Monatsbrief MAI

Thema: Nadi Shodhana Pranayama (Wechselatmung)

Traditionelle Anweisung und Uebung

Die Wechselatmung oder Nadi Shodhana ist eine der wichtigsten Pranayama Techniken im Yoga, dieser Monatsbrief soll somit Nadi Shodhana gewidmet sein.

Zu Beginn sollen die Sankrit Verse aus der Schrift **“Hatha Yoga Pradipika”** fuer sich selbst stehen, dann die deutsche Uebersetzung und schliesslich ein kurzer Kommentar zur naeheren Erlaeuterung und zum Verstaendnis.

Es gibt vielerlei Arten wie Nadi Shodhana heutzutage gelehrt und geuebt wird, das wichtigste ist die Methodik zu finden, die fuer den eigenen Koerper am besten funktioniert. Der geistige und physische Zustand waehrend und nach dem Ueben gibt Aufschluss darueber.

Die Atmung soll sich waehrend dem Ueben zunehmend freier, weicher, konstanter und laenger anfuehlen. Der Geist soll waehrend dem Ueben zunehmend ruhiger und freier werden. Mit mehr Uebung beginnt sich der Herzrhythmus wesentlich zu verlangsamen.

Auszug aus: Hatha Yoga Pradipika

Kapitel II Ueber Pranayama (Regulierung der Lebensenergie)

01 athasane dridhe yogi vashi hita mitashanah | gurupadishta margena pranayaman samabhyaset

Uebersetzung:

Wenn Stabilität in der physischen Praxis (Asana) erreicht ist, der Yogi Selbstkontrolle erlangt hat und die Ernährung passend und maßvoll ist, | dann sollen in direktem Unterricht durch den Lehrer die Atemtechniken (Pranayama) geübt werden.

Kommentar:

Grundvoraussetzung fuer die effektive Uebung von Pranayama ist ein Koerper der stabil (sthira) und zugleich frei von Spannung (sukha) ist. Im Rahmen der Selbstkontrolle sollen die Sinne von den Sinnesobjekten waehrend dem Ueben ferngehalten werden.

Die Verdauungsorgane muessen reibungslos funktionieren; um diese zu schonen und zu staerken soll vorwiegend leicht verdauliche, natuerliche und nahrhafte (sattwaische) Nahrung zu sich genommen werden. Zu wenig essen, sowie zuviel essen soll vermieden werden.

Pranayama soll durch erfahrene Lehrer weitergegeben werden, um die Reinheit, Genauigkeit und Gefahrlosigkeit der Techniken zu gewaehrleisten.

04 malakulasu nadishu maruto naiva madhyagah | katham syad unmani bhavah karya siddhih katham bhavet

Uebersetzung:

Wenn die Energiekanäle verunreinigt sind kann die Lebensenergie (Prana) nicht durch den Haupt-Kanal (Sushumna) strömen. | Wie wird der Zustand der Erleuchtung (Unmani) sich einstellen, und wie stellen sich übernatürliche Kräfte (Siddhi) ein?

Kommentar:

Durch die Uebung der Wechselatmung werden der Sonnenenergiekanal (Pingala oder Surya) und der Mondenergiekanal (Ida oder Chandra), welche mit dem rechten bzw. Mit dem linken Nasenloch in Verbindung stehen, gereinigt. Reinigen sich diese beiden Kanäle zunehmend, dann gleicht sich deren Energie aus und beginnt durch den zentralen Wirbelsäulenkanal zu fließen. Im Zustand der Meditation zieht sich die Energie von physischen und mentalen Objekten zum Sushumna Kanal (Wirbelsäule, Gehirn) zurück. Die Atmung findet dann in rhythmischer und ausgeglichener Weise durch beide Nasenlöcher gleichzeitig statt.

05 shuddhim eti yada sarvam nadi chakram malakulam | tadaiva jayate yogi prana sangrahane kshamah

Uebersetzung:

Wenn Reinigung der verschmutzten Energie-Kanäle (Nadi) und -Zentren (Chakra) erreicht ist, | erst dann erringt der Yogi die Fähigkeit die Lebensenergie (Prana) zu bewahren.

