

NEUE
SERIE
1. TEIL

ATMEN IST EMPFANGEN

Grundlagen der Atmung

Der 1. Teil dieser neuen Serie bietet den Einstieg in ein umfassendes Verständnis von einer wesentlichen Yogapraxis: Pranayama. Zu Beginn erforschen wir den natürlichen Atem und widmen uns der bedeutenden Praxis des vollen yogischen Atems

TEXT ■ VILAS TURSKE

Pranayama wird sehr oft als kleine „Beigabe“ einer Yogaklasse vermittelt, was der tatsächlichen Bedeutung und Veränderungskraft dieser yogischen Praxis jedoch nicht gerecht wird. Sie ist ein wichtiger Abschnitt auf dem yogischen Weg vom Hatha-Yoga zur Meditation und greift das auf, was mit Asana beginnt. Mit einer hohen Einstellung und einer tiefen Verbindung zum Herzen beginnt der yogische Weg. Durch die Praxis von Pranayama kann er unser Leben – im Einklang mit unserem Wunsch, der inneren Essenz näherzukommen – nachhaltig verändern.

Prana ist das Sanskrit-Wort für die Lebenskraft oder Lebensenergie, die alles zusammenhält und in jeder Form der Manifestation lebt und aktiv ist. Unsere Verbindung zu Prana manifestiert sich in der Atmung. Die Beschäftigung mit dieser Lebenskraft wird in der yogischen Praxis von Pranayama gelehrt und geübt. Pranayama heißt „Verlängerung der Lebensenergie“, und Patanjali legte in seinen Yogasutras einen Grundstock, indem er ganz detailliert auf die Regulierung der Ein- und Ausatmung sowie auf die Pausen zwischen den Atemzügen einging. Basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen können wir heute die angedachten Erfahrungen ergänzen und vertiefen.

Zuerst geht es um eine Aktion des Zuhörens – wir horchen tief in uns hinein. Wenn wir diese Erfahrung des Hineinhörens und Empfangens durch regelmäßiges Üben vertiefen, begreifen wir, dass es sich um eine „doppelte“, zweifache Wahrnehmung handelt: Erst einmal kommt durch das Hören die äußere Welt zu uns. In einem nächsten Schritt führt uns der Blick dann zu unserer „inneren“ Welt, der Welt der Gedanken, Emotionen, inneren Sensationen und Einstellungen, die uns in der Tiefe bestimmen. So können wir begreifen, wie der innere mit dem äußeren Körper in einem ständigen Dialog steht, der unseren Atem direkt beeinflusst und sich auf unsere Gesundheit und unser ganzes Sein auswirkt.

Das Beobachten unserer Ein- und Ausatmung öffnet uns den Blick auf unsere grundsätzliche Haltung dem Leben gegenüber. So zeigen uns die Tiefe, die Leichtigkeit und das Wohlbefinden bei der Einatmung unsere Offenheit und Fähigkeit, das Leben anzunehmen und zu umarmen. Die Freiheit und die Leichtigkeit in unserer Ausatmung dokumentieren unsere Fähigkeit, Dinge anzunehmen und geschehen zu lassen, sowie unser Vertrauen in das Leben.

Der natürliche Atem

Wenn wir uns die persönliche Geschichte unseres Atems anschauen, wird uns bewusst, dass es den natürlichen Atem früh in unserem Leben als eine Art Referenz gegeben hat: voll, tief, pulsierend, unbegrenzt und offen. Leider verlieren wir diesen Atem sehr früh in unserer Kindheit. In unserer Pranayama-Praxis beginnen wir mit einer Idee dieser Atmung, die sich dann als volle yogische Atmung in unserem Alltag manifestiert. Um einen näheren Kontakt zu dieser Atmung herstellen zu können, wollen wir zuerst den freien Rhythmus unserer Atmung entdecken – gar nicht so leicht, weil wir lernen müssen, den Atem zu empfangen, um uns einer freien, aber bewussten Atmung überlassen zu können.

DIE DREI ATEMZONEN im Torso erfordern dann unsere Aufmerksamkeit:

1.

ZWERCHFELL:

die Zone von den unteren Rippen bis zum Beckenboden

2.

MITTLERER BRUSTKORB:

die Zone zwischen den unteren Rippen und dem mittleren Brustbein

3.

OBERER BRUSTKORB:

die Zone vom mittleren Brustbein nach oben bis zu den Schlüsselbeinen

Wenn wir diesen Atem ergründen wollen, richten wir unser Bewusstsein auf die Atembewegungen, und dies ohne Bewertungen oder irgendwelche Kontrollwünsche. Wir versuchen, unseren Geist zu beruhigen, indem wir uns sagen: „Ich beobachte, wie ich einatme“, „Ich beobachte, wie ich ausatme“ etc. Bewusst richten wir die Aufmerksamkeit auf den

URSPRUNG UND AUSGANGSPUNKT DER ATMUNG:

Wo beginnt die Atembewegung? Im Bauch? In der Brust? Dann auf den

ATEMORT: Wo kann ich meinen Atem am besten wahrnehmen? Dann auf die

QUALITÄT ODER TEXTUR DES ATEMS: Welche Besonderheiten kann ich wahrnehmen? Ist der Atem sanft, fein und regelmäßig oder hohl und unregelmäßig?



Durch das Verweilen in dieser Atmung wird der Atem ruhig, beruhigend und regelmäßig. Finde deinen Atemrhythmus, egal, ob das Ein- oder Ausatmen länger ist oder die Pause nach dem Ein- oder dem Ausatmen. Die Pausen werden zu Orten der Stille, in denen die Atemzüge verschwinden.

Bewusst vermeiden wir jede Form von Anstrengung. Durch dieses freie Atmen und die anhaltende Beobachtung der Atmung entsteht die Erfahrung des unangestregten Pulsierens. Solange die Idee dominant ist, dass jetzt geatmet werden soll, entsteht ein inneres Gefühl des „Tun-Müssens“, was anstrengt und ermüdet. Das Bemühen jedoch, „sich atmen zu lassen“, hat eine andere Qualität, nämlich „Tun im Nicht-Tun“, eine tiefe yogische Qualität, sich mit Prana zu verbinden und gemeinsam zu fließen.

Aus dieser Grunderfahrung mit dem natürlichen Atem versuchen wir nun in einer Übung, uns dem vollen yogischen Atem anzunähern.





Die Praxis des vollen yogischen Atems

Zuerst wollen wir Vertrauen schaffen, indem wir separat in jede einzelne der folgenden Zonen atmen:

1.

ZWERCHFELL:

Wir legen unsere Hände knapp unter dem Brustbein auf den Bauch, die Mittelfinger berühren sich leicht. Jetzt atmen wir in die Hände, der Bauch hebt sich, und die Finger ziehen voneinander weg. Sobald die Ausatmung beginnt, entspannt sich der Bauch, die Mittelfinger berühren sich wieder. Eine Ausdehnung des Unterleibs entsteht durch die Aktion des Zwerchfells, das sich leicht nach unten wölbt und den Unterleib zusammendrückt. Durch konzentrierte Wiederholung dieser Atmung gelingt es langsam, den ganzen unteren Körper anzusprechen und Körperwahrnehmungen bis zum Beckenboden zu machen.

2.

MITTLERER BRUSTKORB:

Wir platzieren die Hände, mit denen wir einen leichten Widerstand aufbauen, an den seitlichen Rippen. Wir atmen in die Hände hinein, um den mittleren Brustkorb auszudehnen.

3.

OBERER BRUSTKORB:

Wir platzieren die Hände auf dem oberen Brustkorb direkt unter den Schlüsselbeinen, die Fingerspitzen liegen auf dem oberen Brustbein. Beim Atmen in die Hände stellen wir fest, wie sie sich leicht ausdehnen, aber dass sehr viel mehr Anstrengung notwendig ist, um überhaupt eine Ausdehnung zu registrieren. Es ist wichtig, sich von der Anstrengung nicht verleiten zu lassen, im Hals eng zu werden und die Augen anzustrengen.

