

# Einführung

Die klassischen yogischen Pranayama Übungen sind in Indien seit über viertausend Jahren bekannt. In der *Bhagavad Gita*, deren Ursprung der Mahabharata-Zeit zuzuordnen ist, wird auf Pranayama in der Weise verwiesen, dass die Übungen so bekannt seien wie *Yajna*, die Feuerzeremonie (4:29). Auch viele der Upanishaden, die vor dem Aufkommen des Buddhismus geschrieben wurden, sprechen von den Pranayama Techniken (um höhere Bewusstseinszustände zu erlangen). In der *Hatha Yoga Pradipika*, *Geranda Samhita* und *Hatharatnavali*, die zwischen dem sechsten und fünfzehnten Jahrhundert n.Chr. entstanden sind, werden die Übungen genauer beschrieben. Es scheint, als ob man es in dieser Zeit für nötig hielt, sie neu zu beleben und zu kodieren, da sie bis zu dieser Zeit traditionsgemäß nur mündlich weiter gegeben wurden. Das Interesse an der vedischen Kultur hatte mit dem aufkommenden Buddhismus immer mehr nachgelassen und damit gingen auch viele yogische Übungen verloren oder wurden von denen, die sie ausübten, falsch ausgeführt. Die Autoren dieser Schriften wollten also die Reinheit und Authentizität wieder herstellen.

Auch jetzt im einundzwanzigsten Jahrhundert ist das Interesse an den ursprünglichen Inhalten groß und das Verlangen nach der Erfahrung dieser Übungen ist wieder spürbar. Das neu geweckte Interesse an Yoga, das in den letzten Jahrzehnten beobachtet werden konnte, hat Asana und Pranayama zu alltäglichen Begriffen gemacht, dennoch erschließt sich das Wesentliche und die Fülle der Übungen den meisten Sadhakas nicht.

Es war und ist das Ziel und auch der Beitrag von Satyananda Yoga, das Wissen der großen Meister den Sadhakas in einer zeitgemäßen Sprache und Form nahe zu bringen. Wir

verdanken dieses Geschenk und den Segen auch unseren Gurus Swami Sivananda und Swami Satyananda.

Dieses Buch enthält eine ausführliche Beschreibung der Pranayama Wissenschaft, so wie sie in den klassischen Schriften niedergeschrieben wurde und in der Satyananda Yoga Tradition von der Bihar School of Yoga gelehrt wird. Prana und Pranayama wurden als Philosophie, Physiologie und Technik erforscht. Die schriftliche Entsprechung des Begriffs Prana wird hier für den heutigen Leser verständlich übersetzt, so dass das erforderliche Verständnis für die ursprünglichen Übungen erlangt werden kann. Zusätzlich wird die Grundstruktur der Begriffe erklärt und die Techniken werden stufenweise und systematisch vorgestellt. Auf diese Weise kann die yogische Empfehlung eines allmählichen Vervollkommens nachvollzogen und geübt werden.

Das Buch besteht aus drei Teilen. *Teil 1* gibt Erklärungen zur Theorie von Prana sowie zu verwandten yogischen Begriffen wie Koshas, Chakras, Nadis und Mantra. *Teil 2* beschreibt die Atem-Physiologie, deren Kenntnis maßgeblich ist, um die yogische und pranische Physiologie, den Verlauf von Pranayama und die durch die Wissenschaft unternommene Forschung mit Pranayama und verwandten Techniken zu verstehen. *Teil 3* gibt Richtlinien für das Üben von Pranayama und beschreibt die vorbereitenden und klassischen Pranayama Übungen. In weiteren vier Verzeichnissen des Anhangs werden yogische Übungen beschrieben, die Pranayama vervollständigen. Dazu gehören Neti und Agnisara Kriya, Asanas, Mudras und Bandhas. Als Ergänzung sind die Pranayama Sutras aus der *Hatha Yoga Pradipika* angefügt.

## **Prana**

In den Upanishaden wird folgende Geschichte erzählt: Einst hatten die im Körper wohnenden Gottheiten Luft, Feuer, Wasser, Erde, Äther, Sprache und Geist eine Auseinandersetzung. Jede von ihnen behauptete, dass sie wichtiger sei als alle anderen und dass nur sie die Vergänglichkeit des Körpers überdauere. Prana hörte dieser

Debatte zu und sagte schließlich zu ihnen: „Betrügt euch nicht selbst. Ich allein bin es, der den Körper trägt und intakt hält, indem ich mich fünffach aufteile.“ Die anderen Gottheiten glaubten ihm nicht. Prana zog sich aus dem Körper zurück. Die Gottheiten mussten erkennen, dass sie im selben Moment mit ihm den Körper verließen und zurückkehrten, nachdem Prana den Körper wieder betrat. Überzeugt von Pranas Übermacht erwiesen sie ihm von nun an alle Ehrerbietung.

