

## Pranayama im Kundalini Yoga – Verbindung von Atem und Achtsamkeit

*„Du lebst durch deinen Atem, du bist ein Produkt deines Atems und die Realisation deiner Ziele geschieht durch deinen Atem. In dem Moment, da du wirklich mit deinem Atem verbunden bist, strömt das Universum in dich hinein.“*  
(Yogi Bhajan)

Kundalini Yoga, 1968 von Yogi Bhajan in den Westen gebracht, ist das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen, denn es hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser Sensibilitäts- und Selbstschulung ist die nachhaltige Balance von Körper, Geist und Seele durch alle Aspekte des Yoga: Haltung, Bewegung, Konzentration, bewusste Atemführung, Meditation sowie gesunde Lebensführung. Durch die Verbindung dieser Elemente führt Kundalini Yoga auf einzigartige Weise zu einer bewussten Wahrnehmung, einem belastbaren Körper und einem klaren Geist. Dabei stellt Atmung ein fundamentales Werkzeug im Kundalini Yoga dar.

Atmen bedeutet, in Austausch mit der ganzen Welt und allem Sein zu stehen, sich in grundlegender und lebenserhaltender Weise zu verbinden. Auf andere Formen der wechselseitigen Beziehung mit der Welt wie Nahrung, Licht, Wasser können wir mindestens einige Tage verzichten – ohne zu atmen sterben wir binnen Minuten.

### **Yoga der Achtsamkeit**

Der Atem hat eine doppelseitige Natur: Er ist sowohl grob als auch subtil, er ist „meins“ und „nicht meins“, automatisch und bewusst zugleich. Der Kundalini Yogi betrachtet den Atem und dessen Bewegungen als Verbindung zu den Bewegungen aller Emotionen und Gedanken. Mit anderen Worten: der Kundalini Yogi entwickelt Achtsamkeit gegenüber seinem Atem und seinem Lebensgefühl.

Bewusstheit des Atems beginnt damit, anzuerkennen, dass die Atmung einerseits den physischen Aspekt umfasst – die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff - und andererseits die subtile Lebenskraft von Körper und Geist, die wir Prana nennen. Prana ist die allem Leben zugrunde liegende Kraft, die formbildende Komponente allen Seins, die subatomare Energie. Prana ist Bewegung und Code

der Lebensenergien, die durch Körper und Geist fließen, und manifestiert sich als Schwingung. Prana ist nicht Kundalini. Kundalini, abgeleitet von Kundal (Locke im Haar des Geliebten), ist eine Ausstrahlung der Seele, die Öffnung von Seelenenergie und Bewusstheit.

„Am Anfang war das Wort“ bedeutet „Am Anfang war Schwingung“ und so stehen Prana, Atem und Schwingung stehen in enger Beziehung. Sie bilden die Basis aller Dinge und gestalten Form und Richtung des Lebens. Sie regieren unsere Kommunikation und die Beziehungen zu uns selbst und anderen. Wenn wir diese Kräfte ansprechen können, indem wir Atem und Klang meistern, können wir unser Leben und unser gesamtes Potenzial kreativ lenken.

### **Pranayama ist Energiemanagement**

Hier setzt Pranayama an, die verfeinerte Kunst und Beherrschung des Atems: Kontrolle der Bewegung des Pranas durch Atemtechniken. Meistens wird Pranayama mit Beherrschung (Yama) des Atems (Prana) übersetzt. Es gibt jedoch eine alternative Übertragung: Pran heißt erste Einheit und Ayama bedeutet Ausdehnung. Demnach dehnen wir mit Pranayama die erste Einheit, die Energie des Samens aus. Eine geringfügige Änderung in der Schwingung des Samens kann unser gesamtes Universum verändern.

Dem Kundalini Yogi steht eine breite Auswahl von Pranayama Techniken zur Verfügung. Rhythmus und Tiefe des Atems werden variiert, um verschiedene Energiezustände von Gesundheit, Bewusstheit und Emotion zu beeinflussen und zu managen. Der Geist folgt dem Atem, daher liegt der Schlüssel zur Kontrolle des Geistes in der Kontrolle des Atems. Unterstützend werden aus dem Gurmukhi stammende Mantras gebraucht: oftmals wird der Übende aufgefordert, Sat (Wahrheit) beim Einatmen und Nam (Name, Identität) beim Ausatmen zu denken. Sat Nam ist ein Saatmantra und bedeutet frei übersetzt „Ich bin wahrhaftig“.

