

# Einführung in Pranayama von B.K.S. Iyengar

*Dieser Artikel erschien in "Rahasya". Übersetzung von Rita Keller*

Der menschliche Körper besteht neben dem "Denken", Intellekt, Ich, Bewußtsein und Seele aus 5 Elementen, nämlich Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

Diese 5 Elemente werden die 5 Hüllen des Körpers genannt, d.h. die physische Hülle (annamaya kosha), die physiologische Hülle (pranamaya kosha), die mentale Hülle (manomaya kosha), die intellektuelle Hülle (vijnanamaya kosha) und die Glückseligkeitshülle (anandamaya kosha). Diese 5 Elemente haben direkten Einfluß auf die 5 Handlungsorgane. Diese sind Arme, Beine, Mund, Zeugungs- und Ausscheidungsorgane. Ihre 5 feinstofflichen Entsprechungen sind: Klang, Tastsinn, Gestalt, Geschmack und Geruch. Diese feinstofflichen Qualitäten werden wahrgenommen durch die 5 Sinnesorgane, nämlich Ohren, Haut, Augen, Zunge und Nase.

Der Mensch	
Seele ( <i>Purusha</i> )	Natur ( <i>Prakriti</i> )

Natur ( <i>Prakriti</i> )		
Kosmische Intelligenz (Mahat)	Vishva-chaitanya-shakti	5 Elemente (pancha mahabhuta)
Bewußtsein (Citta)	(Pancha prana)	5 feinstoffliche Qualitäten (pancha tanmatra)
Intellekt (Buddhi)	Prana	5 Hüllen (pancha kosha)
Ego (Ahamkara)	Apana	5 Handlungsorgane (jnanendriyas)
	Samana	5 Wahrnehmungsorgane (karmendriyas)
	Udhana	

In der Chandogya Upanishad wird gesagt, daß die Augen zu prana vayu, die Ohren zu vyana vayu, die Zunge zu apana vayu, die Nase zu samana vayu und die Haut zu udhana vayu gehören. So wie Mahat (kosmische Intelligenz) sich im Menschen zu citta (Bewußtsein), buddhi (Intellekt), ahamkara (Ich) und manas (Denken) transformiert, so teilt sich auch die kosmische Energie (vishvachaitanya-shakti) im Körper in prana, apana, samana, udhana und vyana.

<b>Die 5 Pranas (Vayus), ihr Sitz und die Element, die sie verkörpern</b>			
<b>5 Pranas</b>	<b>Sitz laut Ayurveda &amp; Yoga</b>	<b>Funktionen von Prana in unserem Körper</b>	<b>Die Elemente, die sie verkörpern</b>
Prana	Gehirn, Brust	Atmung	Wasser
Apana	Taille, Oberschenkel, Uterus, Hoden, Rektum	Ausscheidung, Fortpflanzung	Erde
Samana	Dünn- und Dickdarm, Magen	Verdauung, Integration der anderen Systeme	Feuer
Udhana	Kehle, Nase, Bronchien, Zwerchfell	Spirituelle Erleuchtung	Äther
Vyana	Herz, gesamter Körper	Nervensystem	Luft

Das Gehirn und der Thorax-Bereich sind das Zentrum von Prana, welches die Atmung kontrolliert und die Lebensenergie des Atemsystems die atmosphärische Energie absorbieren läßt. Apana mit seinem Sitz im Unterbauch kontrolliert und scheidet Urin, Samen und Kot aus.

Samana mit Sitz im Nabelbereich heizt das gastrische Feuer, unterstützt die Verdauung und harmonisiert die Funktion der anderen lebenswichtigen Luftarten. Diese Energie integriert alle Systeme im Menschen vom Atem-, Kreislauf, Verdauung-, Nerven-, Drüsen-, Zeugungs- bis hin zum Ausscheidungssystem. Udhana mit Sitz in der Kehle, kontrolliert die Stimmbänder, das Ein- und Ausatmen von Luft, die Nahrungsaufnahme und fungiert als Tor zur Erfahrung des 4. Zustandes "turiya". Vyana ist überall, es durchströmt den ganzen Körper und bringt Energie zu den bedürftigen Teilen des Körpers.

Die Chandogya Upanischade erklärt die große Bedeutung von Prana durch den Dialog zwischen Narada und seinem Lehrer Sanatkumara. Lehrer Sanatkumara möchte von Narada wissen, bevor er ihn als Schüler annimmt, was er wisse, um ihn weiter belehren zu können. Narada erzählt, er kenne alle Veden, itihisas, puranas, die Grammatik, Vorschriften für die Gottesverehrung, Mathematik, die Wissenschaft des logischen Denkens, Ethik, Etymologie, die Wissenschaft der Kriegführung, Astronomie, die feinen Künste etc., kenne aber niemanden, der "purusha" kenne.

Er sagt "ich bin traurig und es läßt mich nicht los. Führe mich, sodaß ich frei von Traurigkeit werde, indem ich 'purusha' kenne".

Sanatkumara erklärt, daß die Veden nichts als Namen (Worte) seien, deren Weitergabe durch Sprechen dem Aspiranten zu höherem Wissen verhelfen.

