

Ein umfassender Einblick in die Bedeutung von Prana für unser Leben und die therapeutischen Potenziale und Anwendungsmöglichkeiten von Pranayama

Harmonie Lebenskr





TEXT ■ LARA - M. VUCEMILOVIC-GEEGANAGE, SUBASH J. GEEGANAGE,
SIBYLLE KOHLER-VUCEMILOVIC

FOTOS ■ BLAUTHPICTURES, FREIBURG

mit der aft

„Shivas Trommeln“ erklingen. Der Herzschlag des Universums, der Lebenspuls des Alls, schlägt im Menschen genauso wie in allem. Verbunden in einer Melodie ohne Anfang und Ende, sind wir Musiker und Musik zugleich.

Rhythmus – der Pulsschlag unserer inneren und äußeren Welten. Bestimmt durch die natürlichen Zyklen des Kreisens der Erde um die Sonne und die sich daraus ergebenden Jahres- und Tagesrhythmen mit dem Wechsel von Licht und Dunkelheit, verändern sich nicht nur unsere äußere Welt im Rhythmus der Gezeiten, sondern auch unsere inneren organismusinternen Uhren. Es existiert eine Vielzahl solcher kleiner Taktgeber, so genannte „circadiane“ Tagesrhythmen, biologische Rhythmen auf molekularer Ebene bis hin zur manifest wahrnehmbaren Ebene „circaannualer“ Rhythmen wie körperliche Reifungsprozesse, die jährlich voranschreiten.

Der Schlaf-und-Wach-Rhythmus, der Rhythmus unserer Nahrungsaufnahme, auf den sich unser Körper einstellt, der gastrotestinalen Funktionen (des Magen-Darm-Trakts), des Nervensystems, der Hormonausschüttung, der Körpertem-

peratur, des Immunsystems bis hin zum Atemrhythmus sind allesamt Erscheinungsformen unserer inneren biologischen Schwingungen. Gleich Shivas Trommel sind sie Erhalter unserer inneren Welten. Kommen sie aus dem Takt, durch interne oder externe Einflüsse, kann dies unsere innere Harmonie zerstören und körperliche sowie psychische Störungen zur Folge haben. Auch unsere Wahrnehmung und unsere Konzentrationsfähigkeit können davon beeinflusst werden. Durchschreiten wir beim Fliegen Zeitzonen oder arbeiten wir in Schichtarbeit, wird uns der Einfluss unserer inneren Rhythmen schnell bewusst. Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, innere Unruhe und Gedankenkreisen, aber auch genauso gut Antriebsarmut, Müdigkeit und eine Herabsenkung des energetischen Befindens können sich je nach Dauer der Rhythmusstörungen



PRANAYAMA

und je nach individueller Prädisposition, der aktuellen Motivation und dem emotionalen Befinden einstellen.

Doch was lässt uns im Einklang verweilen, und was bringt uns grundsätzlich aus dem Rhythmus? Und was ist das, was uns alle in Schwingung versetzt, uns durchdringt, erhält und auch wieder zerstört, uns wandelt?

Prana – kosmischer Baustein – universelle Energie

Blicken wir auf die Anfänge wissenschaftlicher Weltanschauungen zwischen 1500 und 1700 n.Chr., die uns oft bis in die heutige Zeit verfolgen, begann man sich das Universum als ein riesiges Uhrwerk vorzustellen, das aus verschiedenen materiellen Bausteinen zusammengesetzt ist. Auch Menschen und Tiere wurden aus dieser Perspektive betrachtet. Man sah den Menschen geradezu als Maschine, die von einer vernunftbegabten Seele bewohnt wird, und man glaubte, der Körper unterliege mechanischen Gesetzen, während die Seele frei und unsterblich sei. Erst Erkenntnisse der modernen Physik im Verlauf des letzten Jahrhunderts entwickelten die Auffassung vom Universum als einem einheitlichen Ganzen, das bis zu einem gewissen Grad in einzelne Teile zerlegt werden kann, bis man die vorerst kleinste Einheit erreicht hatte, die man Quanten nannte. Auf dieser Ebene der Wahrnehmung sind Energie und Materie austauschbar. Materielle Objekte lösen sich in wellenartige Wahrscheinlichkeitsstrukturen auf.

