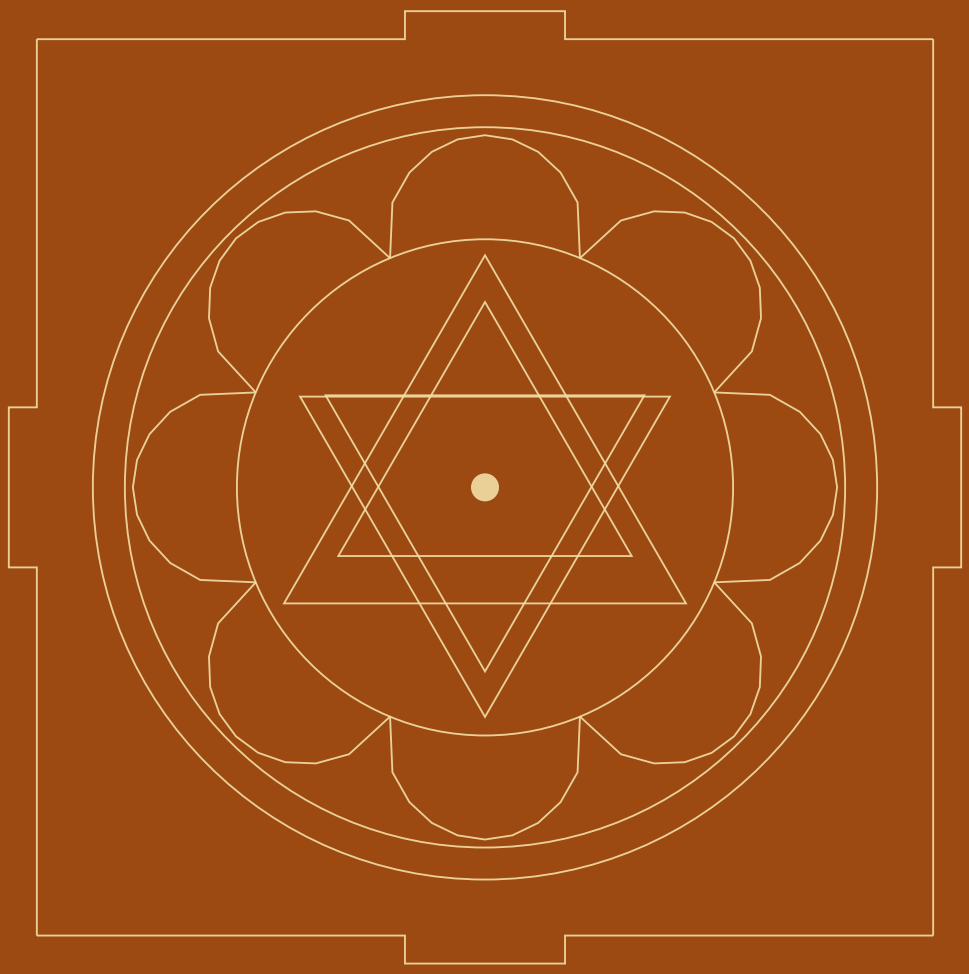
PRAXIS

Pranayama: das Atemhandbuch

Die klassischen Atemtechniken des Hatha Yoga, Schritt für Schritt, mit den Texten, der Forschung und allen Vorsichtsmaßnahmen



प्राणायाम

prāṇāyāma

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

Ein Hinweis zu den Texten und ihrer Nummerierung 4

Wie Sie dieses Handbuch benutzen 4

Aussprache und Schreibweise 4

Kapitel 1. Was Pranayama ist 5

Das Wort 5

Atem und Geist: der grundlegende Vers 5

Pranayama im Yoga Sūtra des Patañjali 5

Die drei Phasen und die zwei Arten des Pranayama 6

Die „acht Kumbhakas“ der Hatha-Texte 6

Nadis, Ida, Pingala und Sushumna 7

Das Versprechen und die Warnung 7

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Die Gheraṇḍa Saṃhitā (5.84) zählt einundzwanzigtausendsechshundert Atemzüge in einem Tag und einer Nacht, fast alle ohne einen einzigen Gedanken genommen. Pranayama ist das, was geschieht, wenn Sie anfangen, an ihn zu denken: wenn der Atem aufhört, einfach mit Ihnen zu geschehen, und zu etwas wird, das Sie beobachten, formen, verlangsamen, verlängern und schließlich bewohnen können. Im Yoga Indiens ist das keine Nebenübung. In der klassischen Abfolge Patañjalis ist es das vierte der acht Glieder, die Brücke zwischen dem Körper (Asana) und den inneren Gliedern, die zur Meditation führen. In den Texten des Hatha Yoga ist es das Herz der ganzen Praxis.