### **Langer tiefer Atem schließt die Verbindungstür auf**

Erste und grundlegende Atemtechnik ist der lange tiefe Atem, der uns in Einklang mit uns selbst und dem Universum bringt. Beim Einatmen bewegt der Nabelpunkt sich nach außen, wir „weiten“ uns zu den Seiten, indem der

Brustkorb sich ausdehnt, und beim Ausatmen bewegen Nabel und Beckenboden sich nach innen und oben, dabei werden wir „länger“. Yogischer Atem benutzt auf körperlicher Ebene die gesamte Lungenkapazität: den unteren Bereich (Bauchatmung), den mittleren Part (Brustkorbatmung) und den oberen Teil (Brustbein). Das bewusste und korrekte Erlernen des dreiteiligen Atems in einer fließenden Einheit in Verbindung mit mentalem Fokus und innerem Mantra ist Basis von Kundalini Yoga.

Langer tiefer Atem hat eine Vielzahl positiver Effekte, z. B. entspannt und beruhigt er aktiv, reinigt das Blut und reguliert den pH-Wert des Körpers, wodurch wir in belastenden Situationen klarer handeln können. Langer tiefer Atem vermindert Unsicherheit und Angst und wirkt antidepressiv. Er fördert Gesundheit und Vitalität, kontrolliert Stimmungen, entwickelt Konzentration und bewirkt ein Gefühl des Verbundenseins. Von allen positiven Veränderungen, die ein Mensch durchlaufen kann, ist das Erlernen des langen, tiefen und vollständigen Atems wohl am effektivsten, um ein höheres Bewusstsein zu entwickeln und Gesundheit und Vitalität zu steigern.

Natürlicher, langer tiefer Atem fließt durch die Nase, welche die Luft filtert, erwärmt und befeuchtet und durch die Nasenlamellen besonders viel Prana aufnimmt. Verbunden ist das linke Nasenloch mit dem Nadi Ida (Mondseite, intuitive und emotionale Anteile) und das rechte mit Pingala (Sonnenseite, rationale und intellektuelle Aspekte). Langer tiefer Atem wird in verschiedenen Positionen und während vieler Übungen praktiziert, zumeist mit gerader Wirbelsäule, Konzentration auf dem dritten Auge und stillem Mantra Sat Nam.

### **Atemgeschwindigkeit und Bewusstseinszustand**

Normalerweise atmen wir 16 bis 20 Mal pro Minute, unter Stress noch häufiger und flacher. Bewusst die Anzahl der Atemzüge pro Minute zu verringern und ihre Tiefe und Vollständigkeit erhöhen, ist nach der Kundalini Yoga Philosophie lebensverlängernd, denn jedem ist eine bestimmte Anzahl Atemzüge gegeben. Bei acht Atemzügen pro Minute fühlen wir uns entspannter, Stress fällt ab und geistige Aufmerksamkeit steigt; das parasympathische Nervensystem wird beeinflusst und Heilungsprozesse beschleunigt. Bei nur vier Atemzügen werden positive Veränderungen der geistigen Funktion beobachtet, intensive Achtsamkeit

und Klarheit erfahren, gesteigerte körperliche Sensitivität und ein meditativer Bewusstseinszustand.

