

Atemtechniken des Yoga

Reto Zbinden

Darüber, dass die Arbeit an und mit der Atmung ein wichtiges Trainingsgebiet des Yoga darstellt, herrscht weitherum Einigkeit. Durchaus unterschiedlich sind jedoch die unzähligen angewandten Methoden, wiewohl sich auch kompliziert anmutende Formen meist auf einige universelle Grundelemente zurückführen lassen. Einige dieser Grundelemente sollen hier zusammengefasst und gedeutet werden. Dabei kann eine erste Unterteilung in Elemente erfolgen, die entweder eher einem mystisch-meditativen Übungsweg wie dem „Patanjali-Yoga“ oder einem tantrischen Übungsweg wie dem klassischen Hatha Yoga zuzuordnen sind.

Bereits aus unserer Alltagserfahrung wissen wir, dass starke Gemütszustände wie Erregung, Angst, Ärger, Wut etc. zu einer speziellen Art zu atmen führen. Der Atem wird je nachdem schnell, flach, arhythmisch, gepresst etc. Mystische Schulen gehen davon aus, dass durch eine Beruhigung der Atmung eine Beruhigung des Geistes erfolgt, welche eine Vorbedingung für das Erreichen tiefer meditativer Zustände darstellt bzw. diese begleitet.

Hinwendung zur Atmung

Deutlich wird dies in verschiedenen Formen buddhistischer Meditation, die die sich verfeinernde Atmung als Objekt der Meditation wählen und die wahrscheinlich eng verwandt mit dem Ansatz des Patanjali-Yoga sind, von dem z.B. Dr. Bhushan Shrikrishna vom Yogatherapie-Institut in Bombay meint, es gehe in der Übung vor allem darum, das falsche Atemmuster aufzugeben. Anders ausgedrückt: die Aufregungen des weltlichen Lebens, sowie die eingeschliffenen, Denk- und Verhaltensgewohnheiten führen zu einer Überlagerung des eigentlich ursprünglichen und wünschenswerten Atemmusters, nämlich desjenigen des zentrierten Menschen.

Bereits die bewusste Hinwendung zur Atmung beeinflusst diese und damit auch den Zustand des Geistes. Wir alle kennen den Ratschlag, in Stresssituationen einige Male ruhig oder auch nur bewusst durchzuatmen und erst dann auf den Stressor zu reagieren. Denn dadurch, dass wir zu einer ruhigen, gleichmässigen Atmung zurückkehren, wird sich auch der Gemütszustand innert sehr kurzer Zeit hin zur besonnenen Ruhe wandeln.

Der fortgeschrittene Yoga Praktiker wird versuchen, gar nicht erst aus dem Gleichgewicht zu fallen und dies gelingt ihm, indem er permanent seine Aufmerksamkeit auf den Atem richtet, also beim Arbeiten, beim Essen, beim Gehen und schliesslich bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens. Dieses Ideal zu erreichen, gelingt allerdings nur sehr wenigen Menschen und erfordert ein langes Training und einen insgesamt ruhigen Lebensstil. Wir können es uns jedoch gegenwärtig halten, wenn wir uns im Folgenden mit einigen einfachen Übungen beschäftigen, die für jeden und jede ohne Schwierigkeit zu erlernen sind.

Das Geheimnis der langen Ausatmung

Während die Einatmung sowie eine allfällige Atempause danach der Vorbereitung des Organismus auf eine Anstrengung dienen, so erzeugt die Ausatmung eine vegetative Entspannungsreaktion. Aus diesem Grund trifft man bei Menschen, die an psychischen und physischen Verspannungen leiden, in der Regel eine zu kurze Ausatmung. In medizinisch-physiologischen Versuchsreihen konnte gezeigt werden, dass ausschliesslich mit einer Verlängerung der Phase der Ausatmung diverse Beschwerden wie chronische Angstzustände, Schlaflosigkeit etc. zum Verschwinden gebracht werden können.