Die Praxis des vollen yogischen Atems fügt alle drei Teile zusammen. Ein Atemzug, von unten nach

»Das Beobachten unserer Ein- und Ausatmung öffnet uns den Blick auf unsere grundsätzliche Haltung dem Leben gegenüber.«

oben, atmet progressiv in jede der vorher einzeln beatmeten Zonen. Der Atem ist sanft und fließt ohne Unterbrechung von Zone zu Zone nach oben. Es ist hilfreich, gerade bei den ersten Versuchen, mit den Händen die Atembewegung von Zone zu Zone zu begleiten.

DIE EINATMUNG: Wir atmen in jede einzelne Zone, von unten nach oben aufbauend.

DIE AUSATMUNG: Auch hier atmen wir progressiv von unten nach oben aus, indem wir erst den Unterleib entspannen, dann den mittleren Brustkorb, dann den oberen Brustkorb. Nach der Einatmung wollen wir den oberen Brustkorb zunächst ausgedehnt erhalten. Es geht um ein weiches, kein forciertes oder gepresstes Ausatmen.

Mit diesen beiden Atemübungen haben wir einen Grundstein für die Integration von Pranayama oder yogischem Atmen in unsere Yoga-praxis, aber noch viel wichtiger, in unser Alltagsgeschehen geschaffen. Das kann uns helfen, klarer zu denken und generell wacher in den Tag zu gehen. Oft hilft uns nur eine kleine Unterbrechung, ein bewusstes Innehal-

ten von wenigen Minuten, um unser Reaktionsmuster anzuhalten und zu verändern. Mit geschlossenen Augen für einen Moment an einem stillen Ort den atmenden Körper zu erfahren, ist wie ein neues Erwachen. ■



Vilas Turske ist zertifizierter *Anusara™*-Yoga-Lehrer (CATT) und registriert bei der *Yoga Alliance* (E-RYT 500). Gemeinsam mit seiner Partnerin Lalla leitet er die *parApara Yogaakademie* mit Übungsräumen in Potsdam, in der der höchstmögliche Ausbildungsstandard gewährleistet ist. Lalla und Vilas sind in ganz Deutschland, in Österreich, in der Schweiz und auf Mallorca unterwegs, um Seminare sowie Aus- und Fortbildungen zu unterrichten.



DVD *Pranayama 1*
Von und mit Lalla und Vilas Turske, 2015
ASIN: 3981649567

200h-Pranayama-Yogalehrer-Fortbildung mit Vilas Turske

Teil 1: 19.–24.10.17, Viernheim
Teil 2: 03.–08.02.18, Sylt
Teil 3: 02.–07.06.2018, Sylt
Teil 4: 06.–11.09.2018, Potsdam

Infos & Anmeldung: www.lallaundvilasyoga.de

Prana, Pranayama & Bewusstsein

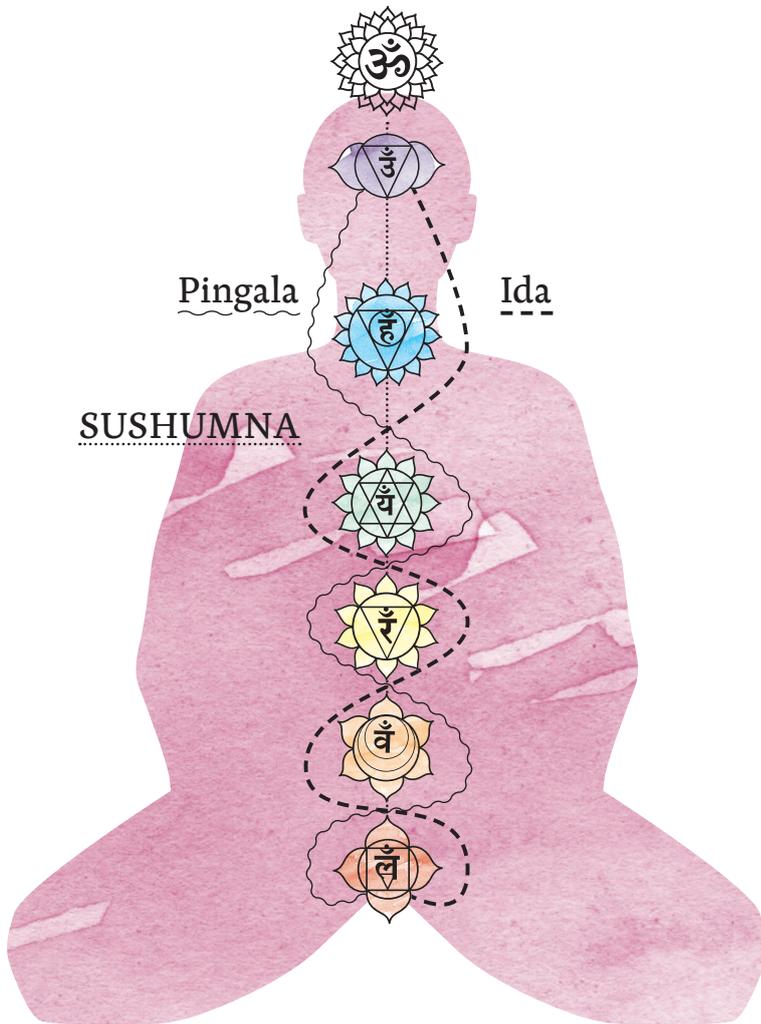
In Teil 2 der Pranayama-Serie schauen wir genauer auf die Energieflüsse im Körper und lernen die aufbauende Praxis der Ujjayi-Atmung kennen

TEXT ■ VILAS TURSKE

Prana ist die treibende Kraft im Atem und im Körper und als solche in ständiger Bewegung. *Pranayama* ist demzufolge die Technik, durch die die Quantität von Prana im Körper zu einer höheren Frequenz geführt wird. In der yogischen Schrifttradition ist überliefert, dass es einen feineren, inneren Körper geben muss, in dem eine ständige energetische Bewegung stattfindet, die sich sichtbar im äußeren Körper manifestiert. Diesen inneren Körper bezeichneten die Weisen als *Pranamaya-Kosha* (auf die *Koshas* werden wir in Teil 3 dieser Serie noch detailliert eingehen). Er bildet das feine Netzwerk für den Fluss von Prana.

Wenn wir unsere Feinwahrnehmung des Inneren durch regelmäßiges Üben schulen, können wir diesen lichtvollen Körper wahrnehmen, durch den Energie in tausenden ganz feinen, kabelähnlichen Verästelungen fließt. Diese nervenbahnähnlichen Verästelungen werden *Nadis* genannt. Je nach Quelle finden wir in der Literatur unterschiedliche Zahlenangaben zu den Nadis, nämlich zwischen 72.000 und 350.000. Sie verteilen Prana und Bewusstsein zu jeder Zelle unseres Körpers. Die Nadis funktionieren auf feinstofflicher Ebene, manchmal sogar außerhalb der physischen Grenzen unseres Körpers.

In unserem Körper gibt es drei nadische Hauptströme. Zwei von ihnen, *Ida-* und *Pingala-Nadi*, sind direkt mit einem Nasenloch und der zugeordneten Energie verbunden. Sie überkreuzen sich auf dem dreidimensionalen Weg nach unten zum Beckenboden - zur Basis der Wirbelsäule, wo die dritte Nadi beginnt: *Sushumna-Nadi*. *Ida-* und *Pingala-Nadi* verstehen sich als positive und negative Ströme von pranischer Energie, die bei ihren Schnittpunkten die Energie der sich drehenden Chakras generieren. Das Gleichgewicht zwischen diesen Energieströmen beeinflusst stark unser Wohlbefinden. Durch unsere Praxis können wir diese Energieströme ausgleichen und uns damit sowohl geistig als auch physisch unserem höchsten Energielevel nähern. Wenn keiner der Ströme mehr dominant ist, beginnt Prana als befreiender Strom im Hauptkanal, *Sushumna-Nadi*, aufzusteigen und führt uns in ein tiefes Stadium der Meditation.