Hier trifft die moderne Wissenschaft, die Quantentheorie, mit den alten mystischen, schamanistischen Überlieferungen zusammen. In den meisten alten Kulturen wurde eine so genannte „Lebensenergie“ erwähnt, die alles durchdringt, durch den Menschen fließt und je nach seinem Zustand schwächer oder stärker ausgeprägt ist. Eine Art alles durchdringende Struktur, Baustein und Melodie des Universums zugleich. „Chi“ oder „Ki“ im Taoismus, „Geist des Lebens“ in der nahöstlichen Mystik bis hin zur Idee des „Prana“ im Yoga beschreiben energetische Modelle, in denen der Mensch, aus verschiedenen Dichten von Energie bestehend, im ständigen Austausch mit und gleichzeitig Teil seiner Umgebung ist, Teil von allem. *Pantarei*, alles fließt.

Lebensrhythmus und Quelle der Energie

Prana“ als Begriff der universellen oder kosmischen Energie wird unter anderem auch oft als Lebensatem beschrie-

ben. Dies lässt sich bildlich veranschaulichen: Was Pflanzen „ausatmen“, atmen Menschen und Tiere ein, und umgekehrt. Auch innerhalb unseres Körpers, in der Zelle, herrscht ein ständiger Wechsel des „Ein- und Ausatems“. Der Atemrhythmus, Austausch des Innen mit dem Außen, bewegt uns und verleiht uns dabei zugleich Lebendigkeit. Das Modell von Prana als Lebensenergie beinhaltet jedoch nicht nur das Bestreben, eine Harmonie im Einzelnen oder in der Beziehung des einzelnen Menschen zur Umwelt herzustellen. Auch der Zustand von „Gaia“, der Erdenmutter, in all ihren Manifestationen, den Gewässern, Pflanzen, Lebewesen, dem Erdboden und der Luft, zeigt uns als Teil des Ganzen Harmonie und Disharmonie der universellen Lebensenergie. Als Menschen praktizieren wir verschiedenste Wege, um Prana, hier als Sinnbild unserer Lebensenergie, zur Balance zu bringen. Das Bild von Prana als universeller Quelle von Lebensenergie, jenseits unserer Wahrnehmung des einzelnen Selbst, kann uns bewusst machen, dass wir auch alle Musiker des universellen Rhythmus sind.

Auch der Ayurveda lehrt, dass alles, was existiert, aus dem „Einen“ entsprungen und von dem einen universellen Bewusstsein, der universellen Energie Prana, durchdrungen ist. Jedem Lebewesen, jeder Form oder Substanz, ob anorganisch oder organisch, wird Lebenskraft aus der einen Quelle zuteil und manifestiert sich dann in den Myriaden von Formen und Eigenschaften der Natur. Das Individuum als Wahrnehmender sowie die gesamte Dualität alles Wahrnehmbaren und ihr Verhältnis zueinander sind nichts anderes als Austausch und Transformation von Prana. Aus Aktion und Reaktion heraus entstehen hier die so genannten feinen Elemente, mit denen im Ayurveda Hörbares, Tastbares, Sichtbares, Schmeck- und Riechbares gemeint sind.

Um den Menschen als energetisches Wesen in Balance zu halten, zielen die Logik des Ayurveda und die Praxis von Yoga und Meditation auf einen bewussten Umgang mit den Sinnen, eine ausgeglichene Wahrnehmung durch die Sinne und die adäquate Abgabe von Informationen in die Außenwelt. Die Aufnahme von Informationen durch die Sinne sollte daher auch in verdaulichen Mengen geschehen und ähnlich der physischen Nahrung bewusst gewählt werden. Das bedeutet auch: Unser Filtersystem im Gehirn, der Hypothalamus, sollte nicht durch Informationen überlastet werden, sonst häufen sich aus der Sicht des Ayurveda Informationen an, die nicht gut „verdaut“ und eingespeichert

werden können, um später wieder aus ihnen zu schöpfen.

Prana und die inneren und äußeren energetische Säulen der Gesundheits-erhaltung

Auf den Energiehaushalt des Menschen haben interne sowie äußere Faktoren Einfluss. Besonders wichtig für das Gleichgewicht von „Prana“, dem Lebensatem, sind die drei energetischen Säulen und ihre biologischen Rhythmen: Schlaf, Ernährung auf allen Ebenen (Nahrung, Atmung, Informationen) und Sexualität. Letztere ist gleichzeitig auch eine „Verwalterin“ der subtilen Speicherenergie Ojas, die jedem Menschen von Geburt an gegeben wird und unser Immunsystem unterstützt. Aspekte, die auch aus wissenschaftlicher Sicht sinnvoll sind.