Ein oft gewählter Ansatz bei yogischen Atemtechniken besteht - vermutlich aus dem geschilderten Grund - darin, die Ausatmung systematisch zu verlängern, d.h. die vegetative Entspannungsreaktion zu betonen. Eine bewährte Methode dies zu erreichen besteht darin, innerlich zu zählen bzw. ein Mantra zu rezitieren, wobei z.B. bei der Einatmung bis zur Zahl vier gezählt bzw. das Mantra viermal wiederholt wird und für die Ausatmung eine doppelt so hohe Zahl, in diesem Fall acht, gewählt wird. Diese Übung ist zwar einfach, braucht jedoch, besonders wenn sie länger ausgeführt wird, eine nicht zu unterschätzende Geistesgegenwart. Traditionellerweise behilft man sich mit den Fingern, um den Zählrhythmus aus der Denksphäre auszulagern.

Wird die Übung regelmässig ausgeführt, so kann es auch hier zu dem kommen, was man das „überformende Lernen“ nennt, d.h. die Verlängerung der Ausatmung geht gewissermassen in Fleisch und Blut über und stellt sich in ruhigen Phasen des Tages und sogar im Schlaf automatisch ein.

Viele der Lautübungen, Vokalübungen bzw. Intonierungen von Mantras bezwecken u.a. auch, die Atmung zu regulieren und insbesondere die Ausatmung zu verlängern.

Die Sonnen- und Mondseite der Nase

Im Yoga trifft man in verschiedenen Schattierungen immer wieder die sogenannte Wechselatmung an und wer sie einige Zeit für sich selbst geübt hat, mag erstaunliche Effekte festgestellt haben. Traditionell wird der rechte Nasenkanal der Sonne, der linke dem Mond zugeordnet. Die Atmung durch die betreffende Seite soll mit bestimmten psychischen und physischen Zuständen einhergehen. Wissenschaftliche Untersuchungen, besonders an Personen, die z.B. aufgrund eines Unfalls einige Zeit nur einseitig atmen konnten, geben konkrete Anhaltspunkte für die Richtigkeit dieser Annahme.

Im Ruhezustand atmen die meisten Menschen nur durch eine Nasenseite und die andere ist mehr oder weniger dicht verschlossen. Nach einiger Zeit, vielleicht nach einer oder zwei Stunden öffnet sich das verschlossene Nasenloch und das andere wird dicht. Es gibt jedoch auch Menschen, die chronisch durch die gleiche Seite atmen, was meist mit gewissen Beschwerdebildern wie z.B. Depression einhergeht. Der beschriebene Zustand der Atmungsorgane hängt vermutlich mit der Aktivität der beiden Gehirnhälften und dadurch mit dem vegetativen Funktionszustand innerer Organe, wie z.B. demjenigen der Verdauung, zusammen. Tatsächlich harmonisieren die Yogis mit der sogenannten „Wechselatmung“ die Aktivität der beiden Gehirnhälften und damit aller Or-

gane ihres Körpers. In der meditativen Versenkung sind beide Seiten der Nase völlig offen und durchlässig und das Bewusstsein wird in diesem Moment kristallklar.

Vier Faustregeln für die Yoga Atmung

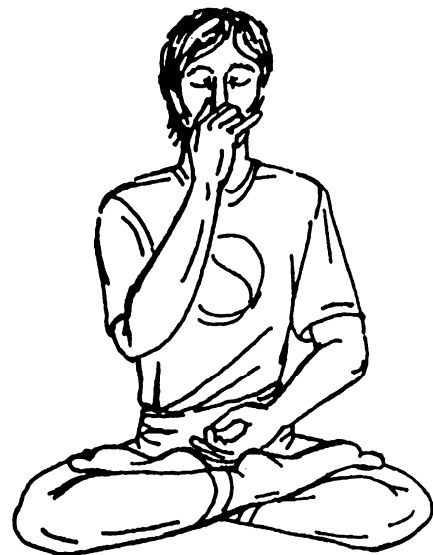
Stellen wir uns gelegentlich die vier untenstehenden Fragen. Können wir alle mit ja beantworten, befindet sich unser Organismus und unsere Psyche aufgrund der psycho-physiologischen Wechselwirkungen in diesem Moment in vollkommenem Gleichgewicht.

- Atme ich durch die Nase?
- Atme ich bewusst?
- Ist meine Ausatmung länger als die Einatmung?
- Atme ich durch beide Nasenlöcher gleichmässig?