Dieses Handbuch hat ein Ziel: Sie sollen die klassischen Atemtechniken richtig, sicher und mit dem Verständnis ihrer Herkunft üben können. Jede Technik wird so beschrieben, wie eine gute Lehrkraft in Rishikesh sie in einer kleinen Morgenstunde lehren würde: wie sie heißt und warum, was die alten Texte wirklich über sie sagen, wie sie Schritt für Schritt geht, wie lange und wie oft, was Sie spüren sollten, welche Fehler zu vermeiden sind und wer sie nicht üben sollte.

Es beruht auf drei Verpflichtungen.

Erstens: Die Quellen sind echt. Die zitierten Verse stammen aus zwei Sanskrit-Handbüchern des Hatha Yoga, der Haṭhayogapradīpikā (15. Jahrhundert) und der Gheraṇḍa Saṃhitā (17. oder 18. Jahrhundert), und aus Patañjalis Yoga Sūtra. Wenn dieses Buch eine deutsche Wiedergabe gibt, ist sie entweder unsere eigene Wiedergabe aus dem Sanskrit oder eine Stelle aus einer gemeinfreien Übersetzung, mit Ausgabe und Jahr genannt. Die Versnummern folgen diesen Ausgaben (siehe den Hinweis unten).

Zweitens: Tradition und Wissenschaft werden auseinandergehalten. Die alten Texte machen große Versprechen: dass eine Atemtechnik „alle Krankheiten vernichtet“, die Kundalini erweckt oder den Tod besiegt. Wir geben diese Behauptungen als das wieder, was sie sind, Aussagen der Tradition, damit Sie die Texte verstehen. Wenn dieses Buch etwas über den Körper sagt, das eine heutige Leserin als Gesundheitstatsache verstehen könnte, zitiert es eine echte Studie, die Sie nachschlagen können, mit DOI oder PubMed-Nummer. Wo es keine gute Studie gibt, sagen wir es.

Drittens: Sicherheit kommt vor Fortschritt. Jede Technik endet mit ihren Vorsichtsmaßnahmen. Die Hatha-Texte selbst sind darin deutlich: Sie vergleichen den Atem mit einem wilden Löwen oder Elefanten, der langsam gezähmt werden muss, „sonst tötet er den Übenden“.

> **Dieses Buch ist kein medizinischer Rat.**
>
> Wenn Sie schwanger sind, hohen oder sehr niedrigen Blutdruck, eine Herzerkrankung, Epilepsie, ein Glaukom, einen Bruch (Hernie), Asthma oder eine andere Lungenerkrankung, eine Netzhautablösung haben, kürzlich operiert wurden oder Panikattacken oder psychische Erkrankungen in der Vorgeschichte haben, sprechen Sie vor dem Üben mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und nutzen Sie nur die sanften Techniken, die in Kapitel 15 als geeignet gekennzeichnet sind. Hören Sie sofort auf und atmen Sie normal, wenn Ihnen schwindlig wird, Sie sich schwach fühlen, kurzatmig werden, Brustschmerzen, Herzrasen, Kopfschmerzen, Kribbeln in Händen oder Gesicht oder starke Angst spüren. Im Notfall rufen

> Sie den Notruf 112 (Deutschland, Österreich, Schweiz und ganz Europa); in der Schweiz erreichen Sie den Rettungsdienst auch unter 144.

Ein Hinweis zu den Texten und ihrer Nummerierung

Die Haṭhayogapradīpikā („Licht auf das Hatha Yoga“, in diesem Buch HYP abgekürzt) wurde von Svātmārāma zusammengestellt, wahrscheinlich im 15. Jahrhundert. Ihr zweites Kapitel handelt ganz vom Pranayama und den sechs Reinigungshandlungen; ihr drittes Kapitel von den Mudras und Bandhas. In diesem Handbuch folgen die Versnummern der HYP der englischen Übersetzung von **Pancham Sinh, erschienen im Panini Office, Allahabad, 1915** (Sacred Books of the Hindus, Bd. XV, Teil 3; das digitalisierte Exemplar ist auf Januar 1915 datiert), die gemeinfrei ist. Andere Ausgaben verschieben einen Vers manchmal um ein oder zwei Nummern, weil manche Handschriften zusätzliche Verse enthalten. Wenn Sie mit einer anderen Ausgabe vergleichen und einen Vers eine Nummer weiter finden, ist das der Grund.