Die Ujjayi-Atempraxis

Ein gut geerdeter, aufrechter Sitz ist wichtig. Hilfsmittel wie Blöcke, Decken oder ein Hocker unterstützen die Praxis.

Atme jetzt, wie bei der vollen yogischen Atmung, in die drei Körperzonen (siehe Teil 1 dieser Serie). Versuch, eine Gleichmäßigkeit der Atemzüge herzustellen. Beginn mit einer entspannenden Ausatmung und schaff inneren Raum, um dann den Atem mit Respekt und Freude zu empfangen. Folge deinem inneren Rhythmus ohne Erwartungshaltungen.

Es braucht Übung, um gleichmäßig zu atmen, ohne den Atem zu forcieren oder stark zu manipulieren. Wir möchten den Atem *empfangen*, mit der Wahrnehmung, *geatmet zu werden* – der Atem ist ein Geschenk. Durch dieses Geschehenlassen wird unsere Körperwahrnehmung feiner, und der Ujjayi-Klang wird immer gleichmäßiger.

.....

Den Klang der Ujjayi-Atmung üben

Den Ujjayi-Klang erzeugen wir in der Kehle zunächst bei der Ausatmung, als würden wir die Silbe „haaaa“ flüstern oder einen Spiegel anhauchen. Nachdem wir dieses feine Geräusch sowohl bei der Aus- als auch bei der Einatmung etablieren konnten, haben wir die Möglichkeit, es an zwei unterschiedlichen Orten zu erzeugen und seine Wirkung zu erfahren: am Kehledeckel und/oder im oberen Gaumen beim Nasenkanalübergang.

Nachdem wir den Atem in der Kehlzzone als regelmäßig und ausgleichend erfahren haben, versuchen wir, den Ausgangsort des Geräuschs von der Kehle nach oben in den Gaumen zu verlegen. Wir werden feststellen, dass sich nicht nur die Qualität des Geräuschs verändert, sondern auch die Wirkung jedes einzelnen Atemzugs. Der Atem wird feiner sowie leichter in seiner Struktur und Gleichmäßigkeit. Wir erfahren die Essenz der aufstrebenden Qualität der Ujjayi-Atmung. Unter anderem sind es die Nähe des

Die **UJJAYI-ATMUNG** hat zwei bezeichnende Merkmale:

1.

Die Aktion in der **KEHLE** und/oder dem oberen **GAUMEN**, um den so genannten „Ujjayi-Klang“ zu erzeugen.

2.

Die Gleichmäßigkeit des Atemflusses von Anfang bis Ende des Atemzuges durch die **NASE**, sowohl bei der Ein- als auch bei der Ausatmung. Diese Gleichmäßigkeit wird durch den Ujjayi-Klang gefördert.

Mit der Ujjayi-Atmung zum Tor der Meditation

Die Ujjayi-Atmung gilt als die Basisatmung einer regelmäßigen Pranayama-Praxis. *Ujjayi* heißt wörtlich übersetzt „triumphierend nach oben steigend“ oder „Sieg durch Ausdehnung nach oben“, was sich auf die Aufwärtsbewegung der Atemenergie durch die Sushumna-Nadi im Körper bezieht. Dieses ausdehnende, uns aufrichtende und erfrischende Gefühl bei der Einatmung erfahren wir im Brustkorb und im Herzen.

r/eu
t/te

Den Lechweg aktiv erleben

Moderates
Weitwandern
entlang des
einzigartigen
Wildflusses
Lech

Tourismusverband
Naturparkregion Reutte
Tel: +43 (0)5672 - 62336
www.reutte.com



oberen Gaumens zur Epiphyse und die feinstoffliche Wirkung dieser Atmung, die uns freudiger werden lässt.

• • •

ENTSPANN die Nasenlöcher, die Zungenwurzel sowie deinen Geist, indem du alle Aktionen sanft, passiv und empfänglich gestaltest. Halte dennoch einen sanften Körpertonus aufrecht, besonders im Unterleib.

• • •

INITIIERE die Atmung aus der Körperrückseite auf Höhe der fliegenden Rippen. Von hier fließt der Atem in die Vorderseite und dann nach oben.

• • •

GESTALTE den Atemfluss mit jeder Aus- und Einatmung möglichst gleichmäßig. Das gilt sowohl für den Atemduktus (*Wie klingt der Atem?*) als auch für die Textur der Atmung (*Wie fühlt sich der Atem an?*). Die Länge der Atemzüge darf sich langsam entwickeln.

• • •

HALT DEN KLANG möglichst gleichmäßig. Das heißt, beginn den Atemzug mit weniger Druck und gib am Ende etwas mehr dazu, wenn der Atem sanft ausklingen will. Dadurch entsteht die Gleichmäßigkeit jedes einzelnen Atemzugs (visuell reden wir hier von einem dicken, gleichmäßigen Strich im Gegensatz zu einer abfallenden Linie).

• • •

NACH EINIGER ÜBUNG entstehen jetzt ganz automatisch kleine Pausen – am Ende der Einatmung wie auch am Ende der Ausatmung. Diese Pausen stehen für köstliche Momente der Stille und des Friedens, lass sie geschehen.

• • • • •

Verfeinerung der Ujjayi-Atmung

Eine Verfeinerung der Ujjayi-Atmung ist dann möglich, wenn es gelingt, ohne Anstrengung und ohne weiteres Nachdenken zehn Minuten Ujjayi zu atmen.

Befass dich hierzu mit dem Klang und dem Ton der Atmung, ohne ihr jedoch eine direkte „Stimme“ zu geben.

• • •

DU KANNST jetzt beim Atmen z.B. den Vokal A ausprobieren, indem du „ahhh“ denkst und dem Klang so die Färbung von a gibst.

• • •

VERSUCH dies mit allen Vokalen und beobachte, wie sich die Wirkung der Atmung sowohl im Gaumen und in der Kehle als auch bis hin zum Zwerchfell verändert.

• • •

ERFAHRE die Unterschiede: Verwende den Vokal A beim Einatmen und stell fest, wie entspannend sich das auf den Gaumen und die Kehle auswirkt. Verwende dann O und U bei der Ausatmung, die das Aufwärtsstreben unterstützen und beeinflussen – ganz subtil und doch deutlich. Unser innerer Blick und die obere Kopfzone werden ganz ruhig.

• • •

WENN du nun die ganze Atmung mit A-O-U gestaltest, wie im Mantra OM, kannst du Prana bis in die Stirn und dann, nach weiteren Atemzügen, bis zur Krone des Kopfes lenken.

• • • • •

Praktiziere diese Übungen für jeweils zehn Minuten pro Tag. Nach einiger Zeit des regelmäßigen Übens kannst du beobachten, dass der Atem seine „eigene Sprache“ entwickelt.



»Wir möchten den Atem empfangen,
mit der Wahrnehmung, geatmet zu
werden – der Atem ist ein Geschenk.
Durch dieses Geschehenlassen wird
unsere Körperwahrnehmung feiner,
und der Ujjayi-Klang wird immer
gleichmäßiger.«

Mit diesen Atemübungen haben wir uns mit der fundamentalsten aller Pranayama-Techniken auseinandergesetzt. Diese Atmung hilft uns auf ganz feine Art und Weise, innere Blockaden und Ängste zu überwinden. Die Lungen werden gestärkt und das Lungenvolumen vergrößert. Wir erfahren Aufrichtung im äußeren wie im inneren Körper. Die Gleichmäßigkeit, die sich durch regelmäßiges Üben langsam einstellt, verändert auch unsere alltäglichen Umgangsformen: Wir werden ruhiger und gelassener.



