

[Drucken](#)

# Der Atem - Dreh- und Angelpunkt zum Glück

Von [Doris Iding](#)

**Atem ist viel mehr als reine Sauerstoffzufuhr für unseren Körper. Atem ist ein Tor zu unserem Selbst und zu unserem Glück. Klingt einfach, ist auch einfach. Besonders dann, wenn man ein bescheidener Yogi ist, so wie der Münchner Yogalehrer Richard Hackenberg**

**YOGA AKTUELL: Kannst du dich dem Leser bitte in ein paar Sätzen persönlich vorstellen?**

**Richard Hackenberg:** Mein Name ist Richard Hackenberg. Mein Geburtsdatum nenne ich jetzt nicht. (lacht)

**Es ist immer ganz individuell, worauf meine Interviewpartner ihren Schwerpunkt bei der persönlichen Vorstellung legen. Darum fühle dich doch bitte frei!**

Angefangen mit Yoga habe ich 1979. (*überlegt*) Wobei ich bin mir heute nicht mehr ganz sicher, ob ich nicht schon 1977 angefangen habe. Aber das ist nicht mehr ganz genau herauszufinden. Sicher ist, dass ich spätestens im Jahre 1979 begonnen habe. Ich hatte Asthmaprobleme und habe mir aufgrund dessen ein Yogabuch von André Van Lysebeth gekauft und konnte sehr gut damit arbeiten. Ich bin also ein Autodidakt. Yoga hat mich sofort sehr gefangen genommen, weil ich gespürt habe, dass mein Asthma durch diese einfachen Pranayama-Übungen deutlich eingeschränkt wurde. Ich musste deutlich weniger Medikamente nehmen. Diese Erfahrung erzielte bei mir einen ersten Aha-Effekt und hat mich neugierig auf Yoga gemacht. Ich habe sehr lange zu Hause – ebenfalls autodidaktisch – die Rshikesh-Reihe geübt. Die Idee, mich noch intensiver mit Yoga zu beschäftigen, kam mir in den 80er Jahren. Vorher habe ich lange Musik gemacht, als Schlagzeuger, Percussionist, DJ und Moderator und bin viel in der Welt rumgefahren, u.a. auch in Indien.

**Du hast all die Jahre deine Pranayama-Übungen gemacht?**

Es gab einige Jahre, in denen ich keinen Yoga geübt habe, aber eigentlich hat mich Yoga mein ganzes Leben begleitet. Die Yoga- und Pranayamaübungen, die ich damals gemacht habe, haben mir genügt, weil ich sie als sehr wirkungsvoll erlebt habe. 1998 bin ich dann in Australien auf eine Iyengar-Klasse gestoßen und habe gesehen, wie genau sie hier mit dem Körper arbeiten. Ich war fasziniert, wie die Übungen auf meinen Körper gewirkt haben und wie gut ich mich danach gefühlt habe. Auf dieser Reise habe ich mich dazu entschlossen, an einer Yogalehrerausbildung teilzunehmen, um anderen Menschen das weiterzugeben, was mir selbst lange geholfen hat.

**Bist du jetzt ganz vom Asthma geheilt?**

Ja. Nur wenn es ganz extrem hohe Tierhaardichten gibt, wie z.B. in Pferdeställen, dann wird es kritisch. Aber sonst würde ich mich als gesund bezeichnen. Ich hatte auch ein paar strukturelle Hüft-Probleme, die sich inzwischen erledigt haben.

**Du bist für deinen guten Einzelunterricht in München bekannt. Wie häufig kommen die Leute mit gesundheitlichen Problemen zu dir?**

Es gibt relativ viele Leute, die in München aufgrund gesundheitlicher Probleme zu mir kommen und

Einzelstunden haben wollen. In den Gruppen werde ich auch immer wieder angesprochen, so dass ein relativ hoher Prozentsatz mit gesundheitlichen Problemen auf mich zukommt. Das liegt bestimmt an meinen Anatomiekennntnissen und hängt sicher damit zusammen, dass ich großen Wert auf Heilung, Selbstheilung und Selbsttherapie lege.

