



Atmung (Pranayama)

Die bewusste Steuerung der Atmung stellt das vielleicht mächtigste Instrument Ihrer Yogapraxis dar. Der Atmung kommt im Yoga eine Schlüsselfunktion zu. Beim Üben ist es essentiell wichtig, dass Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren.

Im Yoga atmen wir normalerweise durch die Nase ein und aus. Ihr Atem zeigt Ihnen immer, ob Sie zu viel machen, sich dabei zu sehr anstrengen. Sobald Sie nicht mehr durch die Nase atmen können oder Sie Ihren Atem anhalten, sollten Sie eine Pause einlegen, bis Sie wieder ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein- und ausatmen.

„Yoga ist ein Weg der Reinigung – physisch, energetisch, emotional und mental. Pranayama ist das wichtigste Mittel hierzu: Das Verfeinern und Verlängern der Atmung im Pranayama stellt immer wieder Momente der tiefen Stille her und kann uns inneren Frieden erfahren lassen.“

Ralph Skuban: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems

Der Atem ist die Brücke zwischen Körper und Geist. Das Besondere an unserem Atem ist, dass er unbewusst über das vegetative Nervensystem und gleichzeitig willentlich gesteuert und auch kontrolliert werden kann.



Somit haben wir die Möglichkeit, über das bewusste Atmen unseren Körper und Geist positiv zu beeinflussen.

- Ein Weg ist, dass Sie die Ein- und Ausatmung verlängern.
Atmen Sie auf drei ein und atmen Sie auf drei aus. Atmen Sie nach einiger Zeit auf vier ein und auf vier aus.
- Sie können den Atemrhythmus verändern, zum Beispiel atmen Sie länger aus als ein.
Probieren Sie, auf drei einzuatmen und auf sechs aus. Steigern Sie dann auf vier einzuatmen und auf acht auszuatmen.
- Und schließlich können Sie Atempausen setzen.
Atmen Sie auf vier ein, halten Sie, wenn Sie ganz eingeatmet haben, bis Sie bis acht gezählt haben, und atmen Sie auf vier aus.

Dies können Sie mit verschiedenen Atemtechniken variieren. Ich werde Ihnen in diesem Buch noch weitere vorstellen.

*„Pranayama ist eine leise Praxis,
die sich nur ganz allmählich entfaltet –
sie braucht Zeit.“*

Ralph Skuban: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems





Meditation

Es gibt viele Meditationstechniken. Sie können mit offenen Augen gegen eine Wand schauen oder den Blick auf eine Kerze richten. Sie können sich hinlegen, sich setzen oder dabei gehen. Manche Menschen sprechen während der Meditation ein Mantra, einen Psalm oder konzentrieren sich auf das Ein- und Ausatmen.

All das hat mit Meditation zu tun, denn es fokussiert unseren Geist auf ein Objekt, und dadurch bringen wir unseren Geist (Verstand) zur Ruhe.

Bei der Meditation ist es wie mit Yoga – es muss selbst erfahren und erlebt werden, um den positiven Effekt zu spüren. Worte können schwer fassen, was dabei mit uns passiert.

*„Meditation, so heißt es,
öffnet die Türen zum Selbst.“*

Asanas, Pranayama und Meditation werden in vielen Yogarichtungen miteinander kombiniert. Zudem gibt es noch weitere Praktiken, die Körper und Geist gesund halten – dazu zählen etwa Mudras und Mantras.



Mudras (Handgesten)

Bekannte Mudras sind die Anjali Mudra oder die Chin Mudra. Diese werden entweder zu Beginn oder am Ende einer Yogapraxis eingenommen.

Mudras gehören eher zur feinstofflichen Praxis, das heißt, sie beeinflussen und regulieren unseren Energiefluss. Indem Sie mit Ihren Fingern eine Mudra einnehmen, bringen Sie entweder die Energie zum Fließen oder Sie halten die Energie im Körper. Ich werde Ihnen einige Mudras vorstellen, die Sie in Ihre Praxis einbauen können.



Varuna Mudra



Anjali Mudra



Mantra (Klang)

OM ist das berühmteste Bija-Mantra, ein einsilbiges Mantra. Mantras sind heilige Silben und Wortfolgen, die entweder gesprochen, geflüstert, gesungen oder in Gedanken rezitiert werden und seit Jahrtausenden dem Gebet und der Meditation dienen. Mantras (Klänge) bringen den Körper zum Vibrieren. Sie wirken beruhigend und stabilisierend auf unseren Geist. Sie müssen Mantras nicht selbst chanten (singen), es reicht, einem Mantra zu lauschen.

Im Yoga (wie in der buddhistischen Praxis) haben die Mantras die Funktion, den Geist zu fokussieren, das Herz zu öffnen und die innere Balance zu fördern.

Ein Mantra ist somit ein Werkzeug für den Geist. Klang – vor allem wenn wir das Mantra ständig wiederholen – wirkt beruhigend auf unseren Geist und hilft, den ständig laufenden inneren Monolog abzustellen oder zumindest leiser werden zu lassen.

Die Wirkung von Mantras wurde in den letzten Jahren wissenschaftlich erforscht. Dabei stellten Hirnforscher fest, dass sich beim Tönen von Mantras die Aktivität im Gehirn beruhigt. Der Rhythmus und die Wiederholung der Mantras bewirken, dass die üblichen unruhigen und unregelmäßigen Gehirnwellenmuster gleichmäßiger werden und nicht mehr so stark ausschlagen. Wenn wir (ab 15 Minuten) Mantras tönen oder singen, dann schwingt sich das Gehirn auf den Rhythmus und den Klang ein und produziert ganz ähnliche Aktivitätsmuster wie im „Flow“, also dann, wenn wir ganz begeistert bei einer Sache sind und uns vollkommen im Einklang mit uns selbst erleben (vgl. Lisa Freund und Anna Trökes: Die magische Kraft der Mantras).