Vilas Turske ist zertifizierter *Anusara™*-Yoga-Lehrer (CATT) und registriert bei der *Yoga Alliance* (E-RYT 500). Gemeinsam mit seiner Partnerin Lalla leitet er die *parApara yogaAkademie* mit Übungsräumen in Potsdam. Lalla und Vilas sind in Deutschland, Österreich, der Schweiz und auf Mallorca unterwegs, unterrichten Workshops und Seminare sowie Aus- und Fortbildungen.



DVD *Pranayama 2*
Von und mit Lalla und Vilas Turske, 2016
ASIN: 3981649583

200h-Pranayama-Yogalehrer-Fortbildung
mit Vilas Turske

Teil 1: 19.–24.10.17, Viernheim
Teil 2: 3.–8.2.18, Hamburg
Teil 3: 2.–7.6.2018, Sylt
Teil 4: 6.–11.9.2018, Potsdam

Infos & Anmeldung: www.lallaundvilasyoga.de

Video mit *Anleitung* auf

[www.yoga-aktuell.de/
pranayama2-videos](http://www.yoga-aktuell.de/pranayama2-videos)



AUSBILDUNGEN
YOGA ALLIANCE

Yin Yoga, Faszien, Meridiane & Yoga Nidra
mit Qbi & Dirk



nach Paul & Suzee Grilley
09.06. - 11.06.2017
01.09. - 03.09.2017
03.11. - 05.11.2017
19.01. - 21.01.2018
500+ Std. Modul -
Einstieg jederzeit

Super Yogi
mit Jo, Qbi & Dirk
500+ Std. Modul -
Einstieg jederzeit
07.07. - 09.07.2017



Adjustments & Hands-On
Training mit Dirk & Qbi
500+ Std. Modul -
Einstieg jederzeit
22.07. - 23.07.2017

Postnatal Yoga Training
mit Qbi & Dirk
500+ Std. Modul -
Einstieg jederzeit
04.08. - 06.08.2017



Power Yoga Intensive
120 Std. & Basis Aus-
bildung 200 Std. +
ab 29.09.2017

YOGA EVENTS



Kostenloser Info-Abend
200 Std. Ausbildung
mit Dirk
16.06.2017

„Yoga für Dein Leben“ - Der
Yoga- und Lifestyle-Ratgeber
von Dirk & Qbi ab 26.06. erhältlich



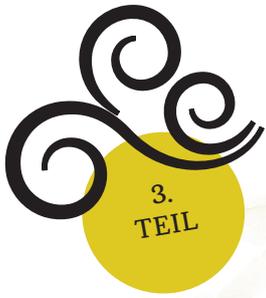
„Yoga für Dein Leben“
Retreat mit Dirk & Qbi
Schloß Elmau 16. - 20.10.2017

Jetzt informieren und anmelden!

www.poweryogagermany.de

POWERYOGA GERMANY STUDIOS
Herderstraße 38 • 22085 Hamburg
Ludwigstraße 10 • 20357 Hamburg

www.facebook.com/poweryogagermany



3.
TEIL

Im energetischen
Fluss sein:

Das Praktizieren mit den Vayus

TEXT ■ VILAS TURSKE

Prana fließt in unserem Körper, um Leben zu erhalten. Er ist die Kraft hinter allen Aktivitäten und Veränderungen, den physischen wie auch den gedanklichen und emotionalen. Ich möchte noch einmal betonen, dass es tatsächlich nur eine einzige Lebenskraft gibt: *Mahaprana*. Diese Lebensquelle ist in unserem Körper sehr fein aufgegliedert und nimmt verschiedene Funktionen in unterschiedlichen Körperregionen wahr. Jede dieser spezifischen Funktionen wird als *Vayu* bezeichnet. *Vayu* ist Sanskrit und wird häufig mit „Wind“ übersetzt. Die Wurzel des Wortes ist *va*, was „das, was fließt“ bedeutet. *Vayu* ist so etwas wie die treibende Kraft für Aktivitäten und Erfahrungen innerhalb des Körpers, die in einer ganz speziellen Art aktiv ist und die Energie in einer Zone steuert.

Gerne bezeichne ich die *Vayus* auch als intelligente Energien, die Körperfunktionen wie die Verdauung, die Nervenimpulse, den Blutkreislauf, das Hormonsystem etc. antreiben und regulieren. Dadurch beeinflussen sie auch unseren geistigen, emotionalen und spirituellen Status. Unsere Yogapraxis, ob *Asanas* oder *Pranayama*, ist darauf bedacht, die Funktionen dieser *Vayus* zu fördern, ja sogar zu optimieren, so dass sie uns helfen können, freudiger und aufrechter durchs Leben zu gehen.

In unserem Körper gibt es, der yogischen Literatur zufolge, 49 *Prana-Vayus*. Zehn dieser 49 *Vayus* sind direkt für geistige und physische Aktivitäten verantwortlich. Fünf dieser zehn sind für die yogische Praxis von besonders großer Bedeutung:

Im 3. Teil der Pranayama-Serie befassen wir uns mit den intelligenten Energien, die verschiedene Aufgaben in unserem Körper wahrnehmen: mit den Vayus.

Durch eine bewusste Atempraxis können wir ihr Zusammenspiel harmonisieren und so den Energiefluss fördern

1. *Prana-Vayu*
2. *Apana-Vayu*
3. *Samana-Vayu*
4. *Udana-Vayu*
5. *Vyana-Vayu*

Jeder dieser fünf *Vayus* ist einem Element zugeordnet, was ihre Grundsätzlichkeit und außerordentliche Bedeutung aufzeigt. Dies drückt sich auch im Zusammenspiel mit den *Chakras* aus. Ebenso gibt es einen Zusammenhang jedes einzelnen *Vayus* mit der Praxis der vertikalen Aufrichtung. Im Zusammenspiel all dieser Faktoren ergibt sich eine individuell erfahrbare, gesteigerte Energiewahrnehmung im Körper, und dadurch ein solides Fundament einer gesunden Persönlichkeit, erfüllt von fließender Energie. Dies geht häufig mit einer freudigen und starken Selbstwahrnehmung einher.

Für unser Grundverständnis ist es wichtig, die *Vayus* als ein Ganzes und immer wieder als ein Abbild von *Mahaprana* zu sehen.



1.

Prana-Vayu

Sitz: Herz

Chakra: Anahata

Element: Luft

Wie schon früher erläutert, ist Prana der generelle Name für Lebenskraft oder Lebensenergie. Die Bezeichnung Prana-Vayu beschreibt eine spezifische Funktion dieser Lebenskraft, nämlich den Energiefluss, den wir in der Körperzone wahrnehmen, die unterhalb des Herzens (Solarplexus) beginnt und sich bis zur Kehle ausdehnt.

Prana-Vayu steht als treibende Kraft hinter der Einatmung. Das Zentrum dieser Energie ist das Herz, und sie sorgt dafür, dass es andauernd schlägt. Eine andere Aktivität dieser fortwährenden Energie ist das Aufrechterhalten der Lungenfunktion. Auf einer anderen Ebene unterstützt Prana-Vayu alle Sinneswahrnehmungen und die geistige Verarbeitung von Informationen und Erfahrungen.

Prana-Vayu ist also durch die Unterstützung der Einatmung für die Regelmäßigkeit und Kontinuität unserer Atmung verantwortlich. Verbunden mit der Einatmung, unterstützt er die Aufwärtsbewegung im Körper, welche wir besonders im mittleren und oberen Teil des Brustkorbs wahrnehmen können; als ob sich der Körper – wie ein Glas, das mit einer Flüssigkeit gefüllt wird – von unten nach oben füllt. Daraus resultiert die Erfahrung, dass wir uns „energievoll“ fühlen.