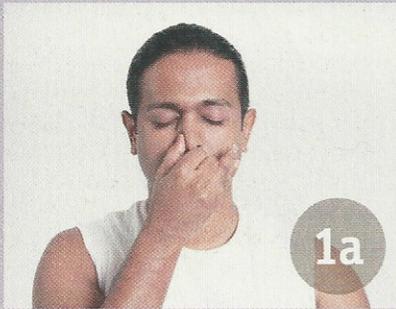
Menschliche Nähe und achtsame Berührung nähren uns nicht nur spürbar und bringen uns auf sozialer Ebene in Einklang, sondern auch auf biochemischer Ebene werden Botenstoffe und Hormone wie Phenylethylamin (PEA) und Dehydroepiandrosteron (DHEA) ausgeschüttet, die unter anderem immunmodulierende und stimmungsaufhellende Wirkungen haben.

Das Auflegen der Hände, eine subtile und uns allen innewohnende Geste der Anteilnahme und Beruhigung, oder auch Berührung an sich, wie bei einer Umarmung oder bei einer Massage, fördert die Ausschüttung von Oxytocin, einem Hormon, das Bindungen unterstützt und Stressreaktionen reduziert. Aspekte, die wir auch im Yoga integrieren können, beim gemeinsamen Praktizieren wie zum Beispiel beim Passive Yoga und Partner-Yoga, durch spezifische energetische Methoden wie Reiki, oder auch bei der Selbstberührung an spezifischen emotionalen oder physiologischen Spannungsarealen, in denen wir den Fluss und die rhythmische Bewegung des Prana wiederherstellen wollen, wie im unten näher beschriebenen Adya Yoga.

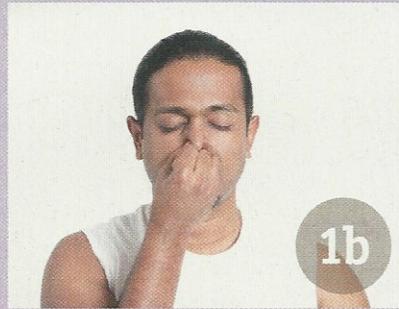
Auch Nahrung ist nicht nur auf physischer Ebene ein Energielieferant. „Wir sind, was wir essen“ – diese alte Volksweisheit finden wir im Ayurveda ebenso wie in unserer abendländischen Kultur. Dies lässt sich auf Informationen auf allen Ebenen beziehen, die physisch sowie psychisch aufgenommen werden, seien es Lebensmittel, Musik, visuelle Impressionen, Gespräche, Literatur oder auch der Kontakt mit Sonne und Wasser, aber auch die Aufnahme der Luft durch unseren Atem. So zählen zu den äußeren energetischen Aspekten, die unseren Energiehaushalt beeinflussen, unter anderem auch unsere



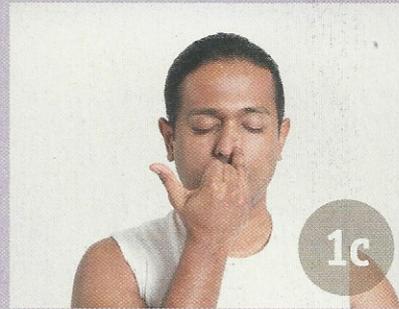
Anleitung: Adya-Yoga-Wechselatmung



1a



1b



1c

Ausgangsposition: Oberkörper aus dem Becken aufrichten, Augen schließen. Spüren Sie Ihre Atembewegung. Lauschen Sie dem Atem, wie einer Welle am Meer. Versuchen Sie, langsam die Einatmung zu vertiefen und die Ausatmung immer länger und langsamer werden zu lassen. So wie eine Welle, die sich hoch aufbäumt und dann langsam an den Strand gespült wird. Visualisieren Sie diese Welle direkt vor Ihrem geistigen Auge. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Beim Einatmen sagen Sie sich: „ICH ATME EIN“. In der Pause zwischen Ein- und Ausatmen am höchsten Punkt der Welle denken Sie nur: „ATEM“. Beim Ausatmen sagen Sie sich: „ICH ATME AUS“. Es gibt nur noch Sie und Ihren Atem. Sie können sich tief entspannen. Versuchen Sie nun die Atempause zwischen Ein- und Ausatmen immer mehr auszudehnen und