Die Gheraṇḍa Saṃhitā (abgekürzt GS) ist als Dialog zwischen dem Weisen Gheraṇḍa und seinem Schüler Caṇḍa Kāpāli angelegt. Ihr fünftes Kapitel (der Text nennt seine Kapitel „Lektionen“) behandelt das Pranayama. Die Nummern folgen der Übersetzung von **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, Bd. XV), ebenfalls gemeinfrei.

Beim Yoga Sūtra des Patañjali ist die Nummerierung der Sūtras in allen Ausgaben gleich; die Wiedergaben sind unsere eigenen.

Wie Sie dieses Handbuch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 4, bevor Sie irgendetwas üben: Sie erklären die Begriffe, den Rahmen und die Grundlage, ohne die die klassischen Techniken entweder nutzlos oder unangenehm sind. Lernen Sie dann die Techniken in der Reihenfolge der Kapitel, die der Reihenfolge der Schwierigkeit entspricht. Kapitel 12 erklärt die beliebten modernen Techniken (Box-Atmung, 4-7-8, kohärentes Atmen) und gibt ein Vier-Wochen-Programm dafür. Kapitel 14 gibt ein Zwölf-Wochen-Programm und fertige Einheiten von 10, 20 und 30 Minuten. Kapitel 15 versammelt alle Vorsichtsmaßnahmen in einer Tabelle: Lesen Sie sie jetzt einmal und erneut, wann immer sich Ihre Gesundheit verändert.

Aussprache und Schreibweise

Sanskritwörter erscheinen zuerst in ihrer gängigen Schreibweise (Pranayama, Ujjayi) und bei ihrem ersten wichtigen Auftreten in wissenschaftlicher Umschrift (IAST: prāṇāyāma, ujjāyī), manchmal auch in Devanagari-Schrift (प्राणायाम). Ein Strich über einem Vokal (ā, ī, ū) bedeutet, dass er lang ist: prā-ṇā-yā-ma hat drei lange a. Ein Punkt unter einem Buchstaben (ṭ, ḍ, ṇ) bezeichnet einen Laut, der mit zurückgebogener Zunge gebildet wird. Ś und ṣ klingen beide ähnlich wie das deutsche „sch“. C ist immer „tsch“ wie in „Matsch“: cakra spricht man „tschakra“. J ist „dsch“ wie in „Dschungel“, und y ist das deutsche „j“. Ein kurzes Glossar steht am Ende.

Kapitel 1. Was Pranayama ist

Das Wort

Prāṇāyāma (प्राणायाम) verbindet zwei Wörter. Prāṇa (प्राण) ist der Atem und im weiteren Sinn die Lebenskraft, die der Atem trägt; im Sanskrit wird dasselbe Wort für „Leben“ selbst verwendet, und der Plural prāṇāḥ kann die Lebensfunktionen des Körpers bezeichnen. Der zweite Teil wird meist als āyāma gelesen, „Ausdehnung, Dehnung, In-die-Länge-Ziehen“, manche Kommentatoren lesen aber yama, „Zügelung, Beherrschung“. Beide Lesarten sind alt, und beide beschreiben die Praxis: Pranayama verlängert den Atem, und es bringt ihn unter Kontrolle.

Beachten Sie, was das Wort nicht sagt. Es sagt nicht „Atemübung“ im Sinne eines Fitnesstrainings. In den Texten ist der Atem der sichtbarste Ausdruck des prāṇa, und prāṇa ist eng mit dem Geist verbunden. Am Atem zu arbeiten ist eine Art, am Geist zu arbeiten.

Atem und Geist: der grundlegende Vers

Das zweite Kapitel der HYP beginnt mit drei Versen, die Pranayama-Lehrkräfte in Indien gut kennen. In unserer eigenen Wiedergabe:

- **HYP 2.1.** Wenn die Haltung gefestigt ist, übe der Yogi, Herr seiner selbst und maßvoll und heilsam essend, Pranayama, wie der Lehrer es lehrt.
- **HYP 2.2.** Wenn der Atem sich bewegt, bewegt sich der Geist; wenn der Atem still ist, ist der Geist still. Dadurch gewinnt der Yogi Festigkeit. Darum zügle den Atem.
- **HYP 2.3.** Solange Atem im Körper ist, ist Leben. Der Tod ist das Fortgehen des Atems. Darum zügle den Atem.