Kommentar:

Nach längerem und intensivem Ueben, meist über mehrere Jahre, und wenn sämtliche Unreinheiten aus den Nadis ausgelöscht wurden, taucht spontan die Fähigkeit auf, die Atmung komplett über längere Zeit aussetzen zu lassen. Im Yoga ist dieser Zustand als Kevala Kumbhaka bekannt. Dies ist nicht mit einem gewollten oder gezwungenen Luftanhalten welches mit Aufwand verbunden ist, zu vergleichen. Es ist vielmehr ein Konservieren der inneren Lebensenergie, das die Notwendigkeit der Atmung aufhebt.

Üblicherweise erfährt man beim längeren und regelmäßigen Ueben der Wechselatmung, dass man die Luft immer bequemer und länger anhalten kann, zwischen dem Ein- und Ausatmung. Dies ist ein Anzeichen für die Reinigung im Energiekörper, und natürlich auch im physischen Körper. Diese Pausen dehnen sich mehr und mehr aus. Wichtig ist die Atempausen nicht zu forcieren, sondern dass die Ausdehnung auf natürliche Weise, je nach Grad der Ruhe und Reinheit, stattfindet.

06 pranayamam tatah kuryan nityam sattvikaya dhiya | yatha sushumna nadistha malah shuddhim prayanti cha

Uebersetzung:

Deshalb soll man Atemübungen (Pranayama) immer mit reinen Gedanken praktizieren | so dass die im Haupt-Energiekanal (Sushumna-Nadi) befindlichen Unreinheiten Reinigung erreichen.

Kommentar:

Der Geist soll während der Pranayama Übung frei von Anhaftung und Negativität sein, er soll im Gleichmut ruhen, ausgeglichen; diese Qualität wird im Yoga Sattwa genannt. Das Ziel ist die Ruhe und Reinheit selbst, kein persönlicher Gewinn, kein egozentrisches Motiv soll die Pranayama Übung antreiben.

07 baddha padmasano yogi pranam chandrena purayet | dharayitva yatha shakti bhuyah suryena rechayet

Uebersetzung:

Im gebundenen Lotossitz (Baddha-Padmasana) soll der Yogi durch das linke Nasenloch (Chandra) die Lebensenergie (Prana) einatmen und nach dem Anhalten entsprechend der eigenen Kraft, soll der Yogi durch das rechte Nasenloch (Surya) wieder ausatmen.

08 pranam suryena chakrishya purayed udaram shanaih | vidhi vat kumbhakam kritva punash chandrena rechayet

Uebersetzung:

Und dann soll der Yogi waehrend er die Lebensenergie (Prana) durch das rechte Nasenloch wieder hineinzieht, langsam den Bauch füllen. | Nachdem der Atem angehalten wurde (Kumbhaka), soll durch das linke Nasenloch (Chandra) wieder ausgeatmet werden.

Kommentar:

Dies ist die Beschreibung der klassischen Wechselatmung, ueblicherweise wird das linke sowie rechte Nasenloch beim Ueben durch die Finger (zB Daumen und Ringfinger) blockiert und geoeffnet um den Atemfluss entsprechend anzupassen.

Wenn sich die Atmung frei und der Koerper offen anfühlt, also man beim Ueben genuegend Stabilitaet, Kraft sowie Oeffnung und Gleichmut aufweist, kann begonnen werden die Luft kurz zwischen dem Ein- und Ausatmen anzuhalten.

Wie oben bereits erwaehnt ist es wichtig diese Technik von einem Yogalehrer zu erlernen, der sie bereits ueber einen laengeren Zeitraum praktiziert, und sich von ihrer Authentizitaet, Gefahrlosigkeit und Wirkung ueberzeugt hat.

Uebungsablauf¹ fuer Anfaenger:

Fuer all jene unter euch die schon im Rahmen des Yogaunterrichts unter einem kompetenten Lehrer in die Wechselatmung eingeweiht wurden moechte ich diese kurze Uebungsfolge anfuehren. Es ist nicht als eine Einweihung an sich gedacht, sondern eher als eine Ergaenzung oder Erinnerung.