zu verlängern. Legen Sie nun Daumen und Ringfinger einer Hand rechts und links an die Nase an. Verschließen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke ein (Bild 1a). Verschließen Sie beim Anhalten des Atems dann beide Nasenlöcher (Bild 1b). Wenn der Ausatemimpuls kommt, schlucken Sie einmal und atmen nur auf der rechten Seite aus (Bild 1c). Wieder nur auf der rechten Seite einatmen und beide Nasenlöcher erneut verschließen. Spüren Sie Ihren Atem in sich pulsieren, bis wieder der Ausatemimpuls kommt. Dann erneut schlucken und links ausatmen. Das war ein Atemzyklus der Wechselatmung. Beginnen Sie anschließend wieder einen neuen Atemzyklus, bis Sie das Gefühl haben, von dieser Atemübung „satt“ zu sein. Dann spüren Sie nach, welchen Unterschied Sie nun in Ihrem Befinden feststellen können.

soziale Umwelt und geographische Begebenheiten, in denen wir leben.

Externe Übungsaspekte, die schon seit Urgedenken praktiziert wurden, um uns von außen in Einklang mit uns und der uns umgebenden Welt zu bringen, wie Akupunktur, Atemübungen, Bewegungsabläufe wie Qi-Gong und Yoga, heilsame Tänze, Klänge und auch Riten wie Räucherungen oder Inhalationen von ätherischen Ölen, helfen uns, uns zu energetisieren, Spannungen zu lösen und unseren Fokus nach innen zu lenken.

Nach der ayurvedischen Gesundheitslehre sind neben dem Zusammenspiel der Elemente (Mahabhutas: Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde) und der Eigenschaften (Gunas) auch die Umstände des Augenblicks (Jahres- und Tageszeit) entscheidend. Im Idealfall wählt also jeder Mensch geeignete Aspekte wie auch Atemübungen gezielt aus, die zu seinen spezifischen Bedürfnissen, zu seinem persönlichen geistigen und körperlichen Verdauungsfeuer (Agni) und seinem elementaren Wesen passen, damit er sich regenerieren kann und in der Balance bleibt.

Pranayama – kosmischer Atemrhythmus, der bewegt

In den meisten alten spirituellen Traditionen wird dem Atem ein hoher Stellenwert eingeräumt, und spezielle Atem-

techniken kommen zur Anwendung. Von Hawaii, wo der Schamane auch als „Meister des Atmens“ bezeichnet wird, bis hin zu anderen Kulturen, in denen der Atem in Riten als Träger der Seele, als Überträger von Wissen oder auch als reinigende Kraft angesehen wird, sind der Einhauch und der Aushauch aus der Sicht des Menschen ein essenzieller Aspekt des Lebens, der Anfang und Ende in sich birgt.

Obwohl wir alle die gleiche Substanz einatmen, ist dabei auch unser Bewusstsein während des Atemvorgangs ein entscheidender Faktor für die Art der manifest fühlbaren Energie, die wir aufnehmen. Wie tief und in welchem Rhythmus wir atmen, welche Areale unseres Körpers direkt durch unsere Atembewegung mit in Schwingung geraten, hat in gewissem Maße auch auf viele unserer anderen biologischen Rhythmen und Funktionen des Körpers maßgeblichen Einfluss, so z.B. auf die Herz-Kreislauf-Tätigkeit, das Verdauungssystem, aber auch auf die Bauchhöhle, die mit jedem Atemzug in Bewegung gerät. Selbst die Reinigung der Atemwege und das Lösen muskulärer Spannungen werden von der Art des Atmens beeinflusst.