Der zweite Vers, cale vāte calaṃ cittaṃ niścale niścalaṃ bhavet (चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्), ist die ganze Philosophie des Pranayama in einer einzigen Zeile. Wer bemerkt hat, wie sein Atem bei Angst kurz und hoch wird oder beim Einschlafen langsam und tief, hat schon die Hälfte davon beobachtet. Pranayama nutzt die andere Hälfte: Indem Sie den Atem bewusst langsam, gleichmäßig und leise machen, laden Sie den Geist ein zu folgen.

Beachten Sie auch die Reihenfolge in Vers 2.1: zuerst die Haltung. Die Texte setzen voraus, dass Sie bereits stabil und bequem sitzen können, bevor Sie ernsthafte Atemarbeit beginnen. Deshalb handelt Kapitel 3 dieses Handbuchs vom Sitzen.

Pranayama im Yoga Sūtra des Patañjali

Patañjalis Yoga Sūtra, ein knapper Text, dessen Datierung umstritten ist (irgendwann zwischen den letzten Jahrhunderten vor unserer Zeitrechnung und etwa 400 u. Z.), nennt acht Glieder (aṣṭāṅga) des Yoga: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi. Pranayama ist das vierte. Patañjali

widmet ihm nur fünf Sūtras (2.49 bis 2.53). In unserer Wiedergabe:

- **YS 2.49.** Wenn die Haltung gefestigt ist, ist Pranayama die Unterbrechung der Bewegung von Ein- und Ausatmen.
- **YS 2.50.** Es ist äußerlich, innerlich oder angehalten; es wird nach Ort, Zeit und Zahl geregelt und wird lang und fein.
- **YS 2.51.** Das Vierte geht über die Bereiche des Äußeren und des Inneren hinaus.
- **YS 2.52.** Dadurch wird die Hülle des inneren Lichts dünner.
- **YS 2.53.** Und der Geist wird fähig zur Konzentration (dhāraṇā).

Aus diesen wenigen Zeilen ergeben sich drei praktische Lehren. Erstens, wieder: die Haltung vor dem Atem. Zweitens kann der Atem nach „Ort“ (wo im Körper Sie ihn spüren oder wie weit er reicht), nach „Zeit“ (wie lange jede Phase dauert) und nach „Zahl“ (wie viele Runden) beobachtet und geregelt werden, und genau so wird Ihnen dieses Handbuch beibringen, Ihre Praxis zu messen. Drittens ist das Ziel ein Atem, der dīrgha (lang) und sūkṣma (fein, zart) wird. Beim Pranayama geht es nicht darum, groß und laut zu atmen. Es geht darum, lang und leise zu atmen.

Die drei Phasen und die zwei Arten des Pranayama

Jedes Pranayama ist aus drei Phasen aufgebaut, die sowohl die HYP als auch die GS benennen:

Sanskrit	IAST	Bedeutung
Puraka	pūraka (पूरक)	Einatmen; wörtlich „Füllen“
Kumbhaka	kumbhaka (कुम्भक)	Anhalten; wörtlich „wie ein Krug“ (kumbha), der Atem gehalten wie Wasser in einem Gefäß
Rechaka	recaka (रेचक)	Ausatmen; wörtlich „Leeren“

Das Anhalten kann nach dem Einatmen geschehen (antara kumbhaka, inneres Anhalten) oder nach dem Ausatmen (bāhya kumbhaka, äußeres Anhalten). Die Wörter erinnern an YS 2.50 (bāhya, äußerlich; ābhyantara, innerlich); als Namen zweier Arten des Kumbhaka gehören sie zur modernen indischen Lehre, in der sie heute überall verwendet werden.

HYP 2.71 bis 2.73 unterscheiden dann zwei Arten des Anhaltens. Sahita kumbhaka ist das „begleitete“ Anhalten: Es geht mit einem bewussten Ein- und Ausatmen einher, und das ist es, was Sie üben. Kevala kumbhaka ist das „alleinige“ oder „absolute“ Anhalten: Der Atem steht von selbst still, ohne Anstrengung, ohne Ein- oder Ausatmen. Der Text sagt (2.72), man solle sahita üben, bis kevala entsteht. Mit anderen Worten: Kevala ist keine Technik, die man ausführt; es ist ein Zustand, der kommen kann. Kein Handbuch für Anfänger kann es lehren, und Sie sollten allen misstrauen, die behaupten, es zu können.