Schritt 1: Das Einatmen meistern

Einatmen und Ausatmen ohne Atempause dazwischen und wie oben in den Versen erlaeutert, links ein, rechts aus, rechts ein, links aus – **dies vervollstaendigt eine Runde.**

Beginne beim Atmen mental mitzuzaeahlen, sodass ich fuer den Atemzyklus folgende Proportion ergibt:

1 : 0 : 1 : 0 – Einatmen : Halten : Ausatmen : Halten

In anderen Worten soll Ein – und Ausatmen gleich lange werden, kein Luftanhalten.

Uebe 2 x taeglich 8 Runden. Vorzugsweise morgens und abends.

Ausdehnen bis man 10 Sekunden lang ein – und ausatmen kann, also bis die Proportion 10 : 0 : 10 : 0 erreicht wird.

1 Swami Niranjanananda Saraswati, "Prana and Pranayama"

Schritt 2: Das Ausatmen meistern

Beginne die Atmung in hoehere Grad zu reglieren in dieser Proportion:

1 : 0 : 2 : 0 – Einatmen : Halten : Ausatmen : Halten

Anders ausgedrueckt soll doppelt so lang ausgeatmet werden als eingeatmet wird, noch kein Luftanhalten.

Nachdem man Schritt 1 gemeistert hat, beginnt man wieder mit 5 Sekunden.

Also 5 : 0 : 10 : 0.

Die Dauer des Atmung soll mental mitgezaehlt werden, in weiterer Folge sich sukzessive an diese Proportion annaehern, ueber 6 : 0 : 12 : 0 , 7 : 0 : 14 : 0 usw. bis zu

10 : 0 : 20 : 0

Bei der Uebungsfrequenz von **2 x taeglich 8 Runden** dauert es ueblicherweise mehrere Wochen bzw. Monate um diese Proportion zu erreichen.

Achtung!

Fuer Menschen mit Herzschwaechen, schlechter mentaler oder physischer Verfassung wird von der uebermaessigen Ausdehnung des Ausatmens abgeraten, und natuerlich auch von der Uebungsfolge fuer Fortgeschrittene.

Uebungsablauf fuer Fortgeschrittene:

Die Uebungen mit Anhalten der Atmung nach dem Einatmen sowie nach dem Ausatmen werden nur fuer **fortgeschrittene Praktizierende** empfohlen.

Die jeweilige Proportionen in Sekunden sind folgendermassen:

Schritt 3: Den Atemstillstand nach dem Einatmen meistern

1) Beginne mit 5 : 5 : 5 : 0 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 10 : 10 : 0

2) Beginne mit 5 : 5 : 10 : 0 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 10 : 20 : 0

3) Beginne mit 5 : 10 : 10 : 0 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 20 : 20 : 0

4) Beginne mit 5 : 15 : 10 : 0 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 30 : 20 : 0

5) Beginne mit 5 : 20 : 10 : 0 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 40 : 20 : 0

Diese Uebungsschritte werden nur fuer Menschen mit entsprechender physischer und mentaler Vorbereitung empfohlen. Zu keinem Zeitpunkt soll beim Ueben Unwohlsein oder Unruhe erfahren werden.

Nur durch intensive Uebungsfrequenz kann diese Proportion gemeistert werden. Unbedingt sollte man einen vertrauten Lehrer, der diese Schritte gemeistert hat, zu Rate ziehen.

Gleiches gilt fuer den naechsten und letzten Schritt.

Schritt 4: Den Atemstillstand nach dem Ausatmen meistern

- 1) Beginne mit 5 : 5 : 5 : 5 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 10 : 10 : 10
- 2) Beginne mit 5 : 5 : 10 : 5 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 10 : 20 : 10
- 3) Beginne mit 5 : 10 : 10 : 5 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 20 : 20 : 10
- 3) Beginne mit 5 : 10 : 10 : 10 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 20 : 20 : 20
- 3) Beginne mit 5 : 15 : 10 : 10 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 30 : 20 : 20
- 3) Beginne mit 5 : 20 : 10 : 10 und dehne sukzessive aus bis zu 10 : 40 : 20 : 20