Er fährt fort und sagt, daß das Denken höher zu bewerten ist als die Sprache, der Wille höher zu bewerten ist als das Denken, der Intellekt höher als der Wille, die Kontemplation höher als der Intellekt, Verständnis höher als die Kontemplation, Stärke höher als das Verständnis (da die Wahrheit enthüllt wird), Nahrung höher als Stärke, Wasser höher als Nahrung, Feuer höher als Wasser, Äther oder Raum höher als Feuer, Erinnerung höher als Raum, das Streben höher als Erinnerung und prana (vayu = Wind) höher als das Streben.

Denn wenn prana stirbt, sterben all diese Dinge.

Deshalb ist prana all dies.

Die Lebenskraft oder - Energie und absolutes Bewußtsein (prana und prajna) zusammen sind "jivatman" oder "purusha".

Um purusha oder jivatman zu kennen, muß man Energie oder prana verstehen.

Auch in anderen Upanishaden finden wir Heilige und Yogis, die die große Bedeutung von prana hervorheben und wie die Techniken um prana als pranayama entwickelt wurden.

## **Die Urkraft**

Wir werden geboren mit den 3 Komponenten:

- 1) Natur (prakriti) und Materie oder Naturelemente (bhuta),
- 2) Energie (vishva-chaitanya-shakti) im allgemeinen als "prana" bezeichnet und
- 3) absolutes Bewußtsein oder absoluter Bewußtheit (prajna).

Die Urkraft zur Aktivierung ist Energie. Diese Energie existiert in allen Dingen als universelle oder kosmische Energie als "vishva-chaitanya-shakti".

Folglich schaffen Materie, Energie und absolutes Bewußtsein Aktion und Stabilität, Bewegung und Beweglichkeit sowie Verstehen und Kreativität. Ohne diese kosmische Energie bewegt sich nichts. Sie wirkt als versteckte Kraft in uns, fließt aber auch nach außen.

Weise, erfahrene Yogis verstanden nach dem Studium den Wert und die Essenz von Prana, gaben ihm Bedeutung (Wichtigkeit), schufen Methoden um "prana" zu beherrschen und nannten sie Pranayama.

Wenn man die innere latente Energie nicht versteht und sie zu nutzen weiß, ist es ziemlich schwierig, Pranayama zu praktizieren. Diese latente Energie fördert die Aufnahme kosmischer Energie in Form von Einatmung und zur selben Zeit ist sie die Kraft, die uns hilft, den eingesogenen Atem in Form von Ausatmung loszulassen. Wenn die kosmische Energie voll eingeatmet wird, manifestiert sich die innere, latente Energie als individuelle Energie oder "vaiyaktika-shakti".

Bei der Einatmung vereint sich kosmische Energie mit der individuellen Energie. Bei der Ausatmung vereint sich die individuelle Energie mit der kosmischen Energie. So lernt man durch Materie, Energie und absolute Bewußtheit oder Bewußtsein das rhythmische Einatmen von kosmischer Energie (vishva-chaitanya-shakti), ihre Nutzbarmachung und das Loslassen in Form von Ausatmung (vaiyaktitva-shakti).

Materie besteht aus den Naturelementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Aether. Diese Elemente haben ihre eigenen Qualitäten (tanmatra).

Erde hat Geruch und Festigkeit; Wasser Geschmack und Flüssigkeit; Feuer hat Hitze und Form; Luft Tastsinn und Beweglichkeit und Aether Volumen und Klang.

"Prana", die sich selbst erzeugende Energie bringt den Körper zum funktionieren, erzeugt Potenz und Kraft in "prajna".

Es ist "prana", das als Brücke Materie und Bewußtheit oder völliges Bewußtsein verbindet.

"Prana" hilft "prajna" die Materie (prakriti) und das Bewußtsein (citta) zu entdecken und entfernt den Schleier (ahamkara) von "prakriti" und "purusha", sodaß Materie (bhutas), Energie (prana)

und absolute Bewußtheit oder Bewußtsein (purusha) eins werden. Pranayamapraktiken machen einem klar, wie diese 3 miteinander vereinigt werden.

## **PRANAYAMA:**

Pranayama ist ein zusammengesetztes Wort. Es besteht aus "prana" und "ayama". "Prana" bedeutet eine sich selbst erzeugende Energie und "ayama" bedeutet Streckung, Regulierung, Zurückhaltung, Kontrolle, erneute Kontrolle, Übung, Verlängerung, Extension, Expansion, Länge, Breite und Peripherie. Es bedeutet auch Aufrechterhaltung von sich selbst erzeugender Energie auf einem gesunden Niveau in allen Altersstufen und Lebenslagen und die Erfahrung von Harmonie, Balance und Berührung (Tastsinn). (Siehe Tabellen unten.)

<b>UJJAYI PRANAYAMA</b>	
<b>EINATMUNG (PURAKA)</b>	<b>AUSATMUNG (RECHAKA)</b>
<b>EINATMUNG ANHALTEN (ANTARAKUMBHAKA)</b>	<b>AUSATMUNG ANHALTEN (BAHYAKUMBHAKA)</b>

Das Üben von "prana" hilft auf physiologischer Ebene die Zellen, Sehnen, Bänder, Muskeln und Nerven zu tonisieren und stimuliert die Herzmuskeln, mit guter Zirkulation und Ventilation rhythmisch zu funktionieren. Physiologisch gesehen baut Prana Intelligenz und Bewußtsein auf, um auf einem optimalen Niveau in der Wachheit zu bleiben, ohne Anzeichen von körperlicher Müdigkeit oder des Gefühls von Langeweile im Leben.