Die „acht Kumbhakas“ der Hatha-Texte

Was wir heute „Pranayama-Techniken“ nennen, heißt in der HYP kumbhakas, weil in der Hatha-Tradition das Anhalten der Kern der Praxis war und das Atemmuster darum herum jeder Technik ihren Namen gab. HYP 2.44 nennt acht:

HYP 2.44 (Pancham Sinh 1915)	Heute gängiger Name	Behandelt in
Sūrya bhedana	Atmung durch das rechte Nasenloch	Kapitel 11
Ujjāyī	siegreicher Atem	Kapitel 6
Sītkārī	zischender Atem	Kapitel 8
Śītalī	kühlender Atem mit gerollter Zunge	Kapitel 8
Bhastrikā	Blasebalg-Atem	Kapitel 10
Bhrāmarī	Atem der summenden Biene	Kapitel 7
Mūrcchā	„Ohnmachts“-Atem	Kapitel 13, nur erwähnt
Plāvinī	„schwebender“ Atem	Kapitel 13, nur erwähnt

Die GS (5.46) gibt eine etwas andere Liste von acht: Sahita, Sūrya bheda, Ujjāyī, Śītalī, Bhastrikā, Bhrāmarī, Mūrcchā und Kevalī.

Zwei der heute meistgeübten Techniken stehen in keiner der beiden Listen. Nāḍī śodhana (Wechselatmung) erscheint in beiden Texten als vorbereitende Reinigung der Kanäle (HYP 2.7–10, GS 5.36–45), vor den acht Kumbhakas. Kapālabhāti ist in der HYP überhaupt kein Pranayama: Es ist die sechste der sechs Reinigungshandlungen (ṣaṭkarma, HYP 2.22 und 2.35). Moderne Lehrkräfte haben beide ins Zentrum der täglichen Praxis gerückt, und dieses Handbuch tut es auch.

Nadis, Ida, Pingala und Sushumna

Man kann die Pranayama-Kapitel der Hatha-Texte nicht lesen, ohne drei Wörtern zu begegnen.

- Nāḍī (नाडी): ein Kanal oder eine Leitung im feinstofflichen Körper, durch die prāṇa fließt. Die Texte sprechen von Tausenden davon. Es sind keine Nerven oder Blutgefäße im anatomischen Sinn, auch wenn Übersetzer des frühen 20. Jahrhunderts (darunter Pancham Sinh) oft versuchten, sie der Anatomie zuzuordnen.
- Iḍā und piṅgalā: die beiden wichtigsten Seitenkanäle, verbunden mit dem linken und dem rechten Nasenloch. Ida ist mit dem Mond (candra), mit Kühle und Ruhe verbunden; Pingala mit der Sonne (sūrya), mit Wärme und Tätigkeit. Wenn die HYP sagt „atme durch den Mond ein“, meint sie das linke Nasenloch.
- Suṣumnā: der zentrale Kanal, der entlang der Wirbelsäule verläuft. Im Hatha Yoga ist das Ziel des Pranayama, prāṇa aus den Seitenkanälen in den zentralen Kanal zu bringen, was die Texte mit dem Stillwerden des Geistes (HYP 2.41–42) und dem Erwachen der Kundalini verbinden.

Sie müssen nicht an diese Kanäle glauben, um die Techniken gut zu üben. Aber die Begriffe zu kennen, erlaubt Ihnen, die Texte zu lesen, Ihre Lehrkräfte zu verstehen und zu sehen, warum zum Beispiel die Wechselatmung als erste und wichtigste Übung galt.

Das Versprechen und die Warnung

HYP 2.16 sagt, dass richtig geübtes Pranayama alle Krankheiten beseitigt und falsch geübtes sie hervorruft. HYP 2.17 zählt auf, was falsches Üben verursachen kann: Schluckauf, Asthma, Husten, Schmerzen in Kopf,

Ohren und Augen. HYP 2.15, nach der Übersetzung von Pancham Sinh (1915):

> **HYP 2.15.**
>
> „So wie Löwen, Elefanten und Tiger nach und nach gebändigt werden, so wird der Atem in langsamen Stufen beherrscht; andernfalls (das heißt, wenn man hastig ist oder zu viel Kraft anwendet) tötet er den Übenden selbst.“

Lesen Sie die erste Behauptung als Tradition, nicht als Medizin; keine Studie zeigt, dass irgendeine Atemtechnik „alle Krankheiten“ heilt. Lesen Sie die Warnung als praktischen Rat, den jede gute Lehrkraft bis heute gibt: Gehen Sie langsam vor, erzwingen Sie nichts, strengen Sie sich nie zu sehr an.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 50 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/pranayama-das-atemhandbuch/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.