



Foto: © ChrisVanLennepPhoto / Photocase

DEN ATEM FÜR DIE YOGA-PRAXIS VORBEREITEN
– TEIL III

Die yogische Vollatmung in die Āsana-Praxis integrieren

Buddha hat nach seiner Erleuchtung 45 Jahre lang die Atemmeditation gelehrt. Im Ānāpānasatti-Sutta können wir seine Lehren nachlesen.

Text: Kyung-Ran Kim

»Atmet er tief ein, weiß er »Ich atme tief ein«; atmet er tief aus, weiß er »Ich atme tief aus«. Atmet er kurz ein, weiß er »Ich atme kurz ein«; atmet er kurz aus, weiß er »Ich atme kurz aus«.«

ĀNĀPĀNASATI-SUTTA ¹

Das Ānāpānasati-Sutta ist eine Erörterung des Buddhas zum bewussten Atmen (ānāpāna) als Vorbereitung für die Sitz-Meditation. Der Buddhismus geht davon aus, dass es keine Welt im Außen gibt, die objektiv und unabhängig von uns existiert. Es gibt uns und die Welt. Doch wie sie uns erscheint, hängt ab von unseren Vorstellungen, Gewohnheiten und emotionalen Mustern. Wenn wir diese reinigen, können wir eingefahrene Wahrnehmungsmuster loslassen und auflösen. Die Vorstellung von einem festen Ich zerbricht und der Weg zur Befreiung ist eingeschlagen.²

Der Buddha war unter zeitgenössischen Asketen bekannt dafür, dass er die Stille und Zurückgezogenheit liebte. Buddhas Lehre gipfelt in der Erfahrung von Leerheit (shūnya).

Achtsamkeit verankern

Gemäß der buddhistischen Analyse kommt die Welt durch das Zusammentreffen zahlloser, unablässig der Veränderung unterliegender Ursachen und Bedingungen zustande. Alle Dinge existieren in Abhängigkeit. Kein Ding auf dieser Welt existiert aus sich heraus. Die Dinge verfügen über keine unabhängige und dauerhafte Existenz. Die letztendliche Wirklichkeit ist daher gleichbedeutend mit dem, was man als Leerheit bezeichnet, als das Nichtvorhandensein von Eigenexistenz.³ Patañjali spricht in diesem Zusammenhang von dhyāna, Meditation, dem Eingestimmtsein auf diese einzige Erfahrung der reinen Leere des Raumes.⁴ Das Ziel der Āsana-Praxis ist, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, der sich durch innere Sammlung und die Abwesenheit von Ablenkung auszeichnet. Am Ende der Yoga-Stunde, in shavāsana, übt der Körper regelmäßig tiefe Entspannung. Somit üben wir Einfluss auf das gesamte vegetative Nervensystem aus. Das Gehirn speichert diesen Vorgang regelmäßig. Wir entleeren durch Āsana-Praxis ständig unsere Gedanken und Vorstellungen von der Welt und vom Leben, die uns daran hindern, das unmittelbare Jetzt anzunehmen, wie es ist. Yoga und Meditation sind keine Flucht vom Alltag, sondern öffnen unsere Augen für diese Nondualität der Wirklichkeit. Wenn man die Gedanken mit Wolken vergleicht, verschwinden im Lauf der Āsana-Praxis immer mehr Wolken. Irgendwann erfahren die TeilnehmerInnen einen gedankenfreien Zustand. In diesem Zustand erblicken wir öfters den Hintergrund, den weiten Himmel zwischen den Wolken, erfahren ein reines Gewahrsein ohne Kopfkino. Das ist der Anfang von der Erfahrung der Leerheit. Als YogalehrerInnen dürfen wir nicht in der Āsana-Praxis hängenbleiben und uns verzetteln, sondern sollten dieses Ziel immer vor Augen behalten.

Im Ānāpānasati-Sutta hat Buddha sechzehn Übungen für seinen Schüler hinterlassen. Diese sechzehn Übungen sind in vier Gruppen unterteilt. Frank Boccio hat sie in seinem Buch »Achtsamkeits-Yoga« beschrieben.⁴ Die ersten vier Übungen des Atems in voller Achtsamkeit ermöglichen eine erste Verankerung der Achtsamkeit im Körper.