Beim "asana" wird das Wort "ayama" nicht verwendet. Es kommt nur in dem Wort "pranayama" vor. Das Wort "ayama" kommt von "vyayama" (Übung).

Asana bedeutet Haltung. Es bedeutet, den Körper auf verschiedene Arten in Haltung zu bringen. Nach Einnehmen der Haltung muß der Übende sorgfältig über die Haltung mit ihren Auswirkungen reflektieren und die Haltung entsprechend verändern (posing und reposing), um die Harmonie, das Gleichgewicht und die Berührung ("sparsha" = feinstoffliches Element der Berührung) der Intelligenz zu erfahren.

Wenn das Einnehmen (posing) einer Haltung das Element Erde darstellt, entspricht die Reflektion dem Element Wasser. Wenn das Gefühl gleichmäßiger Berührung der Intelligenz gleichzeitig im gesamten Körper gespürt wird, dann gehört das zum Element Luft; wohingegen Extension, Expansion, Kontraktion und Diffusion des Körpers sowie des Bewußtseins dem Element Aether zugeordnet sind.

Wenn Gleichklang dieser 5 Elemente entsteht, dann ist das Asana, so sagt der Weise Patanjali "sthira" (fest im Körper) und "sukha" (gelassen im Selbst).

## DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN DEN ELEMENTEN, IHRE QUALITÄTEN, DIE WAHRNEHMUNGSORGANE IN DER AUSÜBUNG VON ASANAS

5 Elemente (Panch Mahabhuta)	5 Qualitäten (Tanmatra)	5 Wahrnehmungsorgane	Ihre Darstellung (Funktion) im Asana
Erde	Geruch/Festigkeit	Nase	"Posing", Einnehmen
Wasser	Geschmack/Flüssigkeit	Zunge	Reflektion
Feuer	Form/Hitze	Augen	Reaktion, Korrektur, "reposing"
Luft	Tastsinn/Beweglichkeit	Haut	Berührung der Intelligenz, Ausdehnung, Ausdruck
Aether	Klang/Volumen, Fülle	Ohren	Zusammenziehen Ausbreiten von Intelligenz

Ebenso muß der "sadhaka" (Übende) bei der Ausübung von Pranayama lernen, die 5 Elemente und ihre feinstofflichen Qualitäten zu beobachten, zu formen und aufeinander abzustimmen, sodaß sie vollkommen im Gleichgewicht sind und die 5 vayus sich ungehindert bewegen können. Die feinstofflichen Qualitäten (tanmatra): Klang, Berührung, Form, Geruch und Geschmack (shabda, sparsha, rupa, rasa, gandha) werden von den Sinnesorganen: Ohren, Haut, Augen, Zunge und Nase wahrgenommen.

Vor dem Üben von Pranayama leitet "purusha" die Sinnesorgane, um Passivität und Aufnahmebereitschaft aufzubauen. Dann befiehlt "purusha" die empfangende "Shakti" beim "puraka" und die loslassende "shakti" beim "rechaka" zu spüren. So lernt der Sadhaka die Sinnesorgane im Pranayama zu benutzen.

Er benutzt die Ohren, um die Vibration oder Klang in "purakarechaka" zu kontrollieren; spürt mit der Haut das angenehme Gefühl von Berührung, kontrolliert mit ihr den Fluß und paßt mit ihr die Energie einer vorgegebenen Form innerhalb des Körpers an. Der obere Gaumen nimmt die Kühle oder die Hitze wahr und leitet die anderen 3 feinstofflichen "tanmatras" an, langsam zu gehen, während die Nase den Duft sowohl von "vishva-chaitanya-shakti" als auch von "vaiyaktika-shakti" empfängt und kostet.

Auf diese Weise wirken die 5 "bhutas", die 5 "tanmatras", die 5 Organe des Handelns, die 5 Sinnesorgane und die 5 "vayus" miteinander, werden eins mit der Energie (shakti) und der Bewußtheit (prajna purusha), um den Körper zur Wohnstätte für den Nektar des Lebens zu machen.

Wenn wir auf einer geraden Straße gehen, gehen wir nicht gern im Zick-Zack-Kurs oder machen Umwege von einem Ende zum anderen. Obwohl so zu gehen Spaß macht, verliert man doch irgendwann das Gleichgewicht und wird schwindlig.

Ebenso sollten wir wissen, daß wir verschiedene Straßen oder Wege für Einatmung und Ausatmung in unseren Atemorganen haben. Zuerst müssen wir lernen zu beobachten und diese Pfade zu finden, die ohne daß wir sie wahrnehmen, vorhanden sind.

So wie wir vorsichtig auf den Straßen gehen, indem wir die Intelligenz unserer Augen einsetzen, um uns vor Unfällen zu schützen, müssen wir die Intelligenz des Bewußtseins nutzen, damit der Atem auf denen von der Natur vorgesehenen Wegen ein- und ausfließt.

Das Tor für das Einatmen ist der Raum unterhalb der Nasennebenhöhlen, oder unterhalb der Wangenknochen, wohingegen das Tor für das Ausatmen das untere Augenlid, oberhalb des Rings der Wangenknochen ist. Wir müssen diese verschiedenen Tore des Ein- und Ausatmens kennen, bevor wir mit geöffneten Nasenlöchern Pranayama üben.