Interessanterweise widerspricht diese energetische Erfahrung der Einatmung der physikalischen Erfahrung des Einatmens als einem Atemfluss, der oben in der Nase oder dem Mund beginnt und sich dann nach unten zu den Lungen hin ausdehnt. Die physische Aktion des Zwerchfells bewegt sich in entgegengesetzter Richtung der Bewegung von Prana-Vayu: Um die Lunge bei der Einatmung zu füllen, bewegt sich das Zwerchfell nach unten, während es sich bei der Ausatmung nach oben bewegt und dabei die Luft aus der Lunge von unten nach oben rausdrückt.



Obwohl der Sitz des Vayus im Herzen ist, können wir die Präsenz des Energieflusses auch in anderen Körperteilen gut wahrnehmen. Beim Einatmen aktivieren wir diese Energie, indem wir die Aufmerksamkeit auf die Zone zwischen Nabel und unterem Brustbein lenken; von dort aus kann sie sich im ganzen Körper verteilen. Beim Praktizieren von Pranayama erfahren wir die Energie von Prana-Vayu im ganzen oberen Körper. Alle oberen Chakras sind angesprochen. Dieser Vayu ist die Energie des Anahata-Chakras und dadurch immer wieder mit der freudigen Erfahrung der Herzöffnung verbunden.

2.

Apana-Vayu

Sitz: Becken

Chakra: Muladhara

Element: Erde

Apana-Vayu ist die treibende Kraft hinter der Ausatmung. Dieser Prana überwacht die Fähigkeit, alles, was nicht im Körper gebraucht wird, auszuscheiden. Ähnlich wie beim

Ausatmen trennen wir uns von den Dingen, die nicht mehr gebraucht werden oder die verbraucht sind. Apana überwacht die Entsorgung des „Körpermülls“, arbeitet in den Nieren, der Leber, der Blase, dem Darm und den Geschlechtsorganen. Er ist auch die treibende Kraft hinter dem Reproduktionsprozess, indem er neues Leben nach außen in die Welt bringt, von der Befruchtung bis zur Geburt.

Wie wichtig das gesunde Funktionieren dieses Vayus ist, erleben wir auf vielen Ebenen im Alltag. Wenn das Verbrauchte aus dem Körper nicht abtransportiert wird, ist dort kein Platz für den Aufbau neuer energetischer Prozesse. Das lässt den Körper träge werden und verlangsamt alle Funktionen. Dies spiegelt sich auch in den geistigen Prozessen: Man wird müde oder verliert die Motivation und die Entschlusskraft, was sich dann in einem irritierten, ja sogar unentschlusenen, verwirrten Zustand ausdrückt.

In einem besonderen Aspekt können wir Apana-Vayu mit unserer Entschlusskraft und vitalen Lebensenergie in Zusammenhang sehen. Freudig sind wir mit der Auswahl des richtigen Weges verbunden. Eine Wahl zu treffen, ist jedoch nicht nur der Prozess,



Gemeinsam wirken sie besser:

Yoga & Ayurveda

praxisnah · authentisch · integrativ

Yoga - Fortbildungen

YogaChikitsa · Yoga-Ayurveda-Therapie

Yogaschüler typgerecht & therapeutisch begleiten

Start: 15. September 2017 in Berlin
02. Februar 2018 in Birstein

Yoga-Gesundheitscoach IHK

IHK-Zusatzqualifikation für Business-Yoga

Start: 24. November 2017 in Birstein

Meditationsleiter

Bewährte Meditationstechniken und Zugang zum inneren Selbst

Start: 01. September 2017 in Birstein

Yoga - Ausbildung

Yogalehrer 200h und 500h

Hatha-Yoga mit integrierter ayurvedischer Gesundheitslehre

Start: 26. Oktober 2017 in Birstein



Ausbildungen, Fortbildungen und Retreats: Jetzt das Jahresprogramm 2017 anfordern!

Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich

Tel +49 (0) 6054-91 31-0 · info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org

sich mit dem Guten, Weiterführenden zu verbinden, sondern auch die Fähigkeit, sich im richtigen Moment von den Dingen zu trennen, die uns aufhalten und nicht mehr mit dem Sinn unseres Lebens vereinbar sind.

Durch die Verbindung mit dem Muladhara-Chakra geht es hier um Erdnähe, Solidität und eine zuverlässige Basis – ganz besonders dann, wenn

es um die fundamentale Frage des Überlebens geht.

Die sitzende Pranayama-Praxis baut auf einem guten Fluss von Apana-Vayu auf. Wir erfahren dort auch die erdende Qualität der Ausatmung, die uns Klarheit und Aufrichtung gibt. Klarheit beginnt mit einer sanften, tiefen Ausatmung, die Raum für frische Energie und mehr Fokus schafft.



3.

Samana-Vayu

Sitz: zwischen Herz und Nabel
Chakra: Manipura
Element: Feuer

Samana-Vayu stellt auf der körperlichen Ebene die Verbindung mit dem Stoffwechsel her. Er steht mit der Kraft der Unterscheidung in Zusammenhang sowie mit den Organen und Drüsen, die sich im Unterleib befinden. Hier wird zwischen Nährstoffen und Giftstoffen unterschieden, und wenn dies nicht gut funktioniert, bleiben Giftstoffe im Körper zurück, durch die wir uns unwohl fühlen. Das betrifft die rein körperliche Ebene, wie Magenverstimmungen oder Verdauungsprobleme, wirkt sich aber auch auf das generelle Wohlbefinden aus.

Auch auf der geistigen Ebene wird deutlich zwischen dem unterschieden, was guttut und das System stützt, und dem, was schlecht für das Wohlbefinden ist. Daraus resultiert die Fähigkeit, sich anzupassen und in guter Schwingung zu sein, um gute Entscheidungen fällen zu können. Samana-Vayu ist auch

mit der Fähigkeit verbunden, unsere Urteilskraft zu stärken und die richtigen Unterscheidungen zu treffen.

Befindet sich Samana-Vayu im Ungleichgewicht, kann seine feurige Energie leicht in dominierende Energie umschlagen – dies wird durch die Verbindung zum Manipura-Chakra verstärkt. Das kann sich dann z.B. in einer Zunahme von Ärger und Wut äußern. Befindet sich Samana-Vayu hingegen im Gleichgewicht, ist es die feine und subtile Kraft der Verbindung mit unserer Rückseite, die unsere Selbstwahrnehmung stützt und uns dadurch energetischer und einfühlsamer werden lässt. Bei der Atempraxis initiieren wir die Einatmung aus der Rückseite über die Ausdehnung der Seiten nach vorne in die Gegend zwischen Nabel und Brustbein. Beim Ausatmen bleiben wir in dieser Zone des Körpers und konzentrieren uns bei der leichten, erfahrbaren Kontraktion auf die innere Körpermitte. Dadurch erfahren wir eine feiner werdende Atmung mit dem Zwerchfell, die die ganze Unterleibszone beruhigt.





4.