### **Warum hat gerade Pranayama so einen hohen Stellenwert für dich?**

Pranayama ist für mich – etwas plakativ gesagt – die direkte Türe ins vegetative Nervensystem. Die Atmung wird gesteuert vom vegetativen Nervensystem. Gleichzeitig können wir sie trotzdem willentlich beeinflussen. Somit ist die Atmung wie eine Münze mit zwei Seiten. Hierzu fällt mir auch ein Bild aus dem Zen ein: Mein Ich ist eine Drehtür, die sich bewegt, wenn ich ein- und ausatme. Ich kann die Menschen durch Pranayama sehr schnell beruhigen, weil ich eben dadurch sehr schnell einen Zugriff aufs Nervensystem habe und den Parasympathikus aktivieren kann. Das benutze ich schon ganz bewusst. Eigentlich bei allen, egal ob sie Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen habe. Stress ist einfach der Hauptkrankheitserreger Nr. 1 oder umgekehrt ausgedrückt: Stress erhöht jede Krankheit.

### **Und Stress bekommen wir, wenn wir falsch atmen, oder?**

Ja, definitiv, vor allen Dingen durch unbewusste Reize. Die Yogis waren schon immer clever und haben erkannt: Je mehr äußere Reize auf dich einwirken, desto weniger bist du bei dir selbst. Die Folge ist, dass man seinen Atem nicht mehr atmet, wenn man diesen Reizen ausgesetzt ist. Und ich glaube, ich brauche nicht zu sagen, dass immer noch mehr Reize auf uns einwirken. Ich treffe erstaunlicherweise immer wieder Menschen, die gar nicht wissen, wie sie atmen sollen. Und sie fragen mich tatsächlich wiederholt: Wie soll ich atmen, atme ich richtig?

### **Und was machst du, wenn jemand mit Knieschmerzen zu dir kommt?**

Da arbeite ich dann eher mit den Methoden meines Asana-Lehrers, bzw. seines Lehrers B.K.S. und seiner Anhänger. Knieprobleme im Yoga kann ich natürlich gut heilen, weil ich weiß, wie die Leute sie sich geholt haben. Das passiert z.B. häufig, wenn jemand sich aus dem Ehrgeiz heraus, in den Lotussitz kommen zu müssen, seinen Meniskus schädigt. Und hier arbeite ich ganz einfach mit strukturellen Hüftöffnern.

### **Wie lange dauert es denn, bis die Menschen die zu dir kommen, mit deiner Hilfe und Pranayama wieder wissen, wie sie atmen sollen?**

Das ist ganz unterschiedlich. Es gibt Menschen, die verstehen sofort, was ich meine. Andere muss ich immer wieder darauf hinweisen. Vor kurzem kam ein Mann zu mir, der paradox atmet. D.h. er zieht den Bauch ein, wenn er einatmet. Das muss er sich irgendwann mal beim Militär abgeguckt haben. Er hat sofort verstanden, dass er falsch atmet, weil er sowieso das Gefühl hatte, dass mit seiner Atmung etwas nicht stimmt. Daher hat er sehr schnell umschalten können. Für andere Menschen ist der Prozess viel zäher. Wie schnell die Menschen etwas in Bezug auf ihre Atmung verstehen, hat damit zu tun, wie wach sie sind, ob sie bei sich sind, ob sie ihr Bewusstsein steuern können und ob sie sich selbst annehmen und sehen können. Für mich ist Pranayama eine Methode, um zu lernen, wer ich bin.

### **Das heißt, dass du zuerst einmal ein Körperbewusstsein mit ihnen entwickelst?**

Natürlich muss ich mit den Menschen auch Asanas üben. Ich kann nicht nur Pranayama machen. Das verbindet sich aber sowieso. Ich trenne da nicht so streng, wie manche Schulen, sondern ich sehe immer das Asana zusammen mit der Atmung.

### **Wo siehst du die Grenzen von Pranayama?**

Ich werde mich hüten und sagen, dass Pranayama ein Allheilmittel ist. Aber man kann es zusätzlich zu anderen Therapien immer verwenden, es sei denn, jemand hat sehr starke Problem, wie z.B. ganz starkes Asthma. Dann muss man die Pranayama-Übungen variieren. Als zusätzliches Begleitmittel kann Pranayama in den meisten Fällen eingesetzt werden.

