

"Hier wird aber viel geatmet!"

Konstanter Bestandteil der Kriyas:
Pranayama im Kundalini-Yoga

TEXT ■ NICOLE REESE

Atmen: kann jeder, macht jeder – meistens unbewusst und ganz automatisch. Atmen ist jedoch weitaus mehr als der rein physische Prozess des Luftholens und Ausatmens. Die Art und Weise unserer Atmung beeinflusst unser persönliches Wohlbefinden, un-

seren Umgang mit Stress, unsere Konzentrationsfähigkeit. Oft ist die Atmung situationsbedingt: In stressigen Momenten fließt der Atem schnell und flach, in entspannten Phasen intensiv und tief.

Angeblich verfügt jedes Lebewesen nur über eine bestimmte Anzahl von Atemzügen. Ziel des langen, tiefen Atems, der im Yoga gelehrt wird, ist nicht pauschal die Verlängerung der Lebenszeit durch eine bewusste Reduzierung der Atemzüge, sondern er dient vor allem dazu, das Lebensniveau zu erhöhen. Schnelles, unregelmäßiges Atmen in den oberen Brustkorb führt genauso wie das paradoxe Atmen, bei dem der Bauch beim Ein-

ziehen nach innen statt sanft nach außen gewölbt wird, zu chronischer Anspannung und zu Blockaden im Energiefluss – purer Stress. Bewusste, intensive Atemzüge hingegen beruhigen und lassen Prana durch den ganzen Körper fließen: Die Lungenkapazität erhöht sich, Vitalität und Zuversicht werden gestärkt. So fängt nach Yogi Bhajan, dem Begründer des Kundalini Yoga, das Menschsein erst bei vier Atemzügen (oder weniger) die Minute an. Das wahre Bewusstsein stellt sich erst durch eine Verlangsamung der Atmung ein. So wirkt ein veränderter Atemrhythmus direkt auf die Hypophyse, die Einfluss auf alle anderen endokrinen Drüsen hat, die wiederum den Hypothalamus und Thalamus, das so genannte „Tor des Bewusstseins“, beeinflussen.

Atmung als Energiemanagement

Unsere Grundwahrnehmung des Außen wird durch unseren Atemrhythmus bestimmt. Ebenso wie unsere Atmung auf unterschiedliche Situationen und Stimmungen reagiert, ist es umgekehrt genauso möglich, durch eine bewusste Atemführung das eigene Empfinden auf körperlicher und emotionaler Ebene zu beeinflussen. Im Kundalini Yoga, wie auch in allen anderen Yogastilen, spielt die Beherrschung von Ein- und Ausatmung, die Pranayama-Praxis, eine entsprechend wichtige Rolle. Die bewusst geführte Atmung, in der Regel durch die Nase

und mit geschlossenem Mund, kann als eine Art feinstoffliches Energiemanagement verstanden werden, das mit Hilfe verschiedener Atemrhythmen, spezieller Mund- und Kieferbewegungen oder durch den Einsatz unterschiedlich langer und tiefer Atemzüge das Fließen von Prana, der Lebensenergie, aktiviert und lenkt. Sei es der beruhigende lange, tiefe Atem, die ausbalancierende Wechselatmung oder der stärkende Ujjayi-Atem.

Im Kundalini Yoga wird nicht unbedingt mehr als in anderen Yogastilen geatmet, eher konstanter: Typisch ist hier die Einbeziehung bestimmter Atemrhythmen in die jeweiligen Sets, die so genannten Kriyas. Diese bestehen aus festgelegten Übungsreihen, die Yogi Bhajan entwickelt hat und die den Aufbau einer klassischen Kundalini-Stunde bestimmen. Häufig sind die Kriyas thematisch einem speziellen Chakra zugeordnet, arbeiten intensiv an einem speziellen Organ, wie der Lunge oder den Nieren. Manche Übungsreihen helfen beim Stressabbau, andere reinigen die Leber oder aktivieren das Lymphsystem. Es gibt auch spezielle Kriyas, deren Fokus ausschließlich auf Pranayama-Übungen liegt. Hinzu kommen Entspannungsphasen und Meditationen, die manchmal bereits innerhalb des Kriya integriert sind. Seltener wird Pranayama als eigenständiger Teil der Asana-Praxis voran oder an den Schluss gestellt. Die Atmung wird während der Übungsreihen, also der Kriyas, bewusst geführt. Am Ende der einzelnen Asanas, die mal statisch, aber häufiger dynamisch ausgeführt werden, wird der Atem in Verbindung mit dem Anspannen von Mulbandh (Sanskrit: Mula-Bandha, Anm. d. Red.), kurz gehalten – als eine Art Energieverschluss, um die erzeugte Energie im ganzen Körper zu verteilen. Atmen funktioniert auch hier in Verbindung mit den Bandhas als Energiemanagement.