Prana ist die Lebenskraft, die nicht nur den Körper erhält, sondern die ganze Schöpfung auf jeder Ebene. Was die moderne Wissenschaft heute zu erforschen versucht, war den indischen Sehern bereits damals bekannt: Existiert eine uranfängliche Kraft, ein Potential, das sich nutzbar machen lässt? Jede yogische Wissenschaft, dazu gehören Mantra, Yajna, Entbehrungen, verschiedene Formen der Konzentration und Meditation, hat zum Ziel, diese Vitalenergie innerhalb der Gesamtheit des Individuums oder des weiteren Universums zu erwecken und zu erhöhen.

Das Sanskritwort *Prana* besteht aus einer Kombination von zwei Silben, *pra* und *na*. Seine Bedeutung ist Beständigkeit, eine Kraft in dauernder Bewegung. Prana existiert in fühlenden Wesen als Energie, die jede Handlung, sei sie bewusst oder nicht bewusst, jeden Gedanken, jede Ebene von Geist und Körper antreibt. Wissenschaftliche Forschung beschreibt Prana als eine komplex multidimensionale Energie, eine Kombination aus elektrischen, magnetischen, elektromagnetischen, photonischen, okularen, thermalen und mentalen Energien.

Prana existiert aber auch in der gefühllosen, empfindungslosen Welt und verursacht auf dieser Ebene Bewegung, Wachstum und Verfall. Prana ist wahrhaftig das Fundament der manifesten Schöpfung. Es ist die Kraft, die aus dem ‚originalen Wollen‘ des Ur-Bewusstseins hervortritt, um Schöpfung möglich werden zu lassen. In der *Chhandogya Upanishad* (1:11:5) heißt es:

सर्वाणि ह वा इमानि भूतानि ।  
प्राणमेवाभिसंविशंति प्राणमभ्युज्जिहते ॥

Alle sich bewegenden und unbeweglichen Existenzen gehen (während der Auflösung) in Prana ein und steigen (während der Schöpfung) aus Prana auf.

Im Individuum durchzieht Prana das ganze Sein und entwirft sich selbst in dem, was die Yogis Pranamaya Kosha nennen. Es ist eine Seinsebene, die sehr viel feiner ist als die körperliche. Die Existenz dieses pranischen Feldes ist auch von der modernen Wissenschaft anerkannt. Besonders anhand des hochsensiblen Systems der Kirlian Fotografie konnte das Vorhandensein eines Lichthofs festgestellt werden, der sich um Menschen und auch um Objekte herum zeigt. Man fand auch heraus, dass sich dieser Lichthof dem augenblicklichen Zustand entsprechend verändert. Da das pranische Feld mit Plasma (mit Gas geladen), wie es in der Plasmaphysik beschrieben wird, verglichen werden kann, wird es manchmal Psi Plasma genannt. Es kann als Dampf aus geladenen Teilchen beschrieben werden, der innerlich vom Geist beeinflusst werden kann und äußerlich durch elektrische, magnetische oder elektromagnetische Felder.

Prana fließt im pranischen Körper durch Energiewege, sogenannte *Nadis*, und wird in Energiestrudeln, den *Chakras*, gespeichert. Wissenschaftlern zufolge ist es die elektromagnetische Energie in Prana, die zu einer Strahlung führt, in der die Wellen der elektrischen und der magnetischen Energie im Winkel von 90° zueinander stehen; das Ergebnis gleicht einer Spirale. Die spiralförmige Anordnung um die Chakras herum wurde tatsächlich bereits von vielen Weisen und Gelehrten aus aller Welt gesehen, beschrieben und gemalt.

Prana ist Teil eines jeden Wesens. Wir werden mit einer gewissen Menge an Prana geboren. Wir können ihn durch die Luft, die wir atmen, die Nahrung, die wir zu uns nehmen, die Gedanken, die wir denken, die Handlungen, die wir ausfüh-

ren und den Lebensstil, den wir leben, bewahren, vermehren oder verringern. Nach dem Tod verlässt der angesammelte Prana den Körper.

## **Pranayama**

Die Wissenschaft von Pranayama verdanken wir hochentwickelten Yogis und ihrem intuitiven Erfassen und ihrem auf Erfahrung beruhenden Wissen über Prana. Sie haben den Einfluss von Prana auf die menschlichen Mechanismen erkannt. Der Atem wird als Mittler genutzt, um das pranische Feld zu erreichen, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, und um Kontrolle über den Geist zu erlangen. Die Übungen ermöglichen dem Körper und dem Geist, in höhere Sphären des Bewusstseins vorzudringen und somit eine Vereinigung mit der transzendenten Wirklichkeit zu erfahren.