### **Andersherum gefragt: Welche Krankheiten lassen sich besonders gut mit Pranayama kurieren?**

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass es besonders gut wirkt bei allergischem und bei stressbedingtem Asthma sowie bei allen Krankheiten, die durch Stress bedingt sind oder durch Stress verstärkt werden. Bei den Menschen, die zu mir kommen, stelle ich auch fest, dass sich hormonbedingte Unausgeglichheiten wieder regulieren. Pranayama hilft auch bei Migräne, allen Arten von Spannungskopfschmerzen sowie bei Rückenproblemen. Gerade bei einem akuten Bandscheibenvorfall kann ich wenig Asanas machen. Dann lasse ich atmen. Ich bin sehr vorsichtig und arbeite primär mit dem Bewegungsapparat. Die Leute wissen oft selbst, was Yoga kann und was es nicht kann. Ich würde mir nicht anmaßen zu sagen, dass Yoga Krebs positiv beeinflussen kann. Kollegen in den USA arbeiten mit Krebspatienten, ich mache das nicht. Es gibt hierzu mittlerweile Untersuchungen, aber das Problem mit alternativen Heilmethoden besteht darin, dass man keine Doppelblindstudien machen kann. Entweder man merkt es an sich selbst, dass Yoga oder Pranayama gut tut, oder sieht es an den Menschen, die einen umgeben. Es gibt Pranayama-Übungen, die die Verdauung anregen, andere, die die Übersäuerung im Magen vermindern, wieder andere, die grundsätzlich positiv auf unausgeglichene Doshas wirken, sowie andere, die Verschleimung reduzieren können. Um diese Heilwirkung zu erzielen, sollte man sich als Betroffener einen erfahrenen Lehrer suchen. Das kann man nicht alleine lernen.

### **Haben deine Stunden einen ganz bestimmten Aufbau, wenn du therapeutisch arbeitest?**

Ich beginne grundsätzlich mit Shavasana, es sei denn, eine Person braucht die Bewegung dringend. Ich möchte das Nervensystem relativ ruhig haben. D.h., bei Pranayama sollte der Pulsschlag relativ normal sein. Ich finde nicht, dass man durch 15 Vinyasas durch gepowert sein muss, wenn man mit Pranayama beginnt. Es ist so eine Grundregel: Beginne Pranayama relativ ruhig! Der weitere Verlauf der Stunde hängt von der körperlichen Konstitution der Person ab. Wenn sie sehr steif ist, muss ich erst einmal passiv den Atemraum durch gestützte Rückbeugen öffnen. Wenn jemand erfahren ist und ich sehe, dass der Brustkorb offen ist, muss ich eine schöne Sitzposition finden und beginne dann mit dem Beobachten. Für mich ist es wichtig, dass die Person die Fähigkeit hat, sich zu beobachten, ohne zu bewerten. Wenn sie sich bewertet, wird sie auch die Atmung und alles bewerten. Das ist das Schöne an Pranayama, wenn man ohne Wertung in die Atembeobachtung geht.

So steht es im Satipatthana-Sutta: Ein Mönch geht in den Wald. Er setzt sich hin und beobachtet: Ich atme kurz ein. Wenn er lang einatmet, beobachtet er: Ich atme lang ein usw. Für mich ist dieser Ansatz ein guter Einstieg, um den Menschen zu zeigen, dass es nicht um Leistung geht. Es geht nicht darum, dass die Menschen besonders viel oder besonders toll atmen müssen. Es geht darum, sich selbst in der Atmung zu spüren und das wiederum nicht zu bewerten. So steht es im Yoga-Sutra des Patanjali: Wenn du deine Atmung beobachtest, deine Einatmung, deine Ausatmung und die Pausen dazwischen, dann wird sie sich befreien. Und das passiert auch bei vielen Menschen automatisch. Danach beginnt die normale Pranayama-Übung. Wenn ich in eine gewisse Richtung gehe, kann ich vorher noch Kriyas oder Mudras machen. Aber für die meisten Anfänger mache ich das nicht. Dann lasse ich Ujjayi atmen. Dabei schaue ich mir die Atemräume an und zeige dem Menschen, wo er hin atmen kann. Dann gehe ich in die Zeit und schaue, wie lange er atmet und ob er länger ausatmen kann. Schließlich ist ein längeres Ausatmen die Basis und der Wirkstoff des Pranayama zugleich. Dies lässt sich physiologisch erklären: Das Herz schlägt langsamer, wenn du ausatmest, und dann hast du auch einen langsameren Puls.