Die erste und zweite Übung – am Anfang der Āsana-Praxis

1. Wenn ich lang einatme, weiß ich: »Ich atme lang ein.« Wenn ich lang ausatme, weiß ich: »Ich atme lang aus.«
2. Wenn ich kurz einatme, weiß ich: »Ich atme kurz ein.« Wenn ich kurz ausatme, weiß ich: »Ich atme kurz aus.«

Im ersten und zweiten Teil meiner Artikelreihe habe ich ausführlich über die Notwendigkeit der Atemachtsamkeit in der Āsana-Praxis geschrieben. Wir können diese Lehre des Buddhas direkt in der Āsana-Praxis umsetzen. Hier wird deutlich, warum wir āsana üben. Āsana-Praxis verbunden mit yogischer Vollatmung bietet uns wunderbare Möglichkeiten, die Atmung zu vertiefen. Diese Herangehensweise bietet eine stabile Grundlage für das im Körper verankerte Bewusstsein.

Wenn eine Anfängerin oder ein Anfänger im Lauf der Yoga-Praxis ihre oder seine Atmung bewusst vertieft, wächst das Gewahrsein des langen oder kurzen Atemzugs. Ich beobachte sehr oft, dass besonders die AnfängerInnen den Atem anhalten, wenn die Haltung schwierig wird. Dementsprechend ist die Haltung instabil und sie können nicht den »Sthira-sukham«-Zustand erreichen.⁴ Es fehlt noch das Gewahrsein, jeden Atemzug von Anfang bis Ende bewusst wahrzunehmen. Es ist sehr wichtig, dass wir Yogalehrende immer im Blick behalten, wie die TeilnehmerInnen atmen, und stets diesen Atemprozess in der Āsana-Praxis begleiten. Hier spielt die Ujjāyī-Atmung eine wichtige Rolle, denn nach vollständiger Ausatmung mit der Ujjāyī-Atmung folgt automatisch die tiefe Einatmung. Die verlängerte Ausatmung mit der Ujjāyī-Atmung soll Jahre lang geübt werden, damit das gesamte vegetative Nervensystem regelmäßig beeinflusst wird. Ich gebe den TeilnehmerInnen als Bild für den Atem »Wasser«. Der Atem soll fließen wie ein Fluss. Mit der Atemachtsamkeit sollen die TeilnehmerInnen jeden Atemzug von Anfang bis Ende bewusst wahrnehmen. Die Beobachtung des eigenen Atems in der Āsana-Praxis ermöglicht, die Fähigkeit in uns entstehen zu lassen, sich selbst zu beobachten. Auf diese Weise wird die Atemachtsamkeit zu einem vielseitigen Werkzeug der Selbstbeobachtung¹.

Ich habe TeilnehmerInnen, die über 60 Jahre alt sind und Jahre lang ohne Atemachtsamkeit Yoga praktiziert haben. Es ist sehr mühsam und schwierig, die Atemgewohnheit in der Āsana-Praxis zu ändern.

Die dritte Übung – beim Fortschreiten der Āsana-Stunde

3. Einatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst. Ausatmend bin ich mir meines ganzen Körpers bewusst.

Die sechs Basishaltungen von āsana – Rückbeuge, Vorbeuge, Drehung, Umkehrhaltung, Seitendehnung und Gleichgewichtsübung – haben jeweils einen eigenen Schwerpunkt in den Atemräumen. Die Vorbeuge fordert die Ausatmung, die Rückbeuge öffnet den Brustkorb und die Drehung öffnet die schrägen Atemmuskeln. Es ist wichtig als Lehrende während der Āsana-Stunde die betroffenen Atemräume anzusprechen, zum Beispiel bei der Seitendehnung das Bild »Fächer für die Flanken« zu benutzen. So erreichen wir im Lauf der Āsana-Praxis alle Atemräume. Sind die Atemräume geöffnet, lasse ich fünf bis zehn tiefe Atemzüge in der Haltung verweilen. Die yogische Vollatmung wird in der Weise nacheinander aufgebaut und vollständig in die Haltung integriert. Durch tiefe Atmung fließt sauerstoffreiches Blut in den Arterien und Kohlenstoffdioxid und toxische Gase werden aus den Zellen abtransportiert. Im Lauf der Zeit werden die verkürzten Atemmuskeln wieder verlängert und verengte Atemräume geweitet. Die Teilnehmenden kultivieren diesen bewussten Atem in jeder Āsana-Stunde mit dem vollständigen Gewahrsein der Anfangs-, Mittel- und Endphase jedes Atemzugs. Endlich atmet der gesamte Körper ein und aus, und prāna durchflutet den gesamten Körper. In Wirklichkeit ist dieses Öffnen, dieses Erweitern der Atemräume und Loslassen der Verengung im Kopf, ein Loslassen der subtilen »Ich-Identifikation«.