Beim wechselseitigen Pranayama, oder Nasenatmung, bewegt sich bei der Einatmung der Atem oder "prana" so, daß er die Oberfläche des Septums (Nasenscheidewand) berührt, wohingegen in der Ausatmung, obwohl er die äußere Nasenwand berührt, die inneren Membranen berührt.

(Weitere Einzelheiten sind in meinem Buch "Licht auf Yoga", O.W. Barth Verlag zu finden.)

Bei der Ausübung von Pranayama, müssen die "sadhakas" (Übenden) mentale Deiche schaffen, so daß der Atem nicht ungehindert ein oder ausströmt, sondern allmählich durch die Luftröhre, die Bronchien und die Lungenzellen eingesogen wird.

Zur selben Zeit soll man das rhythmische und ruhige Muster der einfließenden und ausfließenden Energie während der ganzen Pranayamapaxis spüren.

### **Jalandhara Bandha oder Kinnverschluß**

Beim Pranayama mit geöffneten Nasenflügeln baue mit Hilfe von "prajna" an den Eingangstoren der Einatmung Deiche, und zwar am unteren Wangenknochen, dem oberen Gaumen und der oberen Luftröhre.

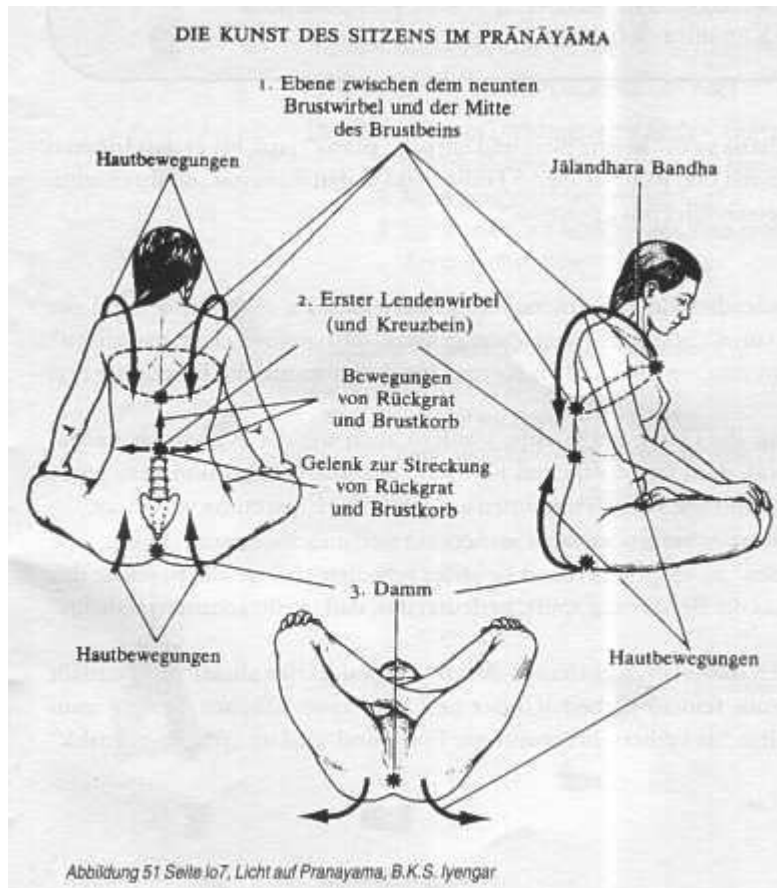
Zur Errichtung von natürlichen Deichen für die Pranyamapraktiken führten die Yogis "Jalandhara Bandha" oder den Kinnverschluß ein.

Dieser Kinnverschluß hilft "prajna" das innere "prana" als auch das einströmende "prana" genau zu kontrollieren, einen rhythmischen Fluß und eine gute Verteilung zu erreichen.

Die Deiche für die ausströmende Energie müssen am Zwerchfell, den äußeren Interkostalmuskeln der Brust, der Luftröhre und den oberen Wangenknochen errichtet werden.

Für die wechselseitige Nasenatmung errichte die Deiche für die Einatmung am inneren Saum der Nasenflügel und für die Ausatmung am äußeren Saum der Nasenflügel. Erst wenn Du die verschiedenen Stellen zur Errichtung der Deiche kennst, kannst Du mit der wechselseitigen Nasenatmung beginnen.

Wenn der Atem von seinen vorgegebenen Pfaden abweicht, fließt er gewaltsam ein und ebenso gewaltsam aus. Diese Art von "tiefen Atemzügen" kann nicht als Pranayama bezeichnet werden.



Beim Pranayama ist es die Aufgabe des "sadhaka" (Übenden) dafür zu sorgen, daß bei der Einatmung die Energie tief in den Körper eindringt und aufgesogen wird, und bei der Ausatmung, daß "prana" wie durch die Schleusentore eines Wasserreservoirs langsam abgegeben wird, so daß Zeit entsteht, in der die Energie im System absorbiert und gespeichert wird.

Bei der Einatmung (puraka) bewegt sich die äußere Haut des Rückens zunächst nach unten und dann zum Körper, während die innere Haut auf der Vorderseite sich ausdehnt und sich öffnet, ohne dabei die äußere Haut des Brustkorbs auf der Vorderseite zu stören. Die innere Haut auf der Rückseite und die innere Haut auf der Vorderseite fungieren als

Spiegel und als reflektierte Spiegel.