Die Wechselatmung

Eine einfache Form der Wechselatmung können wir erproben, indem wir uns entweder auf einem Stuhl oder auf der Matte aufrecht hinsetzen, die linke Hand in den Schooss legen und mit der rechten den Atem regulieren. Die Handhaltung variiert dabei von Schule zu Schule leicht. Für den Anfänger mag folgende Form hilfreich sein:

Wir spreizen den kleinen Finger und den Daumen ab und beginnen den Zyklus, indem wir mit dem Daumen das rechte Nasenloch verschliessen und links einatmen. Wir atmen aus indem wir mit dem kleinen Finger links verschliessen. Als nächstes atmen wir ohne zu wechseln rechts ein und links aus, dann links ein und rechts aus. Diese Atemtechnik können wir für einige Minuten oder auch bis zu einer halben Stunde ausführen indem wir auch hier, wie oben beschrieben, die Ausatmung auf die doppelte Länge der Einatmung ausdehnen.



Die Wechselatmung im Yogasitz

Feine Bewusstseinsarbeit im Naseninnern

Es ist auch möglich, die Wechselatmung ohne Hilfe der Finger auszuführen, indem man die Steuerung des feinen Luftstroms als reinen Bewusstseinsakt vollzieht. Mit der Zeit werden wir mehr und mehr Gefühl im Innern der Nase entwickeln und einzelne Regionen des Naseninnerns und der Atemwege zu unterscheiden lernen. Fortgeschrittene Yogis messen der Topographie der Nase eine grosse Wichtigkeit bei. Durch die Konzentration auf einzelne Punkte und willentliche Lenkung der Atemluft lassen sich so Reflexe in verschiedenen Organen bzw. Teilen des Körpers auslösen.

Um diese subtilen Techniken zu erlernen, hilft es, den Kopf zur Seite zu neigen oder sogar auf die Seite abzuliegen und den Kopf aufzustützen. Wenn wir jetzt jegliche Verspannung zu lösen versuchen, werden wir feststellen, dass die Atemluft vor allem durch das obenliegende Nasenloch fliesst.

Die erwähnten Elemente einer mystisch-meditativen Atemschulung, d.h. die bewusste Hinwendung zur Atmung bzw. Atemachtsamkeit, die allmähliche Verlangsamung und Beruhigung des Atemprozesses, die Harmonisierung des Atemflusses mit dem Ziel völliger Durchlässigkeit beider Nasengänge und die Exploration reflexogener Zonen im Naseninnern bilden auch die Grundlage der inzwischen im Westen recht bekannten Atemtherapien, was darauf schliessen lässt, dass sie nicht nur Hilfen auf dem spirituellen Weg darstellen, sondern, verantwortungsvoll angewendet und verordnet, durchaus auch ein therapeutisches Potenzial entfalten können.

Die tantrischen Atemtechniken des Hatha Yoga

Im Gegensatz zu den oben geschilderten Methoden, die den Organismus beruhigen und harmonisieren, geht es bei den Atemtechniken des Hatha Yoga eher um das Gegenteil, nämlich eine Aktivierung oder auch eine temporäre Destabilisierung. Das Aufsteigen bzw. Zirkulieren von Energien, „Shakti“, im Körper und die damit einhergehenden Bewusstseinsveränderungen sollen hervorgerufen werden. Die Methoden dazu werden Pranayama genannt, wobei leider auch hier der Ausdruck, da er bereits im Patanjali-Yoga seinen Platz hat, mehrdeutig wird. Besser wäre es wahrscheinlich, der Terminologie der Gheranda Samhita zu folgen und von „Khumbaka“ zu sprechen, bildet doch Khumbaka, der Atemrückhalt, das wesentliche Element hathayogischer Atemtechniken.

Sowohl in den Schriften selbst als auch in der mündlichen Überlieferung wird das Erlernen der Khumbakas als schwierig und riskant geschildert. Mit relativ wenig Aufwand können weitreichende Veränderungen der geistigen und körperlichen Verfassung herbeigeführt werden. Deshalb werden insbesondere verschiedene Vorübungen empfohlen wie z.B. Reinigungsübungen, eine strikte Ernährung, ein allseitig disziplinierter eremitischer Lebensstil etc. Ohne diese Vorbereitung seien die Energiebahnen „Nadis“ undurchlässig und könnten die erweckten Energien nicht leiten, was zu Blockierungen und Symptomen wie geistiger Verwirrung führe. Wenn die Übung allerdings gelingt, vermögen deren Ergebnisse den Laien durchaus in Staunen zu versetzen. So hat z.B. der inzwischen verstorbene Hatha Yogi Dhirendra Bramachari, der mitten im Winter in Begleitung fassungsloser Wissenschaftler in offenen Sandalen durch das eiskalte Leningrad (heute Petersburg) wandelte, erklärt, seine Fähigkeit, die Körpertemperatur