Bevor ich die Yoga-Lehrerausbildung anfang, genoss ich die tiefe Stille während der Āsana-Praxis bei meiner Yogalehrerin Ingrid Kohlhöfer. Ihre Ansage war sehr präzise, mit wenig Worten, aber sie verlangte hohe Konzentration und Körperbeherrschung. Im Yoga-Raum herrschte absolute Ruhe und Stille. Diese Art und Weise, wie sie unterrichtet hat, habe ich auch in meine Tätigkeit übernommen. Die TeilnehmerInnen sollen schon während der Āsana-Stunde die Stille erfahren können. Die Ansage muss sehr gut überlegt und präzise sein, damit die TeilnehmerInnen fast blind folgen können. Unsere Sinne, die den ganzen Tag

nach außen orientiert und ausgereizt sind, können in dieser Stille den Pratyāhāra-Zustand erfahren. Deshalb empfehle ich, die Āsana-Praxis und shavāsana ohne Musik zu gestalten. In dieser Stille wird das Denken abgeschnitten und es entsteht ein gedankenfreier Zustand. Atem, Körper und Geist verschmelzen miteinander. In diesem Moment erfahren wir eine tiefe, innige Einheit im Hier und Jetzt. Das ist die Voraussetzung für die Erfahrung von Leerheit. Die Āsana-Praxis und shavāsana bereiten unseren Körper und Geist für die Erfahrung der Leerheit, shūnyatā, vor.

Die vierte Übung – in shavāsana

4. Einatmend lasse ich meinen Körper ruhig und friedvoll werden. Ausatmend lasse ich meinen Körper ruhig und friedvoll werden.

Shavāsana bedeutet Totenhaltung. Nach der gut aufgebauten Āsana-Stunde ist der Geist ruhig und konzentriert. Der Körper liegt unbeweglich wie eine Leiche, aber der Geist ist hellwach und präsent. Wenn man es anschließend schafft, auch in shavāsana wachsam zu bleiben und die Gedanken nicht schweifen zu lassen, dann ist dieser Effekt umso größer. Wenn die Gedanken verschwinden, dann fängt eine echte tiefe Entspannung an.

In der stillen Reglosigkeit von shavāsana bekommen Körper und Geist Gelegenheit, alle Bewertungen, Anleitungen und Empfindungen der vergangenen Stunde zusammenzubringen und zu integrieren. So tankt der Körper neue Energie und kann sich regenerieren (siehe Teil I in DYF 1/2019 zum Arte-Bericht). Man kann im entspannten Liegen aber auch das erleben, was wir »Präsenz« oder »reines Sein« nennen. Es entsteht fast ein Mudrā-Zustand. Deshalb ist shavāsana eine Vorübung für das reine Gewahrsein. Die TeilnehmerInnen sollen in shavāsana die Atemachtsamkeit nicht verlieren. Ein angeleiteter Bodyscan gibt einen Leitfaden, mit dem die TeilnehmerInnen zuerst die einzelnen Körperteile und danach den gesamten Körper loslassen können, ohne Kopfkino. So können sie in shavāsana gleichsam an einen Nullpunkt kommen und regelmäßig einen gedankenfreien Zustand kultivieren. »Die kurze Spanne, in der unser Geist nicht mit diskursiven Gedanken befrachtet ist, nutzen wir zu einer kontemplativen Betrachtung seiner Natur. Können wir in dem Intervall, in dem die vergangenen Gedanken nicht mehr vorhanden und die zukünftigen Gedanken noch nicht aufgetaucht sind, nicht eines reinen, lichten und strahlenden Gewahrsein innwerden? Frei von Vorstellungen ruhen