### ***Eine Kundalini Yoga Meditation heißt „One Minute Breath“:***

*In aufrechter Sitzposition (einfache Haltung oder Fersensitz) bringen wir die Hände in Gyan Mudra zusammen. Konzentration beim Dritten Auge, Sat beim Einatmen, Nam beim Ausatmen denken. Zur Vorbereitung nehmen wir einige lange tiefe Atemzüge mit Betonung des Ausatmens, um mehr und mehr Kohlendioxid auszublasen. Der Grund: Das Gehirn reagiert mit dem Befehl des Einatmens, wenn der Kohlendioxidpegel im Blut zu hoch wird, nicht wegen eines Sauerstoffverlustes. Daher liegt der Schlüssel, um den Atem länger halten zu können, darin, den CO<sub>2</sub>-Gehalt abzusenken,.*

*Dann atmen wir 20 Sekunden ein, halten den Atem 20 Sekunden und atmen 20 Sekunden aus. Dies bewirkt eine optimierte Zusammenarbeit der Gehirnhälften, dramatische Beruhigung von Angst, Furcht und Sorgen. Die eigene Präsenz wird absolut wahrgenommen und die Intuition gesteigert. Diese Meditation machen wir bis zu 11 Minuten lang, am besten täglich und für mindestens 40 Tage.*

### **Energiebooster Feueratem**

Feueratem (Agni Pran) ist eine fundamentale Atemtechnik im Kundalini Yoga, die viele Positionen begleitet. Es ist eine schnelle (zwei bis drei Atemzüge pro Sekunde), rhythmische und kontinuierliche Nasenatmung, bei der Ein- und Ausatmen gleich stark betont sind. Beim Ausatmen werden Nabelpunkt und Solarplexus kraftvoll zur Wirbelsäule gezogen, beim Einatmen entspannen die oberen Bauchmuskeln, das Zwerchfell dehnt sich nach unten aus und der Atem strömt ohne Anstrengung ein. Rippen und Brustkorb bleiben angehoben und locker. Feueratem ist, korrekt ausgeführt, sehr reinigend und energetisierend. Er dehnt die Lungenkapazität aus, stärkt das Nervensystem, erhöht die Vitalität, erhöht die körperliche Ausdauer, wirkt immunstärkend und fördert den neutralen Geist. Übrigens – eine Sequenz Feueratem gilt wie ein Atemzug.

Häufig wird der Feueratem mit anstrengenden Durchhalteübungen verbunden, z. B. mit dem „Ego Eradicator“, bei dem in einfacher Haltung die Arme mindestens drei Minuten lang in einem 60 Grad-Winkel nach oben ausgestreckt werden oder mit der „Streckposition“ (Aus der Rückenlage die Beine 15 cm vom Boden

gestreckt halten, Kopf und Schultern vom Boden lösen, Arme gestreckt, Blick zu den Zehen.)

### **Anfangsübung Feueratem**

*In aufrechter Sitzhaltung bringen wir die Hände in Gebetsposition vor der Brust zusammen, schließen die Augen zu 9/10 und rollen die Augen hoch, um das Dritte Auge zu fixieren. Wir machen ein bis drei Minuten Feueratem, wobei wir uns mental auf das Ausatmen konzentrieren. Einatmen, den Atem zehn Sekunden halten, entspannen. Ganz still legen wir die Hände auf die Knie in Gyan Mudra und beobachten drei Minuten lang den natürlichen Atemfluss und den konstanten Strom innerer und äußerer Eindrücke. Tief einatmen, entspannen. Drei bis fünfmal alles wiederholen.*

Wie in anderen Yogaarten gibt es auch beim Kundalini Yoga weitere Atemübungen wie die linke und rechte Nasenlochatmung, die alternative Nasenatmung (Nadhi Sodhan), geteilte Atemformen sowie spezielle Atmungen wie Sitali Pranayam (Atmung durch die gerollte Zunge ein, Nase aus), Vatskar Pranayam (Luft „schlüpfen“), Löwenatmung (kraftvolle Mundatmung mit weit herausgestreckter Zunge), Kanonenatmung (Feueratem durch den Mund) und andere. Pranayama kann einzeln praktiziert werden, ist jedoch oft in Übungsreihen (Kriyas) integriert. Die bewusste Atmung unterstützt die Positionen und Bewegungen und formt gemeinsam mit den anderen Faktoren ein umfassendes Übungssystem: der Körper (durch Haltung und Bewegung), der Geist (durch Konzentration und Mantra) und die Seele (durch die Atmung) werden gleichermaßen angesprochen. Daher ist Kundalini Yoga ganzheitlich im ursprünglichen Wortsinne.