.27/28), wo der Yogi alle äußeren Sinnesobjekte ausschließt, den Blick zwischen die Augenbrauen richtet und den ein- und ausströmenden Atem in den Nasenöffnungen anhält, um Geist, Sinne und Verstand zu beherrschen und frei von Begehren, Angst und Zorn zu werden.

Auch im ersten Kapitel der *Yoga-Sutras* heißt es, dass der Ausatem in die Pause danach fällt, im Rückhalt verweilt und dies zur Geistesstabilisierung genutzt wird (YS I.34).

Weitere Hinweise finden wir bei der Sukshma-Pranayama-Erläuterung Swami Veda Bharatis in seinem mächtigen Übersetzung- und Kommentarwerk der *Yoga-Sutras*.

Sukshma – natürlich subtil und mächtig selbstspiegelnd

Obwohl dieselbe Menge Luft verbraucht wird, ist es ist schwierig, mit einem Atemzug pro Minute durch den Alltag zu gehen, während es für einen fein schwingenden Bauchatem bis zu einem gewissen Grad der Anstrengung sehr wohl möglich ist. Und wie wir bereits im letzten Artikel gesehen haben, nutzt *Dirgha-Pranayama* solche langen Atemzüge nicht als Imitierung eines Idealatems, sondern als eine indirekte und pädagogische Methode, den Atem wieder an normale (und später auch supernormale) Werte umzugewöhnen.

Höhere Frequenz und kleinere Volumen sagt uns die Natur! Die uns als Mensch ausmachenden Rhythmen sind pulsierend, pochend, vibrierend oder auch schwingend, aber nicht ziehend (und schon gar nicht in die Länge). Der Körper neigt von sich aus zum *Sukshma*-Ansatz, wenn wir es zulassen. Asana, asanisch ausgeführt, macht den Atem fein schwingend und nicht tief ziehend.

So, wie die Kunst der Entspannung erst einmal nicht sonderlich attraktiv erscheint, mag auch der *Sukshma*-Ansatz erst einmal wenig anziehend sein, während der *Dirgha*-Ansatz mächtig stimulierend rüberkommt. Näher betrachtet jedoch, setzen die nötige Entspannung und Kontrolle im *Sukshma* eine Reife und ein Verständnis voraus, die uns den eigenen Spiegel unangenehm nah vor Augen halten – lieber stimulieren wir uns mächtig.

Reduzieren, etablieren & potenzieren

Der Kern dabei ist folgender: Um meinen Atem nachhaltig zu normalisieren und zu potenzieren, reicht es nicht aus, nur meine Atemzüge zu reduzieren und in Intervallen anzuhalten. Nein, das mag sogar kontraproduktiv sein, wenn ich dabei unbewusst meine Kapazität übersteige. Denn dann wird mein überlastetes Atemzentrum unverhältnismäßig zurückschlagen und erreichte Atemtoleranzen bald wieder veratmen und verlieren. Das wird auch immer wieder passieren und ist ein unvermeidlicher

Teil der Yogapraxis (*„trial & error“*), denn so wie ich bin, so ist auch meine Praxis. Ist mein Naturell eher überfordernd oder unterfordernd, eher „grob drauflos“ oder fein sich im Detail verlierend, so hat meine Praxis ebenfalls diese Tendenzen. Ich über- oder unterfordere mich, mit dem Kopf durch die Wand oder mich in Wagnisabwägung verlierend. Das Pendel der Persönlichkeit schwingt, doch je mehr ich es verstehe, desto weniger schlägt es um sich, und es pendelt sich ein.

Ein Gefühl für einen subtilen *(sukshma)* Atem bekommen wir bereits, wenn wir eine Weile entspannt mit 30 (je nachdem auch mehr) Atemzügen pro Minute atmen und dabei die Bauchbewegung möglichst gering halten. Machen wir das mit einem kontrollierten (weiten und weichen) Bauch und in guter Haltung, bekommen wir ein feines Gefühl dafür, wie sehr Atem und Körper zellulär verwoben sind. Wichtig dabei ist, seine eigene Kapazität nicht zu übersteigen.

Ein Gefühl für die atemberuhigende Wirkung des Rückhaltens bekommen wir bereits, wenn wir die so genannte Kontrollpause oder *Breath-Holding-Time* ausführen: ein physiologisches Manöver, um unser Atemminutenvolumen zu messen. Nach einer normalen sachten Ausatmung wird so lange gewartet, bis der erste deutliche Impuls zur Einatmung geschieht – oft sind das Schluck- oder Zwerchfellbewegungen –, und diese dann ebenso sachte wie der vorhergehende Ausatem erfolgt. Die Atmung bleibt unberührt von diesem Rückhalt, der lediglich eine Messung und kein Training ist. Das klingt zwar einfach, bedarf aber einiger Übung.

„If a person breathholds after a normal exhalation it takes about 40 seconds before breathing commences.“ (McArdle, Katch, Katch: *Essentials of exercise physiology*, Seite 314).

Wenn man nach einer normalen Ausatmung den Atem anhält, dauert es etwa 40 Sekunden, bis er wieder anfängt. Dann habe ich einen optimalen Atem mit normalem Volumen.

Mancherorts wird gar von 60 statt von 40 Sekunden gesprochen, was auf unterschiedliche Ansichtsweisen von Normalität oder Gesundheit zurückzuführen ist – Abwesenheit von Krankheit oder Anwesenheit von Wohlempfinden.

Im Durchschnitt liegt diese Kontrollpause heutzutage jedoch nur noch bei 12–15 Sekunden, was heißt, dass der Atem vierfach belastet wird, bzw. nur noch ein Viertel seiner Kapazität entfalten kann. Mit Asana können wir den Atem bereits vorbereitend beruhigen und entspannen. Weiterführende Atemreduktionen und Atempausen bedürfen erfahrener Anleitung, damit unser heikles Atemzentrum sich wieder artgerecht und unkompensiert an normale Werte gewöhnen kann. Die Kunst, sein Bestes zu geben, ohne sich zu übernehmen – die *abhyasische* Anstrengung und ihre *vairagyischer* Überprüfung.

Dieser zweifache Ansatz im *Sukshma-Pranayama* erfüllt die anfangs beschriebene wesentliche Natur des Atems, uns sowohl zu erhalten als auch voranzubringen. Mit sachten Atembewegungen erleben wir unseren momentanen Zustand in seiner bestmöglichen Verfassung, und mit dem Atemrückhalten dehnen wir unsere vitale Kapazität weiter aus; Ersteres etabliert und Letzteres erweitert. Entsprechend ausgeführt, mischt der Atem einen potenten Cocktail, der unsere Person sich souverän und kreativ erfahren lässt – atmender *Atman*. ■

Lange Zeit in Indien lebend, durchlief **Ansgar Schoeberl** einen 12-jährigen Sadhana-Zyklus mit Schwerpunkt auf Pranayama, woraufhin ausgiebige und lange Experimente mit dem Atem folgten. Heute lebt er auf La Palma und arbeitet als Yogalehrer und *Buteyko*-Praktikant. Die Durchlässigkeit des Körpers und die Normalisierung des Atems sind sein Thema.

www.yoga-vichara.net
www.learnbuteykoonline.net