## **Du hast gerade gesagt, dass sich der Atem bei den Menschen befreit, die mit dir Pranayama machen. Wie wirkt sich das aus?**

Manchmal spüren sie es und sagen: »Ach ja, ich atme gar nicht so schlecht.« oder »Mein Atem fließt.« oder »Ich atme genügend. Ich muss nur dranbleiben.« Und das Üben ist natürlich das A und O. Wenn man die Beobachtung des Atems übt, egal ob beim Pranayama selbst oder in der Meditation, wird sie sich auch im Alltag verändern. Und das ist der Sinn vom Yoga. Ich bin ein ganz pragmatischer Yogi: Ich möchte, dass sich mein Leben durch Yoga qualitativ verbessert und dass ich mich wohler fühle. Das Leben soll leichter von der Hand gehen. Die Atmung soll im Alltag frei sein. Dadurch lasse ich mich nicht so leicht von äußeren Reizen beeinflussen, meine Atmung bleibt stabil und infolgedessen verliere ich mich nicht so schnell in äußeren Dingen.

## **Für die letzte Ausgabe von YOGA AKTUELL habe ich ein Interview mit Prof. Dr. Borwin Bandelow gemacht, einem der führenden Spezialisten Deutschlands in der Angstforschung. Prof. Dr. Bandelow behauptet, dass viele seiner Angstpatienten, besonders seiner Panikpatienten, ihre Angst mit Yoga nicht heilen können. Kommen Menschen, die eine Angststörung haben, zu dir?**

Wenige. Ich würde Prof. Bandelow als erstes fragen, welche Art von Yoga sie praktiziert haben. Ich sage das jetzt mal ganz vorsichtig: Es kann sein, wenn man falsch übt, dass man bestimmte negative Aspekte im Körper oder in der Psyche verstärkt. Wahrscheinlich haben sie nicht richtig geübt. Angst sehe ich auch sehr stark in Verbindung mit äußeren Reizen. Auf der einen Seite haben wir diese Urangst. Auf der anderen Seite gibt es eine Angst, die immer von außen induziert ist. Ein stabiles Nervensystem zu haben und einmal durchzuatmen kann sicher dabei helfen, mit Angst umzugehen. Wenn ich allerdings Yoga übe, mit dem Ziel, irgendwo hin zu kommen oder besser zu werden, kann das möglicherweise für den Heilungserfolg kontraproduktiv sein. Dann sind die Leute wieder in der Falle: Angst, nicht gut genug zu sein, etwas nicht genug zu können etc.

## **Aber die Menschen kommen doch zu dir, um wieder gesünder zu werden...**

Die meisten Menschen kommen zum Yoga, weil sie irgendwelche Probleme haben. Wenn jemand kerngesund ist, völlig glücklich und ausgeglichen, geht er nicht ins Yoga, sondern eher snowboarden oder kiteboarden. In vielen Fällen stellen die Menschen fest, dass sich ihre Probleme wie Rückenschmerzen, Migräne etc. durch Yoga verbessern. Da bin ich ganz pragmatisch und sage: Das macht der Yoga! Ich persönlich kann ihnen zeigen, wie es richtig geht, den Rest erledigt Yoga als perfektes System, das seit Jahrtausenden von Jahren wirkt, von selbst. Yoga wirkt vor allem dann, wenn du es einfach praktizierst.

## **Woran merke ich, dass ich beim Pranayama etwas falsch mache?**

Das ist eine wichtige Frage. Eigentlich merke ich es deutlich, wenn es mir nicht gut geht nach meiner Pranayama-Session.