Bei der Ausatmung (rechaka) wird die Haut an der inneren Rückseite und an der inneren Vorderseite angehoben und wach gehalten.

Dann wird der Atem in Form von "rechaka" mit Hilfe der äußeren Haut der vorderen Brust abgegeben.

Wenn man gleichmäßige Passivität an der inneren und äußeren Haut der Vorder- und Rückseite des Rumpfes spürt, ohne daß die Wirbelsäule in sich zusammensinkt oder sich krümmt und die Brust einfällt, dann ist "rechaka" vollständig.

## Die Kunst des Sitzens

Bevor Du Dich zum Pranayama hinsetzt, solltest Du wissen, wie man richtig sitzt, so daß keine Turbulenzen im Körper entstehen.. Du mußt genau den mittleren Teil des Steißbeinendes kennen und so sitzen, daß er senkrecht zum Boden steht. Wenn Du diesen Punkt wie den Südpol behandelst, dann wisse auch, daß der zentrale Teil des Kopfes der Wirbelsäule der Nordpol ist.

Jalandhara Bandha lehrt diesen Bereich genau auszumachen und hilft so den Rest der Wirbelsäule auszurichten, so daß die Wirbelsäule fließt. Es ist als ob man einen Wirbelkörper auf den anderen stellt, wie man auch bei einem Steinhaus einen Ziegelstein auf den anderen schichtet.

Diese Ausrichtung hilft dem "Sadhaka" (Übenden) die Bewegung der 5 Elemente im Pranayamaprozeß zu verstehen.

Jede Vorwärtsbewegung oder Rückwärtsdehnung bedeutet eine Störung oder ein Ungleichgewicht in den Elementen.

Um Tadasana zu lernen, plazieren und breiten wir die Hügel des hinteren Fußes gleichmäßig aus, um stehen zu können.

In gleicher Weise müssen wir lernen, die Sitzbeinhöcker zu gebrauchen, als wären sie die Hügel des Gesäßes in der sitzenden Haltung. Spanne die Leisten nicht an, sondern entspanne sie. Bringe das Zentrum der Sitzbeinhöcker und die Krone bzw. den mittleren Teil der Schenkel, der den Boden berührt, in solch eine Position, daß das Wasserelement des Körpers sein Niveau auf den Sitzbeinen, den Leisten und den Füßen findet. Ebenso halte die Rückseite und die Vorderseite der freien Rippen parallel zueinander.

## Die Elemente und "vayus" ("Winde") und ihre Bewegungen

Die 5 Elemente des Körpers, nämlich Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (*priti, ap, tejas, vayu* und *akasha*) sind bekannt als anatomische, physiologische, psychologische oder mentale, intellektuelle und kausale Hüllen (s. Tabelle unten).

Sie sind miteinander verwoben und verbunden und bei der Ausführung von Asanas muß der Übende auf sie achten.

Auf gleiche Weise sind die 5 "vayus" (*prana, apana, samana, vyana* und *udhana*) mit den 5 Elementen verbunden. Beim Üben von Pranayama muß Du aufmerksam die 5 Elemente beobachten und sie auf die "vayus" abstimmen.

INTERAKTION DER 5 ELEMENTE MIT DEN KOSHAS UND PRANAS		
5 Elemente (Pancha Mahabhuta)	5 Hüllen (Pancha Koshas)	5 Pranas
Erde	Annamaya Kosha (Anatomischer Körper)	Apana
Wasser	Pranamaya Kosha (Physiologischer Körper)	Prana
Feuer	Manomaya Kosha (Psychologischer Körper)	Samana
Luft	Vijnanamaya Kosha (Intellektueller Körper)	Vyana
Äther	Anandamaya (Kausaler Körper) Kosha	Udhana

"Apana vayu" stellt das Element Erde dar (*priti*), "prana vayu" das Element Wasser (*ap*), "samana vayu" das Element Feuer (*tejas*), "vyana vayu" das Element Luft und "udhana vayu" das Element Äther (*akasha*). Beim "puraka" (Einatmung) wirkt "apana" (*priti tattva*) wie ein Sprungbrett für "vishva-chaitanya-shakti", um mit Hilfe von "samana" (*tejas tattva*) nach innen

zu gelangen, um "prana" aufzunehmen, während "vyana" (vayutattva) die vom Körper aufgenommene Energie verteilt. Die Kette endet mit "udhana" (akasha tattva). Damit ist "puraka" vollständig.

Beim "puraka", wendet sich "purusha" nach außen, "prakriti" zu, erfaßt die 5 Elemente und "vayus" und verschmilzt dann mit "prakriti".

Beim "rechaka" (Ausatmung) wird "samana vayu" (tejas) beruhigt, vyana vayu" (vayu) stabilisiert die "vishva-chaitanya-shakti" und wandelt sie mit Hilfe von "apana vayu" (priti) in "vaiyaktika shakti" um, und "udhana vayu" kontrolliert und entläßt "prana" (ap), bis es den Inneren Raum (akasha) erreicht und das Gefühl von Passivität und Ruhe in allen 5 Hüllen und in den 5 "vayus" erfahren wird. Hier bewegt sich "prakriti" zu "purusha" und verschmilzt mit "purusha".