Udana-Vayu

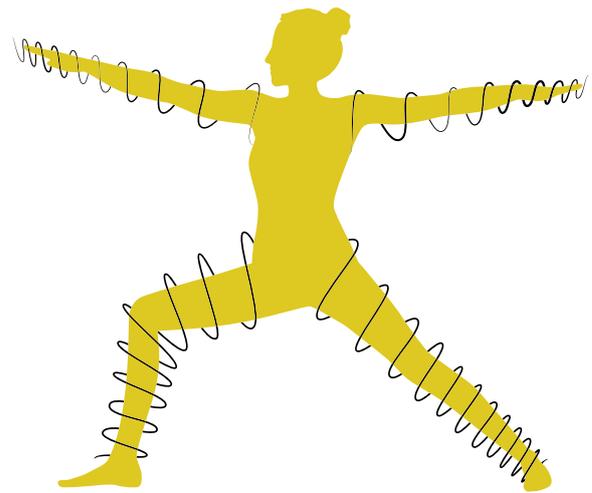
Sitz: Kehle

Chakra: Vishuddha

Element: Äther / Raum

Udana-Vayu ist mit der Sprache und der Produktion von Klang verbunden. Sein Sitz ist in der Kehle und im Kopf. Udana-Vayu ist generell die Energie der Kreation, des Selbstaushdrucks – sie ist ein kreativer Weg aus dem Inneren nach außen. Es handelt sich hierbei um eine expressive Energie, die sich nach oben und aus dem Körper heraus definiert. Von der körperlichen Verbindung her ist es die feine Ausrichtung der Schultern und des Kopfes, die, einmal ausgeglichen hergestellt, den freien Austritt von Klang, Sprache und Gesang sicherstellt. Die Energie dieses Vayus steigt von der Kehle ausgehend nach oben und berührt das Ajna-Chakra. Sie wird bis zum Tor der Meditation immer reiner und klarer.

Bei der Atempraxis verlängern wir die Einatmungsrichtung von Udana-Vayu weiter nach oben bis zur Krone des Kopfes. Verbunden mit der Beobachtung des Atmens und unterstützt durch ein sanftes, begleitendes Atemgeräusch im oberen Gaumen, werden die Atempausen als Stille und als sich öffnender Raum wahrgenommen. Die erdende Ausatmung unterstützt durch die Erfahrung von Stabilität die Möglichkeit, sich tiefer auf die wachsenden Räume der kreativen Leere einzulassen.



5.

Vyana-Vayu

Sitz: im ganzen Körper

Chakra: Svadhishtana

Element: Wasser

Vyana-Vayu durchdringt den ganzen Körper als eine verbindende und koordinierende Kraft. Dieser Energiestrom hat keinen festen Ausgangspunkt und keine feste Ausgangszone, doch besonders gut können wir seine Energie auf der Haut wahrnehmen. Vyana-Vayu koordiniert die sinnliche Wahrnehmung und ist im ganzen pranischen Netzwerk, also in allen Nadis präsent. Seine verbindende Aktivität wirkt z.B. auf die Nerven, den Blutkreislauf, die Muskeln und die Gelenke.

Vyana-Vayu ist deshalb so wichtig, weil wir uns durch ihn als ein Ganzes wahrnehmen können. Dies können wir uns am Beispiel eines Wassertropfens bewusst machen: Er hat eine hauchdünne Schicht, die durch ihre Oberflächenspannung alle Bewegungen des Tropfens mitmacht und so das Ganze unsichtbar zusammenhält. Ähnlich hält uns Vyana-Vayu zusammen und vermittelt uns das Gefühl des Ganzen mit individuellen Grenzen, die wir selbst definieren, um uns dann mit der Welt auseinanderzusetzen.

Vyana-Vayu erfahren wir bei der Atempraxis dann, wenn es uns gelingt, den Körper, innen wie außen, als Ganzes wahrzunehmen. Die Atmung hat keinen festgelegten Ort, der gesamte Körper atmet. Als Beispiel verweise ich gerne auf die Momente in der Asana-Praxis, wenn wir das Gefühl haben, dass alles da, stimmig und im Einklang ist. Wenn wir dann die Augen schließen und uns ganz erleben, bestimmt Leichtigkeit unser Sein. Wir „werden geatmet“, ohne jede Anstrengung. Der Körper schwingt und vibriert. Von den Fingerspitzen bis zu den Haaren, von den Zehen bis hin zur Körpermitte.



Zum neuen Beruf mit

Ayurveda

Ausbildungen

- Ernährungs- und Gesundheitsberater
Das Original mit Kerstin Rosenberg
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
IHK-Zertifikat für die Gesundheitsförderung
mit Ayurveda
- Ayurveda-Massage-Praktiker/-Therapeut
Heilende Berührung mit Herz und Hand
- Meditationsleiter
- Psychologischer Ayurveda-Berater
- Ayurveda Studium Generale
Universeller Einstieg in die ayurvedische
Heilkunde, Massage, Ernährung und
Psychologie

Seminare

- Ayurveda-Psychologie
- Ayurveda-Ernährung und Massage
- Pulsdiagnose und Konstitution
- Gesundheitsmanagement, Beratung und
Coaching

Events

29. Okt. 2017 Tag der offenen Tür in Birstein
03. Nov. 2017 Infoabend in Berlin

**19. Internationales
Ayurveda-Symposium
08.-10. Sept. 2017 in Birstein**



Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-9131-0
info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org



»In der regelmäßigen Pranayama- und Asana-Praxis spielen die Vayus dann eine Rolle, wenn es uns gelingt, durch feines In-uns-Hineinhören immer bewusster mit dem inneren Körper im Dialog zu sein – auch während einer fordernden Praxis.«

In der regelmäßigen Pranayama- und Asana-Praxis spielen die Vayus dann eine Rolle, wenn es uns gelingt, durch feines In-uns-Hineinhören immer bewusster mit dem inneren Körper im Dialog zu sein – auch während einer fordernden Praxis. Durch ein Praktizieren mit Einbeziehen der Vayus können alle Übungen und Stellungen spielerischer umgesetzt werden und fühlen sich leichter an. Das hat mit den Energieflüssen zu tun, die allein durch die Wahrnehmung aktiviert werden und uns näher an das heranführen, was im Moment optimal möglich ist. ■



Praxisvideos zu den Vayus befinden sich auf der DVD *Pranayama 1* von und mit Lalla und Vilas Turske, 2015. ASIN: 3981649567



Vilas Turske ist zertifizierter *Anusara®*-Yoga-Lehrer (CATT) und ist registriert bei der *Yoga Alliance* (E-RYT 500). Gemeinsam mit seiner Partnerin Lalla leitet er die *parApara yogaAkademie* mit Übungsräumen in Potsdam. Lalla und Vilas sind in Deutschland, Österreich, der Schweiz und auf Mallorca unterwegs, unterrichten Workshops und Seminare sowie Aus- und Fortbildungen.

Termine

200h-Pranayama-Yogalehrer-Fortbildung mit Vilas Turske
Teil 1: 19.–24.10.2017, Viernheim
Teil 2: 3.–8.2.2018, Hamburg
Teil 3: 2.–7.6.2018, Sylt
Teil 4: 6.–11.9.2018, Potsdam

Infos & Anmeldung: www.lallaundvilasyoga.de



Im Puls des universellen Atems

TEXT ■ VILAS TURSKE

In den letzten drei Ausgaben (YOGA AKTUELL 103, 104 & 105) haben wir wichtige grundlegende Aspekte und erste leichte Anleitungen zu einer tieferen Atempraxis kennengelernt. In diesem vierten und abschließenden Beitrag möchte ich zusammenfassend noch einmal ganz bewusst auf die tiefen Zusammenhänge zwischen dem inneren und dem äußeren Körper eingehen und Mut machen, kleine, technisch ganz einfache Übungsschritte zu gehen.

Wir erfahren im Alltag unendlich viel Zielorientiertheit und Kontrolle als „Steuermechanismus“ unseres Seins. Hier geht es nun darum, ein freudvolles Leben mit der Atmung zu beginnen. Machen wir uns Folgendes noch einmal bewusst: Das Einmalige an der Atmung ist, dass sie funktioniert, wenn wir nicht darüber nachdenken, wir sie aber unmittelbar beeinflussen, wenn wir uns auf sie konzentrieren. Es verhält sich also anders als bei den weiteren „selbstgesteuerten“ lebenswichtigen Organfunktionen. Beispielsweise haben wir auf den Herzschlag oder die Peristaltik unseres Darms normalerweise keinen Einfluss (obschon sehr geübte Yogis auch diese Funktionen beeinflussen können). Aber wir können über den bedachten Atem gezielt auf unser Wohlbefinden einwirken.

