

# Yoga und Pranayama im Himalaya



## Zu den Kraftquellen der Yogis

Das klassische System des Hatha-Yoga benutzt an erster Stelle die uns allen gut bekannten Übungen der Asanas und des Pranayama. Diese wiederum sind wichtige Stufen im achtgliedrigen Weg des Raja-Yoga, dem Weg zum samadhi (Selbsterkenntnis) durch Gedankenkontrolle. Doch wie genau der Schritt von den Übungen des Körpers und des Atems in den Bereich der inneren Kontrolle des Geistes (pratyahara) und damit zu den drei höchsten Stufen (Konzentration, Meditation,

Selbstverwirklichung) des Raja-Yogas geschieht, wird erst deutlich, wenn man intensiver in den Bereich des Pranayama vordringt und die Theorie und Praxis der Energiekontrolle durch bewusstes Atmen versteht.

Der Weg führte mich zum wiederholten Male in den Himalaya, an die Ufer des Ganges. An diesem heiligen spirituellen Kraftort der Yogis liegt das SIVANANDA KUTIR, ein kleiner Ashram der Sivananda Yoga Zentren, eine Perle. Wir, das heißt eine kleine Gruppe mutig Praktizierender, beginnen das sadhana, die spirituelle Praxis, mit der Umstellung der Ernährung. Das Essen wird dabei aus dem Bereich der Sinneserfahrung in den Bereich des sattva (Reinheit und Ruhe) gebracht. Wird die Zunge beherrscht, lassen sich auch alle anderen Sinne leicht beherrschen. Deshalb spielt für fortgeschrittene Praktizierende das Essen eine so wichtige Rolle. In den ersten zwei Tagen klagen einige Teilnehmer über Kopf- und Gelenkschmerzen. Die Schlackenstoffe und die aus den Geweben frei werdenden Gifte zirkulieren noch im Blut. Das rein vegetarische Essen ist frisch aus der Umgebung und besteht hauptsächlich aus kitcherie (Reis und Linsen), welches ohne Salz und stimulierende Gewürze gekocht wird; dafür verwendet man Kurkuma (Gelbwurz) und Ghee (geklärte Butter). Wurzelgemüse stehen nicht auf dem Speiseplan, sondern leichte Blattgemüse. Täglich wird viel frisches Obst gegessen und eine Tasse heiße Mandelmilch mit schwarzem Pfeffer und Kardamom getrunken, die das ojas (spirituelle Energie) stärken soll.

Der Tag beginnt um 4.00 Uhr morgens mit der Reinigung der Nase mittels Faden und Salzwasser sowie mit dem Bewegen der Bauchorgane mit Hilfe der Bauchmuskulatur (Nauli und Agni Sara). Die Praxis des Pranayama baut sich Tag für Tag langsam auf und erreicht schließlich eine Dauer von 7 - 10 Stunden pro Tag, je nachdem, in welchem Rhythmus der sadhaka (Praktizierende) übt. Die "Bibel" der Hatha Yogis ist die Hatha Yoga Pradipika; sie bildet - in der von Swami Vishnu-devananda kommentierten Form - die Grundlage des Kurses. Hier werden höchstes Hatha Yoga-Wissen und die entsprechenden Techniken, die es zu erlangen gilt, vermittelt. Dieses "Geheimwissen" wird nur im direkten Zusammensein von Lehrer und Schüler übertragen, da sich der Lehrer von dem entsprechenden Entwicklungsstand des Schülers überzeugen muss. Da die Techniken sehr kraftvoll sind und direkt auf das Energiesystem des Übenden wirken, kann falsches Praktizieren zu körperlichen und geistigen Schäden führen, die nur schwer wieder gut zu machen sind. Insbesondere der westliche Schulmediziner verfügt für gewöhnlich über zu geringe Kenntnisse über den Energiekörper, als dass er in einem solchen Fall eine angemessene Behandlung anbieten könnte. Aus diesem Grund kann auch hier nicht über alle Übungen im Detail berichtet, sondern lediglich die Prinzipien des Hatha Yoga im Kontext der geistigen Wirkungen aufgezeigt werden.

Das traditionelle Hatha Yoga ist weit entfernt von der im Westen stärker werdenden Bewegung, Yoga hauptsächlich körperbezogen zu verstehen. Das Verständnis der fortgeschrittenen Pranayama-Techniken hilft, unser Yoga im Alltag mit der richtigen Einstellung zu praktizieren. Im

fortgeschrittenen Pranayama wendet man Techniken an, die auf einer höheren Schwingungsbeziehungsebene ansetzen, aber noch nicht den abstrakten Bereich der Meditation als Hauptthema haben. Durch Reinigung der Nadis (Energiebahnen) zielt Pranayama auf die Erweckung potentieller Energie (Kundalini-Energie) ab.

Die Umgebung des Himalaya ist von großer magnetischer Kraft und Schönheit. Im Himalaya ist die Energie sehr rein. Das Rauschen des Ganges ist allgegenwärtig und wirkt sehr beruhigend. Seit Jahrtausenden praktizieren Hatha-Yogis hier wie selbstverständlich Energiearbeit und Meditation.