unter derart extremen Bedingungen aufrecht zu erhalten, beruhe auf Pranayama, der vorsätzlichen Steuerung vitaler Energien im Körper. Das Gleiche konnte der amerikanische Forscher Herbert Benson bei den tantrischen Yogis des Himalayas feststellen.

Vorbedingungen für das Erlernen tantrischer Pranayama

Wer tantrische Pranayama erlernen und intensiv üben will, sollte über eine überdurchschnittlich robuste körperliche und geistige Gesundheit verfügen. Alle übrigen seien auf einfachere oder allenfalls vorbereitende Atemübungen verwiesen, wie sie einen festen Bestandteil landläufiger Yogalektionen bilden. Es sind Methoden, bei denen tiefe, langsame Atemzüge getätigt werden, vielleicht in Kombination mit Bewegungen wie dem Heben und Öffnen der Arme. Diese Übungen sind völlig ungefährlich. Sie können den Metabolismus anregen, ein Gefühl für die Atemräume geben etc., haben jedoch nicht die energetischen Effekte der „Khumbaka“.

Als weitere Vorbedingung dürfte eine gute Sitzstellung gelten. Für die Übung der Meditation wurde immer wieder gesagt, ungelente Westler könnten sie auch auf einem Stuhl sitzend oder auf dem Rücken liegend ausführen. Kann man auch diese Ansicht bis zu einem gewissen Grad teilen, so gilt sie für hathayogische Pranayama sicher nicht. Am besten ist es, den Lotussitz „Padmasana“ einzunehmen. In dieser Stellung ist es möglich, die geforderten Muskelkontraktionen gleichzeitig auf natürliche und energische Art vorzunehmen. Der Lotussitz sollte also so lange geübt werden, bis er ohne Schmerzen für einige Zeit z.B. eine halbe Stunde eingenommen werden kann, was immer noch eine verhältnismässig kurze Dauer für die Pranayama Übung bedeutet.

Ist das Prinzip von „Khumbaka“ einmal vollständig verstanden, lässt es sich in vielen anderen Stellungen anwenden, so z.B. in Mahamudra, Mahabandha, Siddhasana und Paschimotanasana.

Das Prinzip Khumbaka

Khumbaka, das wesentliche Element der hathayogischen Atemtechniken kann als Atemrückhalt übersetzt werden, d.h. im Anschluss an die Einatmung wird mit gefüllten Lungen eine Atempause eingeschaltet. Diese kann anfangs etwa eine halbe Minute dauern und wird mehr und mehr gesteigert. Gelegentlich werden als Zieldauer des Atemrückhalts sechs und mehr Minuten genannt.

Während des Atemrückhalts werden nun gewisse parallele Übungen, einerseits die sogenannten Verschlüsse und andererseits mentale Techniken, angewendet.

Was die Verschlüsse anbetrifft, so existieren auch hier in Einzelheiten abweichende Methoden bzw. unterschiedliche Kombinationen. Das Grundprinzip besteht jedoch darin, dass bei der Einatmung soviel Atemvolumen wie möglich erzeugt wird, anschliessend werden praktisch alle Muskeln des Rumpfes energisch kontrahiert. Im einzelnen sind dies drei Muskelgruppen und zwar Anus und Beckenboden, die zusammengezogen werden, der Bauch der eingezogen wird, gesprochen wird davon, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu bewegen. Schliesslich wird das Kinn mit

geradem Rücken auf die Brust gesenkt. Weitere angrenzende Muskelpartien wie z.B. die Oberschenkel können ebenfalls in einen Spannungszustand versetzt werden.