## **Unmittelbar danach?**

Ja und nein, es kann auch langfristig sein. Ich muss die Übungen wiederholen. Wenn ich ernsthaft Pranayama praktizieren will, muss ich mir einen Lehrer suchen. Der Lehrer kann mir Übungen geben und wird sie nach einer gewissen Zeit wieder abfragen. Dann bekommt er das Feedback, das ihm Aufschluss gibt, ob mir die Übungen bekommen. Wenn sich die Person dann über Kopfschmerzen oder Herzschmerzen beklagt, ist das ein Zeichen, dass falsch praktiziert wird. Idealerweise sollte die Person sich deutlich besser fühlen: stabiler einerseits, gesammelter und ruhiger andererseits. Wenn ich einen

Maßstab setzen darf: In dem Moment, in dem die Leute durch Pranayama irgendwo hin wollen, machen sie einen Fehler. Das ist nicht der Sinn des Pranayama. Beim Pranayama sollst du da sein, wo du bist, und nichts erreichen wollen. Wenn du besonders lang die Luft anhalten willst, weil du den Leuten dann erzählen kannst, dass du besonders lang die Luft anhalten kannst, dann praktizierst du falsch.

**Jetzt hast du ja auch berühmtere Schülerinnen wie die Fernsehmoderatorin Nina Ruge. Wie schwer oder wie leicht ist es, dass solche Menschen, die unter gewissem Leistungsdruck stehen, diesen Druck, Pranayama zu praktizieren, um etwas zu erreichen, wegbekommen? Das stelle ich mir ja für dich, aber auch für die anderen schwierig vor.**

Ja, das ist ein langer Prozess. Wenn diese Menschen sich auf mich einlassen, dauert es eine Zeit lang, bis sie es selbst spüren. Ich greife so wenig wie möglich ein. Den Menschen kann man sowieso nicht sagen, was sie tun sollen. Ich kann nur Feedback geben, was ich sehe, wie ich die Entwicklung sehe im Yoga. Der Rest erledigt sich meist von selbst: entweder sie suchen sich jemand anderen – das kommt eher selten vor – oder sie merken plötzlich, dass es im Yoga auch ohne Leistungsdenken geht. Dann macht es richtig Spaß. Ich kenne einige Yogalehrer, die aus einer missverstandenen Patanjali-Interpretation des Begriffs Brahmacharya das Gefühl vermitteln, dass man sich nicht an den Sinnen orientieren soll. Sie sagen dann: Yoga darf keinen Spaß machen! Das stimmt meines Erachtens überhaupt nicht. Yoga muss Spaß machen, sonst bleiben die Leute zu Hause und machen etwas anderes. Es kann unheimlichen Spaß machen, mit sich selbst zu sein, den Körper zu bewegen oder zu sitzen und zu atmen.

**Wie lange dauert es im Regelfall, bis sich erste Erfolge einstellen?**

Ganz unterschiedlich. Ich habe einen Manager, der schon lange nicht mehr richtig geschlafen hat. Er hat mir nach der ersten Sitzung in einer Mail geschrieben, dass er seit Jahren das erste Mal wieder durchgeschlafen hat. Aber das sind eher die seltenen Fälle. Normalerweise liegt der Schlüssel zum Erfolg darin, diese Menschen so zu unterrichten, dass sie ihre eigene, persönliche Praxis entwickeln, die ihnen auch Spaß macht. Meine Aufgabe ist es, ihre Praxis zu überprüfen und abzufragen, wie es ihnen damit geht. Nach einem halben bis dreiviertel Jahr zeigen sich erste deutliche Erfolge.

**Was ist das Minimum an Pranayama-Praxis, damit sich Heilerfolge einstellen?**

Mein Lehrer Aadil Palkhivala sagt: Fünf Minuten Pranayama am Tag verändern dein Leben. Ich habe mit 10 Minuten angefangen. 5 Minuten wären mir zu wenig. Aber wenn du 5 Minuten richtige Übungen machst, ist es gut.