Unser Ausatem geleitet dabei auch unsere geistigen Intentionen, verleiht unserem Ausdruck in Körperbewegungen Kraft. Durch ihn geben wir uns als Individuum eine Stimme, die in der Umgebung

auf Resonanz stößt. In den Kampfkünsten, im Tanz sowie im Yoga sind Atem, Gedanke, Energiehaushalt und Körperbewegung untrennbar miteinander verbunden. Achten wir regelmäßig auf unsere Atmung, kann uns dies Aufschluss über unser emotionales Befinden geben, wir können uns durch regelmäßige kleine Atem-Konzentrationspausen innere Spannungen, auch in der Körperhaltung, bewusst machen und auf sie eingehen. Regelmäßige achtsame Atem-Momente dieser Art sind einer der grundlegendsten, aber auch effektivsten Wege, Pranayama in den Alltag zu integrieren. Im Yoga kennen wir den aus dem Sanskrit stammenden Begriff „Pranayama“, etymologisch bestehend aus „prana“ – der Lebenskraft – und den Worten „yama“ und „ayama“, die in sich die Dualität des Atemzugs bergen. Er beschreibt einen Weg, den Atem auszudehnen, zu bezähmen und Achtsamkeit auf die Lebenskraft zu lenken.

Observieren wir einen Atemzug, entdecken wir gleich einer Welle zwischen den beiden Polen von Einatmen und Ausatmen beliebig viele Momente. Vom Beginn des Auffüllens (Puraka), des inneren Ausdehnens, des maximalen Moments bis zum In-sich-Zusammensinken und dem Moment der kompletten Entleerung (Rechaka) oder auch des Atemanhaltens (Kumbhaka) ergibt sich aus diesen Anteilen die Melodie,



Bild 2: Adya-Yoga: Inner-Drsthi-Atemmeditation

Kommen Sie mit sich in Berührung. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf verschiedenste Körperareale und spüren Sie in sich hinein, und folgen Sie dem Impuls ihres Atemrhythmus. Bis wohin ist er noch spürbar? Folgen Sie Ihrer Wahrnehmung: „Wo ist der tiefste Punkt in meinem Körper, an dem das Außen aufhört und das Innen beginnt?“

die Frequenz, die Schwingung des Atems wie die Höhen und Tiefen des Lebens. Sie wird beeinflusst von unserem Befinden, unseren Gedanken und auch unserer Haltung, ist soziales Kommunikationsmittel und Quelle der Inspiration zugleich.

Prana – biochemischer Baustein

Atemung aus biochemischer Sicht beschreibt in diesem Sinne nicht nur die Aufnahme von Sauerstoff in unsere Atemwege, sondern geht tiefer, bis in die kleinsten Areale unseres Körpers, und umfasst dabei die Aufnahme und die Umwandlung der Atemluft bis hin zu der aus diesem Prozess entstehenden Freisetzung von intrazellulärer Energie, dem ATP – einem Nucleotid, das nicht nur ein Baustein unserer DNA und RNA, also unserer Erbinformation, ist, sondern vor allem auch eine grundlegende Quelle der Energie für alle energetischen Prozesse auf zellulärer Ebene bis hin zur manifest wahrnehmbaren Ebene, wie dem Denken und unseren Bewegungsabläufen.

Im Ayurveda wird der Fluss von Prana im Körper dem Dosha Vata (Wind-Äther-Element) zugeschrieben, daher werden nicht nur die Einatmung und die Ausatmung (Prana und Udana), sondern auch der Fluss des Prana im Körper – nach außen und nach innen (Vyana und Samana)

sowie nach unten (Apana) – beschrieben. Umwandelnde, erhaltende Prozesse von Prana unterliegen dabei dem Einfluss von Pitta (Element Feuer-Wasser), Sammeln und Speichern dem von Kapha (Element Wasser-Erde). Dies kann uns helfen, geeignete Übungen des Pranayama für den Einzelnen auszuwählen, indem wir die Übung betrachten und sehen, auf welchen Aspekten von Rhythmus und Richtung das Hauptaugenmerk liegt.

Arten und Wirkung von Pranayama

Pranayama kann verschiedenste Formen annehmen. Wie wir anhand unserer natürlichen physiologischen Reaktionen im Alltag beobachten können, wirkt ein schneller und tiefer Atemrhythmus, vereinfacht gesehen, belebend und konzentriert unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Ein tiefer und langsamer Atemrhythmus wirkt hingegen beruhigend und weitet eher unseren Wahrnehmungsfokus. Je nachdem, welcher Rhythmus nun zwischen den drei Aspekten der Ein- und der Ausatmung sowie der Atempause generiert wird, hat dies nicht nur psychische, sondern auch physische Auswirkungen. Wichtig sind neben der Achtsamkeit, die wir auf diesen Prozess legen, auch die Auswahl einer geeigneten Übung und die Integration in die Tagesrhythmen.

