




Der Atem

Einzigartige Lebensenergie

Der Atem ist ein verlässlicher Begleiter, der immer präsent ist und dem menschlichen Dasein Dynamik und Lebendigkeit schenkt. Sind wir uns des Atems wirklich bewusst, können das Verständnis für seine essenzielle Energie und die meditative Stabilität wachsen.

 Text: Naomi King*

Der Atem ist eines der mächtigsten Werkzeuge, um ganzheitlich gesund und voller Lebensfreude zu sein und bis ins hohe Alter zu bleiben.

Das Atemmuster ist **über das autonome Nervensystem** mit den physiologischen, mentalen und emotionalen Prozessen eng verwoben. Dies nehmen wir wahr, wenn wir

Atemachtsamkeit, Atemreinigung und Atemtechniken bewusst üben und die unbewusste Atemfunktion in ihren Gesetzen erfahren. Zwischen dem vom Willen geführten Atem und der unbewussten Atemfunktion **entsteht der «erfahrbare Atem»**, der in ein erweitertes Bewusstsein führt.

«Bemühe dich, dich auf den Atem zu konzentrieren;
das wird den Verstand unter Kontrolle bringen und ihn
daran hindern, sich in äusseren Objekten zu zerstreuen»

Anandamayi Ma

Der Atem ist ein Zusammenspiel zwischen Existenz und Bewusstsein. Im Yoga geht es darum, diese einzigartige Kraft für die Erweiterung des Bewusstseins zu nutzen und sich mit der Lebensenergie des Universums zu verbinden. Durch die praktische Anwendung des Atems vitalisieren wir die Energiezentren im Körper und die innenwohnende Lebensenergie kann sich schrittweise entfalten.

Die Wissenschaft des Atems

Pranayama wird aus dem Sanskrit gewöhnlich als «Wissenschaft vom Atem» übersetzt, was eine begrenzte Interpretation ist. Wörtlich bedeutet Pranayama «das Ayatna», was als Ausdehnung oder Manifestation des Prana bezeichnet wird. Prana ist die Lebensenergie, die grenzenlose, alles durchdringende Energie des Universums. Pranayama ist die Wissenschaft, die Kenntnisse über die Kontrolle von Prana vermittelt.

Derjenige, der erlernt hat, Prana zu kontrollieren, hat sich das tiefgründige Wissen angeeignet, die Energien des Universums auf allen Ebenen und in den verschiedensten Formen zu verstehen. Er kann den Körper und den Geist vollumfänglich und bewusst beherrschen. Denn wenn der Übende mit den feinstofflichen Energien, dem Prana, in Kontakt kommt, kann er lernen, seinen Geist zu kontrollieren und zu lenken. Alle Prinzipien, die das Universum oder den Makrokosmos bilden, sind auch in den mikrokosmischen Formen verkörpert. **Der menschliche Körper wird von demselben Prana genährt, der das gesamte Universum durchdringt.**

Die Energieform von Prana ist subtil. Ihre äussere Manifestation sind der Atem, der von Prana regiert wird, und die fünf grösseren Pranas **Udana, Prana, Samana, Apana** und **Vayana**. Durch die Kontrolle der Atmung erlangt der Yogi das «erfahrbare Verständnis» über die fünf grösseren Pranas, die fünf kleineren subtilen Pranaenergien und die kosmische Form des Prana.

Vom Seidenfaden zum Seil

Der Weg, auf dem der Übende von der Herrschaft der Atmung zur Kontrolle der kosmischen Energie gelangt, wird in der Geschichte von **Swami Vivekananda** verdeutlicht:

«Einst fiel ein königlicher Minister in Ungnade und wurde in einem hohen Turm gefangen gehalten. Der Minister bat seine Frau nach Einbruch der Dunkelheit zum Turm zu kommen und ein langes Seil, eine kräftige Schnur, einen Bindfaden, einen Seidenfaden, einen Käfer und Honig mitzubringen. Seine Frau war über seine seltsame Bitte erstaunt, doch sie tat, wie ihr geheissen war. Der Minister bat sie, die Seidenschnur um den Käfer zu wickeln, seine Fühler mit Honig zu bestreichen und ihn mit dem Kopf nach oben auf die Wand des Turms zu setzen. Der Käfer folgte dem süssen Geschmack des Honigs und kroch langsam den Turm hinauf, wobei er den Seidenfaden hinter sich herzog. Als der Käfer beim Minister ankam, ergriff er den Seidenfaden und bat seine Frau, den Bindfaden am anderen Ende des Seidenfadens zu befestigen. Diesen benutzte er auf die gleiche Weise, um die Schnur hochzuziehen und mit deren Hilfe zog er das Seil herauf und stieg am Seil aus der Gefangenschaft zurück in die Freiheit.»

Im Körper ist der Atem wie der Seidenfaden; er verleiht die Fähigkeit, geschickt nach dem Bindfaden der Nervenimpulse zu greifen. Hier kann die kräftige Schnur die Gedanken fassen und schliesslich wird das Seil des Prana ergriffen, um die endgültige Freiheit zu erlangen.

Yogische Atmung

Die Atmung ist eine der wichtigsten Körperfunktionen, deshalb sind Atemachtsamkeit, Atemreinigung und Atemtechniken bedeutungsvoll für einen vitalisierten und gleichmässigen Atemfluss.

Achtsames Atmen, Reinigungstechniken wie Nadi Shodhana oder die neunfache Atemreinigung und Atemtechniken unterstützen das Ziel der yogischen Atmung, einen gleichmässigen Luftstrom zu kultivieren. Dies ist eine Grundvoraussetzung zur Aktivierung der beiden Nadis Ida und Pingala sowie der Öffnung der blockierten Sushumna Nadi. Der gleichmässige Atemstrom durch beide Nasenöffnungen stärkt die meditative Stabilität und wirkt beruhigend und klärend auf den Geist.

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.

luselva.ch