

ATEMPRAXIS IM INDRAJALA-YOGA

Atem ist Leben



chamellomseye / shutterstock.com

Die Atmung hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Sie ist mehr als ein bloßer Gasaustausch. Der Atem ist mit allen Ebenen unseres Seins verbunden, wie eine Brücke verbindet er unsere innere und äußere Welt. Die Atempraxis ist ein Tor zur Meditation, eine Schulung in Geduld und Gelassenheit und des sich Öffnens für feinere Energien und Schwingungen.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek

Eine gesunde, flexible Atmung bedeutet hohe Lebensqualität. Doch unsere Art zu leben hat zunehmend die Qualität des Atems eingeschränkt: Luftverschmutzung, Klimaanlage, Lärm, mangelnde Bewegung, Mechanisierung im täglichen Leben, Stress, soziale Ängste, zunehmende Allergien, um nur einige Faktoren zu nennen. Die Yogis haben die Kraft des Atems schon sehr früh erkannt und uns ein wundervolles Vermächtnis hinterlassen: den prāṇāyāma. Diesen gilt es wert zu schätzen und anzuwenden. Der Yoga und damit die alt bewährte Kunst den Atem zu lenken und seine Kraft zu nutzen, hat sich über Jahrhunderte an die jeweiligen vorherrschenden philosophischen

Strömungen angepasst und verändert. Auch unsere heutigen prāṇāyāma-Formen werden beeinflusst durch neue Erkenntnisse der Medizin, im Westen entstandene Atemtherapien und der Weiterentwicklung der Yoga-Traditionen und -Stile. Daraus hat sich eine Vielfalt entwickelt, die komplex geworden ist, viele Fragen aufwirft und immer wieder in neuem Licht betrachtet werden muss.

Der vollkommene, absolute Atem

Das eigentliche Ziel der yogischen Atempraxis ist kevala-prāṇāyāma. Kevala bedeutet vollkommen, frei, rein, absolut. Es

ist wortverwandt mit kaivalya, der absoluten Freiheit, der mystischen Befreiung und des Loslösen von Bindungen jeder Art. Mit dieser Form des Atmens ist ein besonderes, sehr zartes, fast nicht mehr wahrnehmbares Atmen gemeint. Dieses stellt sich ein, wenn durch die vorangegangene Körper- und Atem-Praxis der Körper frei geworden ist für die minimalen Bewegungen des Atem-Organismus und der Geist schweigt. Die Atemvorgänge geschehen in diesem Zustand ohne jede willentliche Beeinflussung, denn der Geist und die kaum mehr spürbare Atmung wirken in vollkommener Übereinstimmung und sind gleichzeitig vollständig bewusst. Ist der Atem so fließend, zart und leicht, ist auch der Geist friedlich und ruhig. Diese wunderbare Erfahrung zu machen ist ein großes Glück und Geschenk. Längstens hier gibt es keine Trennung mehr von prāṇāyāma, dhyāna und samādhi, der tiefen Meditation, in der alles vollkommen und eins ist. Um diesen Zustand vorzubereiten wurden im Yoga vielfältige Atemtechniken entwickelt, die teilweise bereits in den historischen Quellen beschrieben werden.

Der natürliche Atem

Dieser Atembegriff stammt aus zeitgenössischen, westlichen Atemtherapien und bezeichnet einen Atem, der vielfältig und anpassungsfähig ist an jede alltägliche Situation im Leben, ob wir schlafen, rennen, gähnen, sprechen, wütend sind, kämpfen oder schreien. Alles, was wir erlebt haben, hat unseren Atem beeinflusst: Verletzungen, Enttäuschungen, Ängste, Bedrohungen, Trauer, sogar großer Erfolg oder unerfüllte Erwartungen. Selbst wenn diese Störungen nicht mehr aktuell sind, kann es sein, dass sich Atemmuster gebildet haben und wir die Fähigkeit der Atmung, sich selbst zu regulieren, teilweise verloren haben. Hier setzen westliche Atemtherapien ein, die als höchstes Ziel die Befreiung des Atems von Einschränkungen körperlicher, seelischer und geistiger Art haben. Einige PionierInnen und BegründerInnen dieser Forschungen und Methoden waren Elsa Gindler, Graf von Dürckheim, Charlotte Selver, Ilse Middendorf, Gerda Alexander, Volkmar Glaser, Carola Speads, Stanislav Grof, Moshe Feldenkrais und noch viele andere.

Die Reinigung und Befreiung des Atems

Yoga und westliche Therapien haben vieles gemeinsam: sie wollen das Bindegewebe und besonders die Atemmuskulatur von Spannungen befreien, die Durchgänge des Atems in Nase, Nebenhöhlen, Luftröhre und Bronchien reinigen und durch die Visualisierung von feinstofflichen Energiebahnen im Körper Durchblutung, Lymphfluss und Zellatmung anregen – alles Vorgänge, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken und die Energien zum Fließen zu bringen. Im Verlauf meiner langjährigen Erfahrungen mit westlichen Atemtherapien hatte ich persönlich einige wichtige Erkenntnisse: beispielsweise, dass es kein »richtiges oder falsches Atmen« gibt, nur ein »blockiertes«, dass der Atemvorgang sehr komplex und variabel ist und dass ich willentlich fast alles beim Atmen bis zur Zellatmung hin beeinflussen und steuern könnte, wenn ich das



»Atmend erfahren wir unsere Lebendigkeit«.