Die Morgen- und Abendmeditation sowie das Singen der Mantras schaffen den integralen Rahmen und stellen die Verbindung der Hatha-Yoga-Praktizierenden zum Jnana-Yoga (Erkenntnis durch Meditation und Reflektion) und zum Bhakti-Yoga (Bescheidenheit und Hingabe) dar, die sie halten und verstärken. Die Hatha-Yoga-Übungsreihe wird dreimal täglich wiederholt und täglich erweitert. Sie beginnt mit dem Rezitieren der Guru-parampara (Übertragungslinie) der Hatha-Yoga-Meister, die in der indischen Mythologie als Ursprung Gott Siva selbst sieht. Es folgen 40 Minuten Sonnengruß (Surya Namaskar) und Asana-Praxis. Nach einer Entspannung reinigen wir die Atemwege durch Kapalabhati. Es folgt eine halbe bis volle Stunde Anuloma Viloma (Wechselatmung), je nach dem individuell gewählten Verhältnis von Rechaka (Einatmung), Kumbaka (Anhalten) und Puraka (Ausatmen) (z.B. 1 : 4 : 2; oder 4 : 16 : 8, oder 8 : 32 : 16) mit den entsprechenden Bandhas (Verschlüssen). Anuloma Viloma gilt als ideales Mittel, die Nadis von ihren Widerständen zu reinigen und bereitet den Körper auf fortgeschrittenes pranayama vor.

Die Fähigkeit, lange und bequem sitzen zu können, ist von Vorteil und wird von Tag zu Tag verbessert. Stoffwechsellätigkeit, Atmung, Pulsschlag und Blutdruck werden dadurch noch besser gesenkt.

Die nun folgenden Übungen Surya Bheda und Ujjayi aktivieren Pingala Nadi (Energiebahn), so dass sich eine angenehme Wärme ausbreitet. Es wird tönern geatmet und die Zeit des Kumbaka erhöht. Sitali und Sitkari gelten als kleine Pranayamas; sie stimulieren Ida, den kühlenden Nadi.

Brahmari gleicht die beiden Hauptenergiebahnen, Pingala Nadi und Ida Nadi, aus, die geistige Konzentration wandert zu bestimmten Tönen und Chakren (Chakren sind Energiekreuzungspunkte - Energiesammelpunkte - der Nadis). Auf dieses sehr gut vorbereitete Energiesystem des Astralkörpers setzen wir nun die kräftige Übung, Bhastrika, um die potentiellen Energien der Pranamaya kosha (Energiekörper) zu wecken. Verschiedene Mudras (Siegel) und Bandhas (Verschlüsse) lenken und führen die vorhandene Energie, die teilweise mit Visualisierungen und Bija-Mantras kombiniert werden, zu den entsprechenden Energiezentren.

Der Geist wird angenehm ruhig und zufrieden. Das Prana ist der Antrieb der Gedanken. Durch eine gute Kontrolle des Pranas dünnt der Geist aus, und wir empfinden ein inneres Glück, welches nicht durch den Geist oder die Sinne erzeugt wird, sondern welches direkt vom innersten Selbst, dem Atman, entsteht.

Das Selbst wird als Sat-Chid-Ananda beschrieben, und Ananda bedeutet Glück. Der ruhige Geist, der durch die intensive Arbeit am Energiekörper entstanden ist, führt uns an die Schwelle zur wahren Innenschau auf das eigene Selbst und damit in die Meditation, in der der Praktizierende zum Seher seines eigenen Selbst wird.

Die Wahrnehmungen des Pranas, die während der Übungen entstehen können, wie das Hören innerer Klänge, das Sehen von Lichtern oder das Erscheinen anderer Siddhis (Fähigkeiten) sind bedeutungslos im Vergleich zu der inneren Zufriedenheit, die aus dem eigenen Selbst entsteht. Das Ziel der Übungen ist das Zügeln der Aktivitäten des Geistes ("Yogas chitta-vritti-nirodhah").

Mein Zimmernachbar Eberhard aus Berlin drückte sich dazu treffend aus: "Es ist eine großartige Erfahrung, gerade durch die intensive Praxis, wie sich Körper -Geist - Seele zu einer wunderbaren Zufriedenheit zusammenfinden. Dieser einzigartige Zustand ist zum Glück mit Worten nicht auszudrücken. Es war eine sehr tiefe Erfahrung für mich, zu erkennen, dass man nichts vermisst. Ich konnte hier ein derart großes Potential an Prana aufbauen, dass ich mit der festen Gewissheit in den Alltag zurückkehre, dass mich nichts mehr erschüttern kann und dass alles möglich ist und so stoße ich immer wieder in neue Grenzbereiche meiner Erfahrungen vor."

Diese zweiwöchige Praxis führt uns durch die eigene Erfahrung zurück zu der Quelle der Asanas und des Pranayama. Man spürt auf phantastische Weise die große Kraft der praktizierten Hatha-Yoga-Techniken. Prana und Geist sind weit geöffnet für die subtileren Ebenen. Der Geist wird höher, höher und höher. Das intuitive Erkennen geht über alle Formen des intellektuellen Wissens hinaus.

© Stefan Datt