Foto: © Nordreisender / Photocase

wir eine Weile in diesem Zustand natürlicher Einfachheit«, so beschreibt es Matthieu Ricard.⁵

Am Ende die Stille hören

Am Ende der Āsana-Stunde, wenn die TeilnehmerInnen OM Shanti gesungen haben, lasse ich sie in der Stille zehn bis 20 Atemzüge sitzen und die Stille hören. Wenn der Klang verschwindet, entsteht unmittelbar danach eine ausdrucksvolle Stille. In dieser Stille erfahren wir den Moment der Auflösung, Laya genannt. Dr. Garothe hat es so ausgedrückt: »Alles was man in Form von Nada hört ist einzig Shakti. Solange man Klang hört, gilt das Konzept von Akasa. Klang ist Shakti. Klangloser Zustand ist das Absolute, der Brahman. Alle yogischen Praktiken zielen auf diesen klanglosen Zustand durch Klang. Solange es einen Klang gibt existiert der Geist. Verschwindet Klang, und damit der Geist, ist dies der Zustand von Unmani.«⁶

Didaktische Hinweise

1. Verbinden Sie die Bewegung mit der Ein- und Ausatmung. So entsteht eine innige Einheit von Körper, Atem und Geist.
2. Langsam in die Haltung hineingehen und spüren, wie der Atem sich vertieft und Atemräume in der Haltung sich weiten. Der Atem führt die Bewegung und nicht umgekehrt.
3. Mit vollständigem Gewahrsein der Anfangs-,

Mittel- und Endphase jedes Atemzugs die āsana praktizieren.

4. Während der Haltung als LehrerIn unbedingt darauf achten, ob die TeilnehmerInnen Kinn und Schultern hochziehen. Außer bei Rückbeugen soll das Kinn stets sanft nach vorne gebeugt und der Nacken entspannt sein.
5. Das Wechselspiel der Ent- und Anspannung kultivieren.
6. Als YogalehrerInnen regelmäßig beobachten, ob die TeilnehmerInnen tatsächlich mit der Ujjāyī-Atmung ausatmen.
7. In einer Haltung mindestens fünf bis zehn Atemzüge bleiben, um den Atem zu vertiefen.
8. Zwischen den Haltungen samasthiti einbauen und innehalten, der Veränderung nachspüren und ganz in der Gegenwart sein.
9. Die Āsana-Stunde ohne Leistungsdruck entspannt bewegungsfreudig, mit möglichst einfachen, individuell angepassten Haltungen gestalten, damit die TeilnehmerInnen von Aktionsmodus auf Seinsmodus ankommen.
10. Shavāsana mit Bodyscan gestalten.

Neuroplastizität in der Āsana-Praxis

Es ist schon längst bekannt, dass unser Gehirn sich ständig weiterentwickelt, auch im hohen Alter. Regelmäßige Yoga-Praxis bewegt selbst ältere Nervenzellen

dazu, dichtere Netzwerke zu bilden, wodurch das Gehirn effizienter und schneller arbeitet. Yoga-Praxis fördert Neuroplastizität. Gemeint ist die Fähigkeit unseres Gehirns, sich immer wieder neu zu gestalten. Die rhythmischen Bewegungen in der Āsana-Praxis lassen uns Dopamin oder Serotonin ausschütten, die unser körpereigenes Belohnungssystem aktivieren. Gestalten Sie die Āsana-Praxis daher abwechslungsreich, immer wieder mit neuen Überraschungen und einer neuen Reihenfolge, damit sie nicht langweilig und mechanisch wird, denn Neugier fördert die Lernfähigkeit.