Atempause in Verbindung mit Jalandhara-Bandha

Das Anhalten der Atmung nach der Einatmung oder Ausatmung ist eine klassische Atemführung im Kundalini Yoga, die Zentrierung ermöglicht und „Shunya“ (Null) als einen Zustand der bewussten Stille erfahren lässt. Beim Ein- oder Aushalten des Atems, auch wenn es sich nur um einige Sekunden handelt, ist das Ziehen der Nackenschleuse, Jalandhara-Bandha, notwendig, um die Muskeln von Nacken und Kehle nicht zu verspannen. Zahlreiche Kundalini-Meditationen wenden unterschiedliche Variationen des Atemhaltens an.



perspektiven → hier wird aber viel geatmet

Laut Yogi Bhajan lenkt der Atem die Gedanken. Statt über den Kopf unser Denken, die Art, was und wie wir denken, zu beeinflussen, gelingt dies über die Atmung wesentlich leichter. Vor allem in der Meditation lässt sich der Geist über den Atem schneller beruhigen. Schwirrende Gedanken kommen durch die Fokussierung auf einen bestimmten Atemrhythmus, der eventuell noch mit einem Mantra unterstützt wird, leichter zur Ruhe. Grundsätzlich unterstützt die bewusste Atmung nicht nur das Meditieren, sondern auch die Ausführung der Übungen.

»Es gibt auch spezielle Kriyas, deren Fokus ausschließlich auf Pranayama-Übungen liegt.«

Volle yogische Atmung und Feueratmung

Zu den zwei grundlegenden Atemtechniken im Kundalini Yoga gehört der lange, tiefe Atem, der sich, wie auch in anderen Yogaformen, aus der Bauch-, Brust- und Schlüsselbeinatmung zusammensetzt und aufs parasympathische Nervensystem wirkt. Begleitend wird häufig mental das Mantra „Sat Nam“ hinzugenommen: Sat mit der Einatmung und Nam mit der Ausatmung – so ist die Gedankenflut leichter zu zähmen.

Ebenso häufig wird der Feueratem, Agni-Pranayam (Sanskrit: Agni-Pranayama), in zahlreichen Übungen angewendet. Im Gegensatz zum Kapalabhati-Atem, wo der Fokus auf der Ausatmung liegt, ist die Ein- und Ausatmung beim Feueratem gleich lang. Feueratem ist schnell und rhythmisch und geht vom Nabelpunkt und vom Solarplexus aus, die bei der Ausatmung nach innen in Richtung Wirbelsäule gezogen werden, indem das Zwerchfell sich zusammenzieht. Die Einatmung erfolgt automatisch durch die Entspannung des Zwerchfells. Feueratem wirkt sehr energetisierend und reinigend. Er stärkt das Nerven- und Immunsystem und das Durchhaltevermögen. Oft wird der Feueratem zur Unterstützung körperlich anspruchsvoller Haltungen genutzt. Die intensive Kanonenschussatmung, Feueratem durch den rund geschürzten Mund, aktiviert das parasympathische System und regt die Verdauung an.

Weitere häufige Techniken und Breathwalk

Nadi-Shodhana, die Wechselatmung, oder Shitali-Pranayama, finden sich in zahlreichen Asanas und Meditationen des Kundalini Yoga. Und jede Menge unterteilter Atemformen, die meistens im Zusammenhang mit einem Mantra angewendet werden sowie das Nerven- und Drüsenystem unterschiedlich stimulieren: Eine Ein- und Ausatmung von acht Teilen wirkt beruhigend, wird acht Teile ein und vier ausgeatmet, erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit.

Diese Segmentierung der Ein- und Ausatmung nutzt auch eine besondere Kundalini-Tradition: der Breathwalk. Dieser bezeichnet eine eigenständige Übungsform, die einen unterteilten oder rhythmischen Atem mit einfachem Gehen und einem Mantra kombiniert – am besten draußen in der Natur. Je reiner die Luft, umso besser. Manchmal kommt eine Mudra hinzu. Die Praxis des Breathwalk ist in fünf Phasen eingeteilt: In der Vorphase wird der Körper aufgeweckt, gestreckt und auf die Atmung eingestimmt. Es folgt eine sanfte Aus- und Aufrichtung des Körpers, um ihn auf das Gehen optimal vorzubereiten, bevor es mit dem Hauptteil des Breathwalk, der Vitalisierungsphase, losgeht. Diese kann, je nach Thema des Breathwalk, anregend oder beruhigend wirken. Der eigentliche Breathwalk selbst besteht aus mehreren Segmenten, die von kleinen Pausen, in denen der Atem natürlich fließt, durchbrochen werden – so intensiviert sich die Wirkung der Breathwalk-Elemente. Abschließend folgt das Balancieren, das die Sinne wieder aufs Außen vorbereitet, und der „innere Spaziergang“, eine Meditation, die im Stehen oder Sitzen ausgeführt wird und die Wirkungen des Breathwalk integriert.

Kundalini Yoga ist ein dynamischer Yoga, der Pranayama vielseitig einsetzt, um die körpereigenen Energien zu aktivieren – für mehr Vitalität, Stabilität und Lebensfreude. ■

Infos



Nicole Reese lebt und arbeitet als freie Journalistin und Yogalehrerin in Hamburg. Sie unterrichtet Kundalini-Yoga.