Der Atem ist die Brücke zwischen dem inneren und dem äußeren Körper, zwischen der individuellen und der universellen Seite unseres Seins.

Durch die bewusste Praxis der zirkumferenten Atmung, die Weite und Fülle entstehen lässt, können wir die verbindende Dimension des Atems erfahren

Wir stellen bei einer geführten Asana-Praxis mit der bewussten Atmung unmerklich eine Verbindung zum inneren Körper her, was die tatsächliche Ursache für die Veränderung in unserer Selbstwahrnehmung nach einer Yogastunde initiiert. Dieses Wohlbefinden und die gefühlte Entspannung nach einer Yogastunde rühren auch daher, dass der Atem während der Übungen tief und regelmäßig geführt wurde.

Einen Yogapraktizierenden erfüllt es dann sicherlich mit hohem Respekt und mit Demut, dass wir atmen, und wir zelebrieren den Atem als etwas Höheres. Allein deshalb sollte die erste Praxis im Yoga die der bewussten Atmung sein.

Die Verbindung zum Höheren

Gerne beginne ich geführte Pranayama-Einheiten mit dem folgenden Satz: *Das Universum atmet uns aus, wenn wir geboren werden, und atmet uns wieder ein, wenn wir diese Welt verlassen.* Dies ist eine der feinsten und sinnvollsten Einführungen in die Pranayama-Praxis. In den alten Schriften finden sich oft Hinweise zum Atem als Verbindung zum



Höheren. Dann wird zwischen unserem eigenen Selbst und einer Selbsterfahrung (*ich bin*) bzw. einem höheren SELBST und einer Erfahrung von unlimitiertem SEIN unterschieden. Dieses SELBST kann, wenn überhaupt, nur mit Hilfe der tiefen und bewussten Atmung erfahren werden. Wollen wir Yoga auch als spirituelle Praxis sehen, dann geht dies nur mit bewusster Atmung.

„Der Atem war und ist immer das Bindeglied, das uns weg vom hektischen Alltag und den vorbestimmten Gedankenmustern hin zum wahren Selbst führt.“

(Aus *Refining the Breath* von Doug Keller, eigene Übersetzung)

Nach den drei vorhergegangenen Beiträgen können wir jetzt verstehen, dass wir vom Atem als einer Schwingung reden, und wir können unseren Atem als eigene Schwingung erkennen. Damit gelingt es jedem Menschen, seine Atmung besser zu verstehen und sie hierdurch bewusster auszuführen. Wir wollen das Wort „Pranayama“ nicht mystifizieren und zu einer Disziplin hochstilisieren, die in der Wahrnehmung der Praktizierenden mit Kontrolle und bewusst eingesetzter Limitierung gleichgesetzt wird.

Den Atemrhythmus entdecken

Es ist wichtig zu erkennen, dass ein Einatmen und ein Ausatmen existieren, und dass dazwischen – wenn am höchsten Punkt der Einatmung das Atmen in die Ausatmung „umkippt“, und wenn am tiefsten Punkt der Ausatmung der Atem in die Einatmung „umkippt“ – ein winziger Moment des Stillstands ist. Dieser Stillstand, wenn auch noch so klein und nur Bruchteile von Sekunden lang, ist die Atempause zwischen den Atemzügen, die im Zusammenhang mit Pranayama sehr wichtig und prominent dargestellt wird.

Nach dem Erkennen der verschiedenen Phasen (Einatmung – Pause – Ausatmung – Pause) können wir uns bewusst auf das Erkennen des eigenen Atemrhythmus konzentrieren. Dieser Atemrhythmus wird uns in jedem Moment der Beobachtung überraschen, ist er doch immer unterschiedlich und drückt immer die Erfahrungen des Körpers in der Vergangenheit aus. Durch das Beobachten des eigenen Atemrhythmus wird es uns gelingen, die Atempausen bewusster wahrzunehmen. Sie sind unterschiedlich lang und entsprechen unserem momentanen inneren Energielevel. Die Sanskrit-Begriffe für diese vier Stufen der Atmung sind *Puraka* für die Einatmung, *Antara-Kumbhaka* für die Pause nach der Einatmung, *Rechaka* für die Ausatmung und *Bahya-Kumbhaka* für die Pause nach der Ausatmung.

Wir stellen fest, dass ein persönlicher Rhythmus und eine persönliche Schwingung vorhanden sind, und dass diese Schwingung tages- und stimmungsbhängig ist. So lässt sich beispielsweise feststellen, dass

das Einatmen am Morgen etwas länger ist als am Abend, und dass das Ausatmen am Abend länger ist als am Morgen. Viele Menschen erfahren ganz grundsätzlich beim Ausatmen mehr Länge und Raum als beim Einatmen.

Die Atmung ist also etwas sehr Spannendes und gleichzeitig auch etwas sehr Lebensbejahendes und sehr Individuelles, denn solange wir atmen, leben wir. So sagte Yehudi Menuhin im Vorwort zu Sri Iyengars *Licht auf Pranayama*: „Das Leben ist nicht von Staub zu Staub, sondern von Hauch zu Hauch!“

Atmung ist Leben, und so gesehen auch ein Geschenk, das uns immer begleitet.

Atmung als Brücke

Durch die Bewusstmachung der Tatsache, dass wir geatmet werden, und die damit verbundene Erkenntnis, dass eine komplette Kontrolle des Atems nicht möglich ist, schlägt der Atem eine Brücke zwischen der individuellen und der universellen Seite unseres Seins. Nur so können wir konstatieren, dass der Atem unser bester Freund und Begleiter ist. Bei genauem Hinsehen ist das kein leerer Spruch, sondern eine Feststellung, die uns dankbar werden lässt. So gesehen hat Atem (Odem) auch eine spirituelle, eine verbindende Dimension.

Die Einbettung dieser wichtigen Aussage, die den Atem in einen größeren Kontext einordnet, ist treffend von Jon Kabat-Zinn beschrieben: „Dichter und Wissenschaftler haben einen ausgeprägten Sinn für die Rhythmen des Lebens. Rhythmische, pulsierende Bewegungen und Vibrationen gehören zu jeder Form von Leben, angefangen vom Schlagen der Flimmerhäärchen eines Bakteriums bis hin zu den wechselnden Zyklen von Photosynthese und Atmung in Pflanzen oder dem 24-Stunden-Rhythmus unseres Körpers und der biochemischen Prozesse, die ihn am Leben erhalten. Die Rhythmen unseres Lebens sind in die größeren Rhythmen des Planeten eingebettet – Ebbe und Flut, Kohlenstoff-, Stickstoff-, und Sauerstoffzyklen der Biosphäre, Tag-/Nacht-Rhythmus, Wechsel der Jahreszeiten – und eng mit ihnen verbunden. Zwischen beiden findet ununterbrochen ein rhythmischer Austausch von Energie und Materie statt. Man hat festgestellt, dass im Laufe von sieben Jahren alle Atome des menschlichen Körpers ausgetauscht werden! Eine faszinierende Tatsache, die die Frage aufwirft, wer man dann eigentlich ist, wenn nach sieben Jahren auch nicht ein ‚altes‘ Atom des früheren ‚Selbst‘ mehr übrig ist.“ (aus dem Buch *Gesund durch Meditation*)

Erkennen wir also unseren eigenen Atem als Schwingung und Energie, dann gibt es auch eine universelle Schwingung, die sich als große, immerwährende Kontraktion und Expansion beschreiben lässt. Alles, was lebt, unterliegt diesem Bewegungsmuster: Galaxien, Sterne, Gezeiten, Zellen. Jede einzelne Zelle in uns



Übung 1

Nimm auf einem Kissen den Meditations-sitz ein und beobachte den eigenen Atem. Wenn er ruhiger und tiefer geworden ist, atme in den Rücken und lass die Einatmung dort beginnen. Wenn die Gedanken abschweifen, kehr zurück und beobachte weiter den Atem, ohne ihn zu manipulieren. Erkenn dabei, dass es gut ist, so wie es ist (man muss gar nicht so viel tun, sondern nur DA SEIN).

pulsiert, und was im ganz Kleinen vollzogen wird, geschieht in gleicher Weise im ganz Großen (der Sanskrit-Begriff für dieses Pulsieren ist *Spanda*). Bei dieser Betrachtungsweise und dem Erkennen der Analogie können wir uns im Puls des universellen Atems wähen und durch den eigenen Atem eine bewusstere Verbindung zu diesem Größeren herstellen.