Angeleiteter Bodyscan in shavāsana

Ich leite den Bodyscan nach Empfehlung von H. David Coulter an: Es gibt eine 61-Punkte-Übung und eine 31-Punkte-Übung.⁷ Die TeilnehmerInnen liegen entspannt in der Rückenlage, eventuell lange Kissen unter die Kniekehlen legen. Die Lehrerin oder der Lehrer fängt entweder von oben mit dem Scheitelpunkt oder von unten mit der Fußsohle oder den Zehen an. Ich empfehle folgende Ansage:

Beispiel 1:

Spüre die gesamte Fußsohle, spüre die große Zehe (zweite bis fünfte Zehe), ohne sie zu bewegen. Stell Dir vor, Deine Fußsohle, Deine Zehen atmen ein und aus. Danach die 31 Punkte bis zum Scheitelpunkt durchgehen. Am Ende der Ausatmung die genannten Körperstellen ganz loslassen und entspannen.

Beispiel 2:

Spüre Deinen Hinterkopf und Dein Gesicht, ausatmend Gesichtsfalten, Stirnfalten glätten. Beide Augen ausatmend tief in den Schädel sinken lassen. Ausatmend die gesamte Kopfhaut, die Kaumuskeln entspannen.

Danach die 31 Punkte nach unten in die Richtung Fuß weiter anleiten. Am Ende der Ausatmung die genannten Körperteile tief sinken lassen.

Beispiel 3:

Zum Schluss lasse ich am Ende der Ausatmung den gesamten Körper ganz los. Stell Dir vor, Du liegst am Strand und Dein Körper sinkt tief und hinterlässt einen Abdruck im Sand.

Beispiel 4:

Beim Bodyscan der Körpervorder- und -rückseite die Vorstellungskraft benutzen: Stell Dir vor, Du liegst an einem Strand. Die Sonne scheint angenehm. Atme das Sonnenlicht durch den Scheitelpunkt ein

und ausatmend lasse es über den gesamten Körper ausstrahlen.

In einem Nachmittags- oder Abendkurs kann statt des Sonnenlichts das Mondlicht benutzt werden.

Ich möchte diesen letzten dritten Teil meiner Artikelreihe zur yogischen Vollatmung mit einem Erfahrungsbericht eines Schülers beenden. Einer meiner Schüler kam nach zwei Jahren Yoga-Praxis zu mir und sagte: »Ich kann in der Woche mindestens den Donnerstag, wo ich Yoga übe, entspannt genießen«. Nach drei Jahren sagte er: »Ich verstehe langsam, was Yoga ist«. Nach fünf Jahren Yoga-Erfahrung sagte er: »Ich spüre, wenn ich unruhig werde, und beginne zu überlegen, warum.«

Literatur

- 1 **Bhikkhu, Buddhadasa:** Anapanasati. München: Buddhistische Gesellschaft 2002
- 2 **Yeshe, Thubten:** Die Grüne Tara. München: Diamant Verlag 2014
- 3 **Ricard, Matthieu:** Meditation. München: Droemer Knaur 2011
- 4 **Deshpande, P. Y.; Bäumer, Bettina (Hg.):** Patanjali. Die Wurzeln des Yoga. Bern: O. W. Barth 2007
- 5 **Boccio, Frank:** Achtsamkeits-Yoga. Freiburg: Arbor Verlag 2009
- 6 **Gharote, M. L.:** Methoden des Yoga. Aachen: GGF 2002
- 7 **Coulter, H. David:** Anatomie des Hatha Yoga. Wigginsbach: Yoga Verlag 2009.



KYUNG-RAN KIM

hat an der Yon-Sei University (Seoul, Süd Korea) Gesang studiert (Bachelor of Music). Während des Studiums an der Musikhochschule Würzburg bekam sie einen Gastvertrag am Stadttheater Würzburg und ein Stipendium für die Bayreuther Festspiele. Es folgten Rundfunk- und Schallplattenaufnahmen sowie Konzerte in Deutschland, New York, Italien, Holland und Südkorea. Nach dem Studium der Musikpädagogik an der Robert-Schumann Musikhochschule Düsseldorf (Diplom Musikpädagogik) war sie Stimmbildnerin am Nelly-Sachs-Gymnasium in Neuss. Kyung-Ran Kim ist Yogalehrerin BDY/EYU und Inhaberin von »Yoga Bhava« in Köln. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder. www.yoga-bhava.de