Durch diese Kontraktion des Rumpfes bei prall gefüllter Lunge entsteht eine Kompression, die ihrerseits zu vegetativen Reaktionen führt, die nun mittels mentaler Techniken verstärkt werden. Es beginnt mit der Konzentration auf den Punkt in den Weichteilen unterhalb des Steissbeins, wo nach tantrischer Auffassung die sogenannte „Kundalinischlange“ ruht. An diesem Punkt wird man mit genug Konzentration ungewohnte Reflexe spüren, die in Richtung Wirbelsäule ausstrahlen. Entlang dieser Strahlungen konzentriert man das Bewusstsein, indem man sich unter Umständen zusätzlich ein Bild, z.B. dasjenige eines aufsteigenden Feuers oder einer aufsteigenden Schlange, visualisiert.

Reflexpunkte in Nase, Mund und Rachen

Worin sich die einzelnen Atemtechniken vor allem voneinander unterscheiden, ist die Art, wie die Luft durch Nasen- Mund und Rachenraum gezogen bzw. gestossen wird. Durch Manipulationen der beteiligten muskulären Strukturen lassen sich Verengungen erzeugen, Töne herbeiführen etc. Es wurde schon oben erwähnt, dass im Mund- Nasen- und Rachenraum viele reflexogene Zonen lokalisiert sind, die, auf bestimmte Art gereizt, sowohl vegetative Prozesse als auch den Bewusstseinszustand modifizieren können. Dieses „Geheimnis“, ist in der Regel auch den westlichen Mystikern bekannt, denn es enthüllt sich mit zunehmender Verfeinerung der Wahrnehmung gleichsam selbst. Im Hatha Yoga werden diese Punkte teilweise mit der Zunge, vor allem aber durch die Lenkung und Rhythmisierung der Atmung, gelegentlich auch durch schluckähnliche Bewegungen, stimuliert.

Spezielle Sitzstellungen

Die erzeugten Reflexe aus dem Nasen- Mund- und Rachenraum lassen sich mit denjenigen aus der Unterleibsregion synchronisieren. Diese können durch Sitzstellungen wie Mahamudra und Mahabandha, bei denen die Ferse gegen das Perineum gepresst wird, bis zu einem gewissen Grad physisch erzeugt bzw. verstärkt werden. Gewisse

Grundregeln für Pranayama

- Entweder im Freien oder im gut belüfteten Zimmer üben. Sowohl verbrauchte, als auch stark verschmutzte Luft schmälert die guten Effekte.
- Keine beengende Kleider tragen. Allenfalls Gürtel und Hosenbund öffnen, so dass die Bauchwand bei der Einatmung ohne Behinderung vollständig ausgedehnt werden kann.
- Nicht mit vollem Magen und auch nicht mit vollem Darm üben.
- Am besten lässt sich Pranayama in einer klassischen Yoga Sitzstellung mit gekreuzten Beinen üben. Wem dies zu schwierig ist, kann es mit einem Stuhl versuchen.
- Menschen, die zu psychotischen Störungen, Schizophrenie etc. neigen, sollen Pranayama nicht oder nur sehr dosiert üben.

Die Schlangenkraft



Vielgliedrig und vielsagend wie keine zweite unter den Yogaübungen ist, was sich das „Bewegen der Lebenskraft“ (shakti-calana) nennt. Hier findet die Technik der Atemregulation, seine Konzentration und Leitung ihre stufenreichste Aufgabe. Der Atem soll den Eingang zur innersten Ader des Rückgrats auftun und die Schlange der Lebenskraft wecken, die dort im tiefsten Lotoszentrum des Leibes - im Muladhara - schlummert. Sein Druck kann sie erwecken, dass sie im Rückgrat aufwärts steigt, wie eine Quecksilbersäule im Thermometer. Als vegetativ-animalische Urkraft trägt die Schlange den Mikrokosmos unseres Leibes. (...) Sie soll erwachen und aufsteigen zu einem höchsten Lotoszentrum im Zenith der Hirnschale; den Weg rückwärts gehen, den sie abwärts stieg, als sie den Leib aus erstem embryonalen Zellendasein entfaltete. Der Weg, den der Yogin ihr aufzwingt, führt also gewissermassen zurück in das früheste Stadium der Kosmogonie unseres Leibes, ehe unser Mikrokosmos die innige Verschmolzenheit polarer Zonen auseinandertrieb.