## Die Essenz von Pranayama

Die Regulierung des Flusses der lebensspendenden Energie (prana) hängt von purusha als "prajna" und der universellen kosmischen Energie als "vishva-chaitanya-shakti" ab. Diese Zwei "prajna" und "vishva-chaitanya-shakti" spielen eine wichtige Rolle bei der Schaffung von inneren Deichen im Körper für die harmonische Bewegung von Energie und ihre Verteilung im Körper.

Bei der Pranayama-Einatmung zählt nicht nur die Länge des Atems, sondern auch wie die "vishva-chaitanya-shakti" mit dem kausalen Körper (karana sharira), dem feinstofflichen Körper (sukshma sharira) und dem grobstofflichen Körper (karya sharira) kommuniziert, und wie sie sich mit ihnen am Ende der Einatmung verbindet.

Wenn "vishva-chaitanya-shakti" den inneren Körper betritt - erwacht und erhebt sich dieselbe latente "shakti", die im Körper schlummert, um die eintretende "shakti" zu empfangen und sie so zu verteilen, daß sie alle Bereiche des Rumpfes bis hin zur Haut berührt. Wenn die Haut die Berührung spürt, bedeutet das, daß "vishva-chaitanya-shakti" den Zenit der Einatmung erreicht hat.

Bei der Pranayama-Ausatmung vergrößert sich die "vishva-chaitanya-shakti" zu "vaiyaktika shakti" und entläßt dann den Atem vom grobstofflichen Körper zum feinstofflichen Körper und von feinstofflichen Körper zum kausalen Körper. Von hier entwickelt sie sich weiter. Sie verliert ihre manifeste Form und wird im "prajna-purusha" zur unmanifesten Form.

Dieser Zustand zeigt das Ende von "rechaka" an.



## Die Kunst der Einatmung

Bevor wir im Pranayama mit "puraka" (Einatmung) beginnen, machen wir unsere Lungen

und unser Gehirn passiv, indem wir den verbliebenen Atem mit Hilfe von "rechaka" (Ausatmung) abgeben.

Der Grund für das passive Abgeben des inneren verbliebenen Atems ist Bewußtsein im "**prajna**" zu schaffen, damit es das Element "Äther" erreicht und darüber hinaus Bereiche, die bekannt sind als "chidakasha oder hradyayakasha oder citishakti oder atmashakti". Dieses Gefühl erzeugt einen Zustand passiver Stille und Leere (shunya) in den Lungen sowie in der Intelligenz des Gehirns. Gleichzeitig wird eine passive Wachsamkeit (ashunya) im Sitz von "purusha" (der Intelligenz des Herzens) erfahren.

In diesem Augenblick verschmelzen shunya und ashunya miteinander, ein Zustand, bei dem alle 5 Elemente und vayus enger zueinanderkommen wie die Blütenblätter des Lotus, die sich schließen, wenn die Sonne untergeht.

In diesem Zustand von Frieden errichte die Deiche an den Toren von "puraka", um, ohne den Körper zu verhärten oder Schärfe im Klang zu erzeugen, die Energie der atmosphärischen Luft hereinzulassen.

Dann, beim puraka, beobachte feinfühlig wie diese "Vishva-chaitanya-shakti" in Kontakt mit "purusha" kommt, den Elementen Äther (Raum, Chitta), Luft (Berührung, Tastsinn, Intelligenz), Feuer (Bildung und Bewegung von Bewußtsein), Wasser (physiologisches Gleichgewicht von Luft) und Erde (Fülle und Festigkeit).

EINATMUNG	AUSATMUNG
verwandelt <i>vishva chaitanya shakti</i> in <i>vaiyaktika shakti</i>	verwandelt <i>vaiyaktika shakti</i> in <i>vishva chaitanya shakti</i>
die kosmische Energie vereinigt sich mit der individuellen Energie	die individuelle Energie vereinigt sich mit der kosmischen Energie
<i>purusha</i> zu <i>prakriti</i>	<i>prakriti</i> zu <i>purusha</i>
Äther zu Erde	Erde zu Äther
führt zu <i>Hridayakasha</i>	führt zu <i>Mahadakasha</i>

Das bedeutet, daß "puraka" zuerst mit "purusha" kommuniziert, dann folgt "citta, buddhi, ahamkara, manas, jnanendriya und karmendriya". Danach berührt es den inneren Raum (akasha), kommt dann durch Ausdehnung in Kontakt mit der "sukshma sharira" bestehend aus "citta, buddhi, ahamkara und manas" (vayu und tejas).

Von hier beginnt es zu expandieren (ap tattva) und umhüllt "karyasharira" oder "annamayakosha", den anatomischen Körper (priti tattva).

Wenn sich die latente innere "shakti" und "vishva-chaitanya-shakti" vereinen und ihre Identitäten verlieren, ist "puraka" vollständig. Dann expandieren alle Elemente im Körper und werden auf dynamische Weise aktiv.

## Die Kunst der Ausatmung

Bevor die Ausatmung (rechaka) einsetzt, verwandelt sich die eingeogene Energie in individuelle Energie (valyak-tika shakti). Die Deiche auf den Wangenknochen werden in umgekehrter Reihenfolge zu der von "puraka" aufgebaut.

Im Prozeß von "rechaka" wird "prajna-purusha" erlaubt, sich mit Hilfe der Elemente Wasser, Feuer und Luft (feinstofflicher Körper) vom Element Erde (grobstofflicher Körper) zum Element Äther (kausaler Körper) hin zu bewegen.