Der Atem als Mittler von Pranayama basiert auf drei Stufen der Atmung: Einatmung (*Puraka*), Anhalten des Atems (*Kumbhaka*) und Ausatmung (*Rechaka*). Die verschiedenen Pranayama Übungen lehren das Umsetzen und die gezielte Ausrichtung dieser drei Stufen. Technisch gesehen ist Pranayama jedoch nur das Anhalten des Atems. In *Maharshi Patanjalis Yoga Sutras* (2:49) heißt es:

तस्मिन्स्ति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥

Von Pranayama wird gesprochen, wenn die Pause zwischen der Bewegung des Ein- und des Ausatmens sichergestellt ist.

Auf pranischer Ebene werden durch die vorbereitenden Pranayama Übungen die *Nadis*, die Energiewege im Körper, gereinigt. Die alten Schriften sprechen von über 72.000 Nadis oder Energiebahnen für Prana im pranischen Körper und in den sechs großen Chakras. Beim normalen Menschen sind viele dieser Wege jedoch blockiert und aus den Chakras

wird nur partiell Energie freigesetzt. Daher nutzen wir nicht ansatzweise das Potential, das wir nutzen könnten. Das betrifft die Energieebene, die Mentalebene und unser Bewusstsein. Das negative Befinden, das wir auf physischer und mentaler Ebene erleben, ist der Grund und auch die Auswirkung dieser Störung. Der Zustand unserer Nadis und Chakras wird durch unsere *Samskaras* festgelegt, es sind die Konditionierungen, die wir in Samenform in uns tragen. Aber auch unser eigenes Bemühen, *Purushartha*, und Gnade, *Anugraha*, haben ihren Anteil. Durch die Pranayama Übung werden diese Energiewege allmählich frei, so dass sich Prana leicht durch sie hindurch bewegen kann.

In den höheren Übungsstufen wird die Richtung des pranischen Flusses beeinflusst und eine höhere Energiemenge wird aus den Chakras freigesetzt. Wenn diese Vorgänge in Gang gesetzt werden, entfalten sich viele neue Erfahrungen. Um diese Stufen sicher zu durchlaufen, ist die Führung eines Experten jedoch essentiell.

Man muss wissen, dass Pranayama keine alleinstehende yogische Übung ist. Im System von Ashtanga Yoga folgt Pranayama den weiterhin beizubehaltenden Übungen der Yamas, Niyamas, Shatkarmas und Asanas. Danach folgen Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi. Das Ziel ist eine fortlaufende ausgewogene Bewegung von grobstofflich zu feinstofflich, von Annamaya Kosha zu Anandamaya Kosha. In der *Hatha Yoga Pradipika* (1:67) heißt es:

पीठानि कुंभकाश्चत्रा दिव्यानि करणानि च ।  
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधिः ॥

Asanas, verschiedene Arten von Kumbhaka (Pranayama) und die anderen Wege zur Erleuchtung sollten laut dem Hatha Yoga System alle geübt werden, bis sich der Erfolg in Raja Yoga zeigt.

In diesem Zusammenhang ist das Ziel von Pranayama, Pratyahara zu vervollkommen. Gemäß den traditionellen Schriften ist Pratyahara nicht nur der Rückzug der Wahrnehmung von den Sinneseindrücken, sondern auch der Zustand, in dem wir jeden Sinneseindruck als eine Manifestation des Höchsten erkennen. Dann hat sich die pranische Kapazität so weit ausgedehnt, dass der Atem über drei Stunden angehalten werden kann. In der *Shiva Samhita* (3:57) heißt es:

याममात्रं यदा धर्तुं समर्थः स्यात्तदाद्धुतः ।  
प्रत्याहारस्तदैव स्यान्नांतरा भवति ध्रुवम् ॥

Wer die Kraft erlangt, den Atem über drei Stunden anzuhalten, hat mit Sicherheit und ohne Fehl den wunderschönen Zustand von Pratyahara erreicht.

Die eigentliche Yoga Übung beginnt tatsächlich erst, wenn wir mit Pranayama beginnen. Beim Üben von Asanas erreichen wir einen Zustand, in dem wir mit den Energien arbeiten können, die den Körper steuern. Durch Pranayama schulen wir mit Hilfe des Atems unsere Wahrnehmung bezüglich der feinstofflichen Kräfte des Körpers. Yoga beginnt da, wo wir den Geist so lenken können, dass wir diese subtilen Aktivitäten in uns wahrnehmen.