In die Körperrückseite atmen

Um die Atmung zu vertiefen, ist die bewusste Ansteuerung des Gehirns nötig. Dieses Wissen lässt sich auch beim Atmen in die Körperrückseite anwenden. Durch die Beobachtung unseres Atmens wird uns klar, dass wir unbewusst eigentlich immer in unsere Vorderseite atmen, dies jedoch auch umdrehen können, womit sofort ein Gefühl von Weite entsteht. In die Rückseite zu atmen, ist so, wie einen großen Raum zu betreten, und hat auch eine spirituelle Komponente.

Mit der nötigen Steuerung im Gehirn gelingt es uns, räumlich zu atmen und die Zwischenrippenmuskulatur im Rücken zu bewegen. Da wir den Rücken nicht mit



Übung 2

Es lohnt sich, eine grundlegende Übung zu zweit zu praktizieren: Die Partner sitzen hintereinander auf einer Matte und schauen in die gleiche Richtung. Der „Assistent“ legt die Hände von hinten auf den untersten Teil des Brustkorbs der anderen Person. Die Hände bilden eine Schale, die Finger zeigen zur Seite, und die Daumen liegen nahe der Wirbelsäule auf. Derjenige, der atmet, atmet in diese Hände; derjenige, der von hinten unterstützt, atmet mit.

den Augen sehen, haben wir auch kein räumliches Gefühl und wenig Vorstellung von ihm. Wenn wir dann in den Rücken atmen, erkennen – oder besser: erfahren – wir, dass da viel mehr ist als bisher angenommen. Dieses Gefühl von Weite und Unbegrenztheit ist sehr wohl wahrnehmbar und erfährt im Yoga eine spirituelle Komponente.

Im Yoga wird unsere Vorderseite als „Ich“-Seite oder individuelle Seite betitelt, und die Rückseite im Gegensatz dazu als die „universelle“ Seite. Die Rückseite steht damit für ein größeres Ich, jenseits des Egos. Es lohnt sich, das zu erfahren und zu erkennen, um sich mit dieser Rückseitenwahrnehmung zu verbinden und zu identifizieren. Wenn es uns gelingt, in den stillen Minuten des Sitzens und Meditierens in die Rückseite zu atmen und die Atmung aus der Rückseite zu initiieren, dann entsteht sehr schnell das Gefühl von Durchlässigkeit. Man nimmt die Dinge des Alltags nicht mehr so wichtig und wird gelassener. Dass Yoga



„Verbindung“ heißt, weiß heute jeder, der praktiziert. Doch diese Verbindung bleibt meist nur ein übersetzter Begriff. Erst diese Atmung in die Rückseite gibt diesem Wort „Verbindung“ eine neue Dimension und initiiert sehr häufig eine gewisse erwünschte Losgelöstheit vom Ego. Unsere Selbstwahrnehmung wird größer, und das Innen verbindet sich mit dem Außen.

Rundherum atmen: Völlig DA SEIN

Nachdem wir beschrieben und gegebenfalls in der Praxis auch erfahren haben, dass mit der notwendigen Achtsamkeit nicht nur vorn, sondern auch im Rücken geatmet werden kann, ist es denkbar, dass wir jetzt auch rundherum atmen können.

Man kann den Atem in der Rückseite initiieren und dann über die Seiten nach vorne führen. Wir stellen uns das zunächst vor und steuern dann die entsprechende Muskulatur, nämlich das Zwerchfell, aber auch die Muskulatur zwischen den Rippen an. In Bruchteilen von Sekunden erfahren wir die Ausdehnung im Körper ringsherum und können dann in dieser zirkumferenten Atmung verweilen. Nicht nur der Rücken fühlt sich weit und groß an, sondern auch die Seiten, die sich ein wenig wie Flügel bewegen. Dann hebt sich auch noch die Bauchdecke, und der Brustkorb wird weit. Es entsteht eine neuartige, unbeschreibliche Weite und Fülle.

Diese Atemerfahrungen sind sehr bedeutsam, denn sie ermöglichen es uns, die Referenz zu etwas Höherem herzustellen. Die Atmung berührt uns alle, weil sie so essenziell und grundlegend ist. Die Atmung berührt uns, weil sie Leben bedeutet und uns ein ganzes Leben lang begleitet.

Eine lebenswerte Kooperation

Ich möchte diese Serie über Pranayama gerne mit dem schon oben erwähnten Satz abschließen, dass uns das Universum bei der Geburt ausatmet und

bei unserem Ableben wieder einatmet. Diese Aussage mag viele von uns berühren und, wenn wir dann bewusster atmen, auch mit Respekt erfüllen. So ist das bewusste Atmen auch der erste Schritt in der Meditations- und Yogapraxis. Wer sich auf den Praxisweg begibt, erfährt ganz früh, dass tiefes und bewusstes Atmen deshalb so fundamental ist, weil es die Manifestation einer Kooperation zwischen dem Individuum und dem Universellen ist. Alles andere kann dann darauf aufbauen: sowohl die Erfahrung von Asana als auch die der stillen Kontemplation und Meditation, wie auch ein anderer Umgang mit den Alltagsbegebenheiten. ■



Vilas Turske ist zertifizierter Anusara®-Yoga-Lehrer (CATT) und ist bei der Yoga Alliance registriert (E-RYT 500). Gemeinsam mit seiner Partnerin Lalla leitet er die parApara yogaAkademie mit Übungsräumen in Potsdam. Lalla und Vilas sind in Deutschland, Österreich, in der Schweiz und auf Mallorca unterwegs, unterrichten Workshops und Seminare sowie Aus- und Fortbildungen.

Termine:

Pranayama-Praxisworkshop mit Vilas Turske: 20.10.–22.10.2017 in Potsdam

200h-Pranayama-Yogalehrerfortbildung mit Vilas Turske

Teil 1: 19.–24.10.2017, Potsdam

Teil 2: 3.–8.2.2018, Hamburg

Teil 3: 2.–7.6.2018, Regensburg

Teil 4: 6.–11.9.2018, Potsdam

Infos & Anmeldung:

www.lallaundvilasyoga.de



Neuerscheinung:

DVD Pranayama 3 von und mit Lalla und Vilas Turske, 2017
ASIN: 3981816323



TriYoga Flows

YOGALEHRER AUSBILDUNG

BDY anerkannt · medizinisch fundiert

Beginn: 10.11.2017

SIE LERNEN:

- unterschiedliche Zielgruppen anzuleiten
- Asanas individuell anzupassen
- einfühlsames Hands-On
- Pranayama, Meditation
- Anatomie der Bewegung
- Yogaphilosophie für Menschen von heute
- in den Fluss einzutauchen
- therapeutische Varianten und vieles mehr



KOMMEN SIE

zur Probeteilnahme zu einem unserer Seminare oder zu einem Kurs mit Urvasi

TRIYOGA:

Das Besondere sind wellenförmig fließende Bewegungen zwischen den Asanas und die körpergerechte Ausrichtung

- Weiterbildung für Yogalehrer in TriYoga
- Seminare zu vielen Themen



Ausbildungsleitung:

Urvasi Leone

AKADEMIE FÜR YOGA

12161 Berlin

www.triyoga-akademie.de