Aus Heinrich Zimmers Aufsatz „Yoga und Maya“ 1934

Adepten lassen sich sogar wieder und wieder mit voller Wucht in den Sitz fallen, um die Kundalini physikalisch zu stimulieren.

Der Zweck der tantrischen Pranayamaübungen, die, wie deutlich geworden ist, nicht einfach Atmungen, sondern integrierte Methoden der Energielenkung sind, besteht darin, die Kundalinschlange, eine Metapher für die transformierende Energie im Menschen, durch das Rückgrat aufsteigen zu lassen, wo sie die sogenannten Chakras be-

lebt, verschiedene Bewusstseinsphänomene auslöst und schliesslich an ihrem Ziel im Kopf angelangt, zu einer Art „unio mystica“ führt.

Um diese Ziele zu erreichen, sollte Pranayama sowohl langdauernd als auch regelmässig viele Stunden pro Tag ausgeübt werden. Wie erwähnt, müssen vorgängig bzw. gleichzeitig die Ernährung, der Schlaf und der Lebensstil insgesamt in einer Weise reguliert werden, wie es im normalen Alltag nicht möglich ist, d.h ohne ein bestimmtes Setting - normalerweise in Form eines Retreats und unter Aufsicht - wird man kaum erfolgreich sein oder gar Schaden nehmen.

Anfangsschritte

Pranayama soll das allgemeine Energieniveau im Körper anheben, gleichsam den Körper energetisieren. Tatsächlich lässt sich feststellen, dass die Adaptationsfähigkeit des Organismus, d.h. seine Widerstandskraft im weiteren Sinne durch Pranayama gefördert wird. Angefangen von der psychophysischen Verarbeitung von Stress, reichen die Wirkungen weiter über die Stimulierung der Funktion des Immunsystems sowie der einzelnen Organe bis hin zu psychischen Effekten wie der Stärkung der Willenskraft, Schmerzrestistenz und Konzentrationsfähigkeit. Erste Schritte im Gebiet des Pranayama zu unternehmen führt auch bei Personen, die sich nur in der Freizeit mit Yoga beschäftigen zu weitreichenden Ergebnissen.

Tief atmen lernen

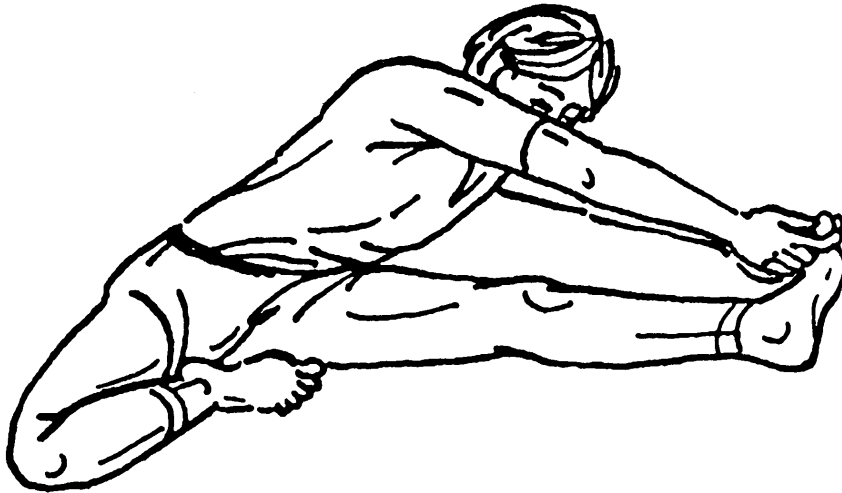
An der Basis von Pranayama steht die Fähigkeit, die Lungen relativ vollständig mit Luft füllen und leeren zu können. Wenn wir während des Tages auf natürliche Art eher flach atmen, beginnen wir die Pranayama Sequenz, indem wir fünf- bis zehnmal tief ein- und ausatmen. Dies gelingt dadurch, dass wir zuerst die Bauchwand nach vorne ausdehnen und den unteren Bauchraum vollständig mit Luft füllen, anschliessend die Rippen seitlich weiten und so den Brustraum füllen und schliesslich die Schlüsselbeine und Schultern leicht anheben, um auch die Lungenspitzen zu erreichen. Die Ausatmung soll ebenfalls relativ vollständig, jedoch langsam und in gleicher Reihenfolge erfolgen: Zuerst wird die Bauchwand eingezogen, dann der Brustraum geleert und schliesslich werden Schultern und Schlüsselbeine gesenkt.