Je nach Bedarf kann mit Pranayama eine Erhöhung oder ein Ausgleich aktiver und passiver Energien angestrebt werden, wie die modernen Annahmen zu den regulatorischen Systemen des Parasympathikus, unserem so genannten „Entspannungsmodus“, und des Sympathikus, dem „Antriebsmodus“, veranschaulichen. Dabei wirkt zum Beispiel das regelmäßige Üben von Ujjayi, dem Schlangentatem, sowie auch der Wechselatmung parasympathisch. Die Praxis dieser beiden Übungen hat unter anderem einen Einfluss auf die Verdauung und die Herzfrequenz, der Puls wird verlangsamt. Diese beiden Übungen eignen sich daher auch zur Anwendung bei psychischen Anspannungen, um das emotionale Befinden bewusster wahrzunehmen und die Anspannung zu transformieren (Gozal, 1995; Brown und Gerbarg, 2005). Nach einem vierwöchigen Programm mit morgendlicher 15-minütiger Praxis der Wechselatmung konnte bei den teilnehmenden Probanden einer Studie eine Abnahme des systolischen und diastolischen Blutdrucks sowie ein Rückgang der Pulsrate beobachtet werden, mit der Vermutung, dass eine regelmäßige Praxis der Wechselatmung vermehrte parasympathische Aktivität zur Folge hat (Dhungle et al. 2008). Der Körper kann sich so den regenerativen Prozessen widmen.



ANZEIGE

SCHMUCK FÜR DIE SEELE



MERKABA



MONDSCHAUKEL



SCHÖPFUNGSKRAFT



EINHEIT



URSPRUNG



MORGENRÖTE

COLLECTION INNER LIGHT

Unser Schmuck verbindet universelle Zusammenhänge und deren Symbole mit spiritueller Erkenntnis. Dabei betonen wir die transformierende, versöhnende Kraft des Lichts, der Liebe und der Synthese.

Weitere Stücke, nähere Informationen und die Möglichkeiten zu bestellen finden Sie unter:

www.collection-inner-light.de

oder nutzen Sie unser Bestelltelefon

0049 (0) 61 51 42 891-18

Durchschlafstörungen zu reduzieren, morgendlichen Erschöpfungszuständen entgegenzuwirken, ständiges Gedankenkreisen zu durchbrechen und Momente der inneren Ruhe und physischen Entspannung zu schaffen.

Der Körperdialog: Wahrnehmen der körpereigenen Energieresourcen und Spannungsareale

Der Körperdialog stellte dabei im Rahmen einer visuellen Körperreise einen grundlegenden Aspekt dar, um sich ganzheitlichen Haushalts des Pranaflusses und Blockaden in Form von Spannungen bewusst zu werden. Inhalt des Programms waren so beispielsweise Übungen, in denen Atem und Berührung mit Bewegung kombiniert wurde.

Beispiel einer interaktiven Drshti-Atemmeditation:

Das gezielte Erlernen von Atemübungen wie der Wechselatmung und Kapala-bhati, die für den klinischen Gebrauch verändert wurden, Ujjayi und anderer Formen von Pranayama in Verbindung mit den Bandhas waren Teil des modular aufgebauten Programms. Zu Beginn wurden so erst einmal Übungen zur Atemwahrnehmung durchgeführt, und die Teilnehmer lernten im Rahmen einer Atemmeditation, die Konzentration nur auf den Atemrhythmus zu legen. Dann folgte eine Einheit des Passive Yoga, um zuerst passiv die Akupressur an Arealen von Nacken und Kopf zu erspüren, die häufig durch emotionale Spannungen beeinträchtigt werden, wie in der Schulter-, Nacken- und Kieferregion. Dabei wurde die kreisförmige Stimulierung durch den Therapeuten im Atemrhythmus des Patienten ausgeführt. Dieser hatte während der Akupressur die Aufgabe, sich nur auf seinen Atemrhythmus zu konzentrieren und ihn gedanklich durch die Worte: „Ich atme ein“, „Atem“ (während der Atempause) und „Ich atme aus“ zu begleiten. Dabei erhielt er sofort die Resonanz durch die Berührung. Sollten seine Gedanken abschweifen und sein Atem flacher oder unruhiger werden, wurde auch die gefühlte Bewegung dem angepasst. Es handelte sich also um eine Art interaktive Atemkonzentrationsübung.