Dann wird die Energie, die immer noch innerhalb des Körpers verweilt, unbewußt weiter bewegt, so daß der "sadhaka" nicht nur den Glanz von "purusha" verspürt, sondern die Vereinigung von "chidakasha" innerhalb des Körpers und "mahadakasha" außerhalb des Körpers.

Beim "puraka" berührt "shakti" zunächst als Objekt das feinste Element Äther und am Ende das grobstoffliche Element Erde und verwandelt sich zum Subjekt. Beim "rechaka" verläßt dieselbe "shakti" als Subjekt das grobstoffliche Element (pritvi tattva) und bewegt sich zum feinstofflichen Element, auch "akasha" genannt.

"Vyana vayu" hält die anderen Elemente fest, um sowohl beim "puraka" als auch beim "rechaka" die "shakti" mit Weichheit zu empfangen und loszulassen.

Beim "puraka" dehnen sich alle Elemente mit "purusha" aus und beim "rechaka" ziehen sie sich zurück um einen Status von Passivität zu erreichen und um innerhalb von "purusha" zu verschmelzen.

Am Ende von "puraka", bevor "rechaka" einsetzt, sowie am Ende von "rechaka" bevor "puraka" einsetzt, spürt man die Ganzheit (purnata).

Dieses "purnata" ist nichts anderes als das Strahlen von Göttlichkeit.

## Die Kunst des Kumbhaka

"Kumbhaka" ist allgemein als das Anhalten des Atems oder als Pause zwischen "puraka-rechaka" und "rechaka-puraka" bekannt.

Die Zeit oder der Raum zwischen diesen zwei Bewegungen wird "kumbhaka" genannt. In der Praxis ist es jedoch die Kunst mit Stetigkeit und Ruhe die Funken von Göttlichkeit, die nach "puraka" und "rechaka" aufleuchten, festzuhalten und zu verlängern. Das ist "kumbhaka".

### **Vorsicht:**

*Übe keine "kumbhakas", bevor Du Dich nicht in "puraka" und "rechaka" gefestigt hast. Achte darauf, daß während des Übens von Pranayama weder ruckhafte Bewegungen noch Störungen in den inneren Elementen des Körpers entstehen.*

*Halte eine gute Balance zwischen Aktivität, Passivität, Beweglichkeit und Festigkeit.*

*In dem Augenblick, wo Du Störungen spürst, gibt es Turbulenzen in der "vishva-chaitanya-shakti" die nicht nur die Ruhe in den 5 "vayus", sondern auch in den 5 Hüllen des Körpers verursachen und Erschöpfung, Zittrigkeit und Angst zur Folge haben.*

Es gibt 2 Arten von Kumbhaka:

"Antara-Kumbhaka" (Anhalten nach puraka) und "Bahya-Kumbhaka" (Anhalten nach rechaka). Sie wiederum haben Qualitäten wie "willentlich" und "unwillentlich" (nähere Einzelheiten siehe "Licht auf Yoga").

### "Antara-kumbhaka"

Beim "antara-kumbhaka" oder Anhalten nach der Einatmung, unterstützen "vyand" und "samand" mit Hilfe von "apand" die eingesogene "shakti" und "prajna" und "udhana" stützen, während die Deiche greifen und halten.

In diesem "kumbhaka" werden "prakriti" und "purusha" auf dynamische Weise als eine einzige Einheit ruhig gehalten, und zwar gleichzeitig als Zuschauer und als Handelnde.

### "Bahya-Kumbhaka"

Beim "bahya-kumbhaka" oder Anhalten nach der Ausatmung, hält "vyana", unterstützt "udhana", beruhigt "sainana" und unterstützt "apana" das "prana". "Apana" und "prana" kommen so ganz dicht zusammen, damit sich alle fünf Elemente und fünf Hüllen des Körpers nach innen zu "purusha" bewegen, und um als passive Zuschauer einen passiven Zustand von Frieden (Ruhe) zu erfahren.

Beim Pranayama wird der Kontakt oder die Berührung mit Energie von der Intelligenz (sparsha) gespürt, wobei die Intelligenz das Element Luft ist.

Vibrationen im Pranayama (shabda) oder der Klang des Atems wird vom Element Äther wahrgenommen. Diese 2 Elemente spielen eine größere Rolle beim genauen Erlernen von Pranayama. Den Atem so zu formen, daß er den Körper erfaßt, ist die Aufgabe des Elementes Feuer und die Nivellierung der Energie wird angepaßt vom Element Wasser.

FUNKTIONEN von PRANA und ELEMENTE im PRANAYAMA					
5 Elemente (Panch Mahabhuta)	Panchvayus	Einatmung (Puraka)	Antara Kumbhaka (Halten nach Einatmung)	Ausatmung (Rechaka)	Bahya Kumbhaka (Halten nach Ausatmung)
Erde	Apana	Sprungbrett	hilft vyana / samana	hilft vyana	hält/ unterstützt
Wasser	Pana	Gefäß	hält	passiv	kommt apana nahe
Feuer	Samana	Bewegung um Apana zu helfen	unterstützt d. eingezogene Energie	wird beruhigt	wirkt beruhigend
Luft	Vyana	spreizt, dehnt aus	unterstützt d. eingezogene Energie	hält / wandelt um	hält
Äther	Udhana	endet	greift / stützt	kontrolliert / gibt frei	stützt