Russel Delman

wollte. Im Gegenzug dazu habe ich gelernt, wie angenehm es ist, den Reaktionen und der Weisheit des Atems mehr und mehr zu vertrauen und mich ihr zu überlassen. Auch wenn sich die Methoden des eher subtil agierenden Yoga von denen der manchmal heftigen Atemtherapien unterscheiden (wie durch einen Strohhalm atmen, berühren, klopfen, drücken, schreien), beide greifen in den Ablauf des Atemgeschehens ein, behindern und beschränken ihn, engen ihn ein – immer, um die Kraft des Atems zu entfesseln und Energien zum Fließen zu bringen.

Atem-Kriyā und prāṇāyāma

Um etwas Systematik in die Vielfalt der im Yoga gebräuchlichen Atemübungen zu bringen, die ich im Verlauf meiner langjährigen Yoga-Erfahrung gesammelt und praktiziert habe, unterscheide ich im Indrajala-Yoga grob zwischen vorbereitender Atempraxis und dem klassischem prāṇāyāma.

Zur vorbereitenden Atempraxis (Atemkriyā) zähle ich alles, was den Atemmechanismus reinigt, die Ein- und Ausatmung anregt, vertieft und den Atem gleichmäßiger werden lässt: beispielsweise die Berührung des Körpers mit den Händen, einige āsana, die das Zwerchfell

Die Doppelfaust-Mudra

Im Gegensatz zu indischen Yoga-Traditionen benutzen wir zum Verschließen einer Nasenseite schon lange nicht mehr die Mṛṅgi- oder Viṣṇu-Mudra, bei der die rechte Hand mit Daumen und Ringfinger die Nasendurchgänge kontrolliert. Da wir im Westen unsere linke Hand nicht als unrein empfinden – wie im traditionellen Indien, wo sie auf der Toilette benutzt wird – kann sie im Westen gleichermaßen eingesetzt werden. Bewährt hat sich die locker gehaltene Mudra der Doppelfaust (dvi-muṣṭi-mudra), bei der die Finger beider Hände leicht eingerollt sind und die zweiten Fingerglieder aneinander liegen. Um den Atem durch eine Nasenseite zu lenken, wird jeweils die gegenüberliegende Seite verschlossen. Dafür wird die rechte oder linke Daumenkuppe (nicht die Daumenbeere) ein bis zwei Millimeter in die Vertiefung oberhalb des Nasenflügels gedrückt. Mit den zweiten Fingergliedern aneinander ist die Mudra stabil und leichter zu halten, die Arme sind angehoben und dadurch der Brustkorb an den Seiten frei für die Atembewegung in den Flanken.



Die Doppelfaust-mudrā
(dvi-muṣṭi-mudrā)



in Rückenlage und
im Sitzen auf dem Stuhl



bei der Mond- und
Sonnenatmung

befreien und die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, verschiedene Formen der tönenden Atempraxis (Schlange, Krähe, Löwe, Biene...), sowie einfache Varianten der Wechselatmung (nāḍīśodhana), die den Atem reinigen und harmonisieren.

Unter prāṇāyāma-Techniken sortiere ich vor allem diejenigen ein, die bereits in den historischen Quellen beschrieben werden (wie ujjāyī, bhastrīka, kapālabhati, bhrāmarīn), sowie Formen der Wechselatmung (anuloma-viloma-prāṇāyāma), die mit dem Verweilen in der Atemfülle (antara-kumbhaka) kombiniert werden können und dazu beitragen, den Geist in einen meditativen Zustand zu führen.

Anregungen aus der westlichen Atemarbeit

Manches aus den Erkenntnissen und Methoden westlicher Atemtherapien ist in meine Yoga-Atempraxis eingeflossen. Dazu gehört beispielsweise:

- dass ich den natürlich fließenden, befreiten Atem als höchstes Ziel sehe,
- dass ich während oder nach einer Atemtechnik Zeit und Raum gebe, damit der natürliche Atem antworten und wieder ruhiger werden kann,
- dass ich Atemübungen teilweise mit āsana kombiniere,
- dass ich gelegentlich nur mit einer Seite übe, um die anschließenden Wirkungen besser spüren zu können,
- dass ich Atemzüge nicht zählen lasse oder gar mit der Uhr stoppe, sondern nur ungefähre Anregungen gebe, wie oft etwas wiederholt werden könnte,
- dass das »Verweilen in der Atemfülle oder -leere« nie erzwungen werden darf und immer eine angenehme Erfahrung sein sollte,
- dass ich keine Verschlüsse (bandha) mehr absichtlich setze, es sei denn, sie ergeben sich durch die Aufrichtung des Rumpfes und die Ausrichtung des Scheitels nach oben von alleine,
- dass ich für viele Atemtechniken die Rückenlage mit aufgestellten Füßen oder das Sitzen auf einem Stuhl dem Sitzen auf dem Boden vorziehe,
- dass ich eine besondere Handhaltung (hasta-mudrā) für das Verschließen der Nase bevorzuge und dies auch mit der linken (!) Hand ausführe.



Ingrid Wiltschek, Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. Sie leitet die Yogaschule Tübingen und bildet seit 1978 YogalehrerInnen aus. Seit 1998 bietet sie vom BDY anerkannte Yoga-Lehrerbildungen an. Ihr Yoga-Stil Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegeliche und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen seit langem in ihre Praxis ein.
www.yoga-mudra.de,
www.indrajala-yoga.de