Es mag uns erstaunen, wie schwierig uns zu Anfang eine derartige Atmung fallen kann, doch mit einiger Übung erreichen wir, dass die einzelnen Stufen in eine kontinuierliche Atembewegung übergehen. Diese Atembewegung soll eher langsam ausgeführt werden. Keinesfalls soll sie über die normale Atemgeschwindigkeit hinaus beschleunigt werden, da dies zur sogenannten Hyperventilation führt, die mit rauschartigen Zuständen und sogar mit Krämpfen verbunden sein kann.

Innerlich Druck und Hitze erzeugen

Allein diese tiefe Yoga Atmung, wird sie mehrmals täglich ausgeführt, hat eine belebende Wirkung, indem sie den Sauerstoffgehalt im Blut erhöht und damit die vitalen

Maha Mudra



Maha Mudra ist eine Sitzposition, in der alle Pranayama geübt werden können. Sie ist auch geeignet für Personen, für die der Lotussitz und Siddhasana schwierig sind. Ein Bein wird ausgestreckt, das andere so angezogen, dass die Ferse Druck gegen den Damm ausübt. Der Druck wird verstärkt, indem man mit den Händen die grosse Zehe des ausgestreckten Beines fasst, und den Körper nach vorne zieht. Der Oberkörper soll nicht gegen das Bein abgesenkt werden. Die Hüfte ist aufgerichtet und der ganze Körper in einer dynamischen Spannung. Beim Atemrückhalt übt das Kinn Druck gegen den Körper aus.

Funktionen stärkt. Damit man allerdings von Pranayama, der spezifisch hathayogischen Energieentwicklung, sprechen kann, muss das Element des Atemrückhalts, der Atempause dazukommen.

Indem man mit der Übung weiterfährt, versucht man jetzt, nach der Einatmung, dort wo der Atemvorgang an einem natürlichen Wendepunkt zum Stillstand kommt, die Luft einige Sekunden anzuhalten und dann genauso langsam wie vorher auszuatmen. Als eine weitere Stufe lässt sich während des Atemrückhalts das Kinn zur Brust senken und der Bauch auf der Höhe des Bauchnabels nach innen ziehen. Durch diese Muskelbewegungen kommt es zu einer Kompression der Luft in der Lunge, was gleichsam den für Pranayama typischen Druck von innen erzeugt. Diese Methode will einige Zeit geübt sein, wobei besonders darauf zu achten ist, dass vor der Ausatmung der Druck wieder neutralisiert wird, indem zuerst die Bauchmuskeln gelöst, dann das Kinn gehoben und schliesslich langsam und fein ausgeatmet wird.

In der Atempause Zeit und Raum vergessen

Die Atempause nach der Einatmung verbunden mit der starken Kompression im Körper führt zu einer Hitzeentwicklung, die besonders im Gesicht, aber auch in anderen Körperpartien spürbar werden kann. In dieser Phase soll auch mental gearbeitet werden, indem man sich z.B. so unablässig wie möglich auf den Punkt zwischen den beiden Augenbrauen konzentriert und dabei sowohl Raum als auch Zeit für einen Moment ausblendet. Wie lange die Atempause dauern soll, hängt vom Trainingsgrad und der Konstitution des Übenden ab. AnfängerInnen sollen sich zu nichts zwingen und die obere Grenze bei zwanzig Sekunden setzen. Mit einigem Training kann man zu einer Minute und mehr fortschreiten

Pranayama kann sowohl am Morgen als auch während des Tages geübt werden. Unmittelbar vor dem Einschlafen sind diese Atemtechniken wegen ihrer anregenden Wirkung nicht zu empfehlen.

Je nach zur Verfügung stehenden Zeit und Verfassung kann man zwischen zehn und etwa fünfzig Zyklen pro Mal üben. Pranayama kann für sich allein stehen oder im Anschluss an ein körperliches Yoga Programm eingebaut werden. Zum Ausklang kann man sich einige Minuten auf den Rücken legen, die gesamte Körpermuskulatur entspannen und die Konzentration weiterhin auf den Punkt zwischen den Augenbrauen fokussieren.