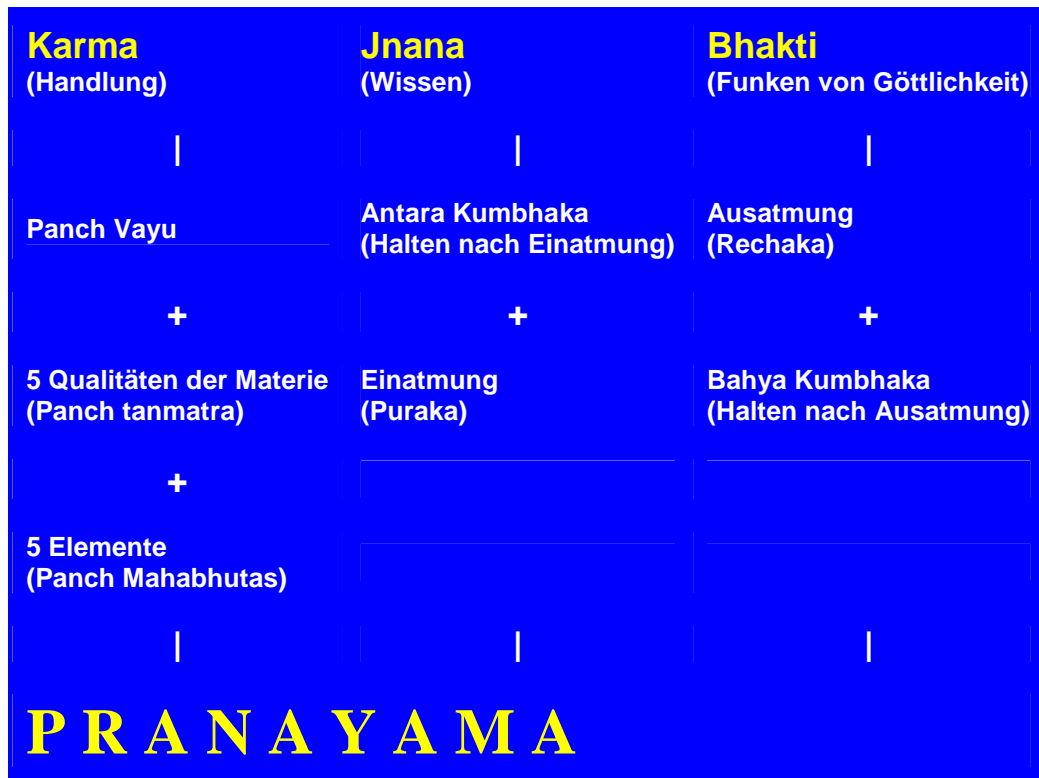
Das Element Erde gibt Stabilität. Das heißt, daß beim Pranayama alle Elemente und alle vayus im Einklang miteinander arbeiten.

Wenn beim Üben von Pranayama das Element Erde gestört wird, dann spürt man ein Zittern in den Nerven und "pranavayu" wird schnell eingezogen. Wenn das Gehirn und die Augen unter Spannung stehen, ist das Element Feuer zu aggressiv oder "samana vayu" wird zu stark aktiviert.

In diesem Fall muß Du lernen "vyana vayu" zu gebrauchen. Denn "vyana vayu" sorgt dafür, daß die anderen Elemente stabil bleiben. (S. Tabelle oben)

## PRANAYAMA: Ein Quell von Karma, Jnana und Bhakti:

So wie Materie für Handlung (karma) steht, Energie für Wissen (jnana) und das Leben im Bewußtsein von Göttlichkeit für "bhakti", wird Pranayama zur Quelle von karma marga, jnana marga und bhakti marga. Karma marga lehrt die Kunst zu Sitzen, die Kultivierung der Deiche, den Einsatz des Körpers und die Anpassung der fünf Elemente, der fünf tanmatras und fünf vayus. Jnana marga lehrt puraka und antara kumbhaka. Bhakti marga lehrt rechaka und bahya kumbhaka. Wenn man Öl von einem Gefäß in ein anderes gießt, fließt es sanft ohne Spritzer. Achte darauf, daß auch die ein- und ausströmende vishva-chaitanya-shakti so fließt wie das Öl, das von einem Gefäß ins andere gegossen wird. Der Körper ist das Gefäß. Puraka-rechaka ist das Öl und "purusha" hält das Gefäß.



Das Öl, das Gefäß und der Halter des Gefäßes sollen im Einklang miteinander gehen und sich entsprechend anpassen. Dies ist das Geheimnis um Pranayama zu meistern. Patanjali spricht vom Sieg über die "vayus" und ihre Auswirkungen im 3. Kapitel Sutra 40-44. Folglich wird das Üben von Pranayama zum homa-kunda, zum geheiligten Platz für Prana, um Bewußtheit in buddhi und citta zu erwecken, um purusha als prajna-purusha zu erfahren und zwar nicht als Objekt sondern als Subjekt und dann jene prajna-purusha dem höchsten Gott hinzugeben. Es ist eine Reise von der Materie zum Bewußtsein und vom Bewußtsein zu Gott. Das Gefährt, das Dich vom Nullpunkt des Lebens zum Zenit der Vereinigung mit Gott trägt, ist "Prana". Das ist der Grund für die Bedeutung von Pranayama.