Diese Übung wurde später in den eigenen Alltag übernommen, um Gedanken, Berührung und Atmung in einen Gleichklang zu bringen, den eigenen Körper zu spüren und dem Atemfluss zu lauschen. Später folgten Übungen, in denen die Rhythmen gezielter körperlicher Anspannung und Entspannung in Verbindung mit dem Atem integriert wurden. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf einzelne Marma-Areale gelegt – Areale, an denen wir auf unseren Pranahaushalt Einfluss nehmen können –, als eine Art innere Drshtis (Blickpunkte), um die Aufmerksamkeit zu lenken. Im Verlauf wurden einzelne Asanas genutzt, um nach innen in den eigenen Körper zu reisen und energetische Dysbalancen wie Spannungen zu erspüren.

Yoga wird hier zu einer menschlichen Formsprache, zu einem Weg, Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Einem Weg, der uns Raum gibt, Eigenschaften nicht nur zu entdecken, sondern auch zu entwickeln, und der uns hilft, das Spannungsfeld innerer und äußerer Stabilität und Beweglichkeit im Rhythmus des Ganzen wahrzunehmen. ■

Infos

Lara-M. Vucemilovic-Geeganage & Subash J. Geeganage widmen sich der intensiven Auseinandersetzung mit Theorien traditioneller und moderner Wissenschaften und im Besonderen mit dem Einfluss von aktivem und passivem Yoga auf die Interaktion von Kognition, Emotion und Bewegung. Als Therapeuten, Autoren und Ausbildungsleiter für Ayurveda, Passive Yoga und Adya Yoga sind sie unter anderem in Deutschland, der Schweiz und Sri Lanka tätig. Im Frühjahr 2013 erscheint im Joy Verlag ihr Buch „**Adya Yoga – Yoga der Achtsamkeit. Komm mit dir in Berührung**“, aus dem die Bilder für diesen Artikel stammen.

Internet: www.aytm.org,
www.passiveyoga.org

Sibylle Kohler-Vucemilovic ist Betriebswirtin, Psychologische Beraterin sowie Reiki-Praktizierende und -Lehrende. Interessens- und Forschungsgebiet: Kulturhistorische Wurzeln und Anwendungsfelder von Energiemedizin und Farbtherapie.



Cirkadiane Rhythmusstörungen können durch eine regelmäßige Integration von Pranayama und Asana ebenfalls positiv beeinflusst werden. Aktivierende Übungen wie Kapalabhati eignen sich, um Antriebsarmut am Morgen entgegenzutreten. Dauerhaft wirkt sich Kaphalabati dabei auch vorteilhaft auf den Blutdruck und auf die Herzrate aus (Stanck A Jr, Kuna M, Srinivasan et al., 1991). Regelmäßige Praxis von Pranayama kann sich auch langfristig vorteilhaft auf Erkrankungen wie Asthma bronchiale auswirken (Studien von Nagendra HR, Nagarathna R. 1985,1986; Singh V, Wisniewski A, Britton J, et al. 1990). Auch psychische Dysbalancen wie innere Unruhe und Gedankenkreisen können durch die Anwendung von Atemübungen wie der Wechselatmung durchbrochen werden. Konzentrieren wir uns mit der Wahrnehmung noch auf unsere Atmung, sammeln wir unseren Prana in Form von Aufmerksamkeit gezielt. Dies kann zur Quelle der Regeneration für unsere Denkprozesse und auf Dauer auch für unsere physiologischen Prozesse werden.

Adya-Yoga – Yoga der Achtsamkeit: Emotion, Bewegung und Kognition in Einklang bringen

Achtsamkeit erfüllt uns mit der Wahrnehmung für das Hier und Jetzt und ist ein Nährboden, auf dem subjektives Wohlbefinden entstehen kann. „Adya“ bedeutet im Sanskrit „im Augenblick seiend“ und beschreibt einen Vorgang der Wahrnehmung, die auf den Moment und nach innen gelenkt ist. In der Adya-Yogatherapie beschäftigt man sich mit der uns allen innewohnenden Formsprache, durch Kognition, Emotion, Respiration und Bewegung zu agieren. In Einzelsitzungen wird erlernt, sich introspektiv dieser interaktiven Prozesse erst einmal im Yoga bewusst zu werden und das Entdeckte dann auch auf alltägliche Situationen zu übertragen: den Atem zu beobachten, die Körperhaltung wahrzunehmen, Spannungsareale zu erfühlen und gezielt zu stimulieren, dann auch Gedanken wahrzunehmen.

Beim Einnehmen einer Körperhaltung oder eines Asana kann so zum Beispiel als erster Schritt versucht werden, diese von innen heraus zu erfassen. Was empfinde ich in den verschiedenen Facetten meines Körpers, wie verändert sich meine Atmung, was nehme ich noch wahr?

In der Psychologie wird so ein Vorgang auch als „Bottom-up-Prozess“ bezeichnet, eine abstrakte Art, sich erst einmal mit dem Sammeln von Sinneseindrücken auseinanderzusetzen. Sind wir so in unsere Sinnesempfindungen eingetaucht, setzen wir uns danach noch einmal mit der ent-

»Wie tief und in welchem Rhythmus wir atmen, welche Areale unseres Körpers direkt durch unsere Atembewegung mit in Schwingung geraten, hat in gewissem Maße auch auf viele unserer anderen biologischen Rhythmen und Funktionen des Körpers maßgeblichen Einfluss.«

gegengesetzten Art der Wahrnehmung, sozusagen dem „Top-to-down-Prozess“, auseinander. Durch Achtsamkeit bei der Praxis des Yoga kann ein Verständnis für das Zusammenspiel von Bewegung, Emotion und Kognition entstehen und uns dabei helfen, bewusster zu „er-leben“.

Sind wir entspannt und nehmen aufmerksam unseren Körper wahr, so nimmt diese innere Haltung auch Einfluss auf unsere äußere Haltung. Durch Berührung in Form von Akupressur können spezifische Spannungsareale auch in den Haltungen näher entdeckt werden. Die Arbeit an einem Spannungsareal kann emotionale Reaktionsmuster aus dem Unterbewusstsein nach oben befördern. Sich selber zu berühren (siehe z.B. Bild 2) – oder, wie im Passive Yoga (siehe z.B. Bild 3), berührt

zu werden – ist nicht nur hilfreich, um die Achtsamkeit des Patienten zu lenken, sondern kann auch als eine erste Hilfe, ein so genanntes „Skill“, in Momenten der psychischen Dysbalancen genutzt werden, um einen Anhaltspunkt zu haben, der den Betroffenen in die Wahrnehmung des Hier und Jetzt bringt, und es kann als regenerativer Prozess das eigene Wohlbefinden fördern.

Mit Patienten wurde so zum Beispiel seit 2011, im Rahmen einer klinischen Studie an der Universitätsklinik in Frankfurt im Fachbereich der Psychosomatik, jeweils über 5 Wochen in 90-minütigen Einzelsitzungen, ein so genanntes Yoga-„Skill-Programm“, also eine Hilfe zur Selbsthilfe, erarbeitet, welches täglich und vor allen in Momenten großer psychischer Anspannung angewendet werden kann. Der Übende kann sich so seiner körperlichen Spannungsareale bewusst werden und gegebenenfalls auch in der sozialen Interaktion vermehrt ein Bewusstsein auf diese Areale legen und sich dadurch des eigenen Empfindens bewusster werden. Die bisherigen Patienten, mit ihren unterschiedlichen Beschwerdebildern von Burn-out über Depressionen bis zu Emotions-Regulationsstörungen, berichteten, dass das Adya-Yoga-Programm für sie als Skill sehr effektiv war und sie wichtige Aspekte größtenteils gut in die tägliche Routine integrieren konnten.

Burn-out und Depression werden von manchen Autoren gerne auch als eine Form cirkadianer Rhythmusstörungen umschrieben. Die regelmäßige Praxis von Yoga soll hier auch genutzt werden um, den Alltag neu zu gestalten, Einschlaf- und



Bild 3: Passive Yoga: Bophat – das Blatt

Dies ist eine gute Vorbereitung für Pranayama und Asana, es können Spannungen gelöst werden. Lockern Sie die Zwischenrippenmuskulatur durch sanftes Kreisen mit den Daumen. Richtung: von der Körpermitte nach außen zum Rücken hin. Lenken Sie die Achtsamkeit auf die Berührung. Vertiefen Sie nun die Atmung.