**Wie finde ich einen guten Pranayama-Lehrer?**

Das ist schwierig. Ich hatte jetzt wieder diese Diskussion mit O.P. Tiwari (*indischer Yogameister und Pranayama-Experte, Anm. d. Red.*), der sich gar nicht vorstellen kann, dass es hier so schwierig ist, einen guten Pranayama-Lehrer zu finden. Er sagt, du brauchst einen persönlichen Lehrer. Ich habe aber festgestellt, dass das Interesse an Pranayama in den letzten Jahren zugenommen hat, und ich sehe schon, dass meine Kollegen mehr Pranayama in ihre Stunden integrieren. Das ist ein erster wichtiger Schritt, dass man die Menschen hinführt und ihnen zeigt: Das könnte Pranayama sein. Wenn ihr mehr wollt, müsst ihr ein Seminar machen oder eine Einzelstunde nehmen. Ich selbst kann nur immer wieder sagen: In einer Einzelstunde von 60 oder 90 Minuten lerne ich persönlich sehr viel. Es ist etwas ganz anderes, wenn du Einzelunterricht bekommst. Daraus kann man sehr viel für sich persönlich mitnehmen. Und wenn es ein guter Lehrer ist, dann wirkt er ganzheitlich. Was ich schön finde, sind immer wieder diese "old school"-Pranayamas, die im Hatha-Yoga angewendet werden und durchaus in die Yoga-Stunden integriert werden können.

Ich freue mich auch deshalb so sehr über die positive Entwicklung von Pranayama, weil es lange Zeit wie ein Stiefkind des Yoga behandelt wurde. Viele Leute haben gesagt, dass es ihnen zu langweilig ist, einfach da zu sitzen und zu atmen. »Atmen tu ich ja sowieso«, habe ich immer zu hören bekommen. Der Yoga-Boom hält ja jetzt schon eine Weile an und die Leute, die intensiv Yoga praktizieren, haben auch schon alle Asanas gemacht. Jetzt denken sie sich: Wie geht es weiter? Logischerweise geht es dann mit Pranayama weiter. Das ist der nächste Schritt.

**Wir haben die ganze Zeit über die körperlichen Aspekte von Pranayama gesprochen.**

**Pranayama ist aber doch noch viel mehr. Was würdest du als dieses viel mehr bezeichnen?**

Es gibt einen Satz aus dem Kriya-Yoga: "Breath is the only prayer". Dies drückt aus, was auch ich empfinde. Wenn ich Pranayama mache, ist das für mich wie beten, nur dass ich kein Mantra singen muss oder keinen Satz sagen, es muss nicht einmal Sinn haben. Es ist einfach einatmen und ausatmen. Ich war heute auf einer Beerdigung und bei diesem Herrn war es zu Ende mit dem Atmen. Was ich über die Geschichte von Pranayama gelernt habe, ist der Atem ursprünglich eine Opfergabe an die Götter gewesen. Ich atme etwas länger und etwas tiefer und dieses etwas länger und etwas tiefer opfere ich meinem Gott. Dieser spirituelle Aspekt des Pranayama bildet für mich im Yoga eine Säule. Im Atem bin ich verbunden mit allem. Wenn ich schlechte Luft um mich herum habe, muss ich auch die schlechte Luft einatmen. Wenn ich gute habe, kann ich gute einatmen. Ich bin also gezwungen, in dieser Umgebung zu sein und bin auch gleichzeitig verbunden mit allem. Und ich habe diese beiden Pole: das Geben und das Nehmen. Und daraus besteht das Leben. Und das in der Atmung zu erleben ist wie eine Schule für den Alltag. Diese wunderbare Verbindung aus dem spirituellen Erleben: Einatmen, ausatmen, das ist so schlüssig. Alles ist am Atem aufgehängt. Es gibt eine schöne Untersuchung, dass Menschen, die in die Kirche gehen, länger leben. Das ist klar, weil sie tief atmen, wenn sie singen. Jeden Sonntag kräftig singen! (lacht). Das ist ganz klar, dass sie dann länger leben.

**Gab es für dich ein bestimmtes Schlüsselerlebnis beim Pranayama?**

Ja, ich bin unglaublich glücklich, ohne dass ich etwas brauche. Ich sitze da und bin glücklich. Das empfinde ich als ein großes Geschenk. Mehr brauche ich gar nicht. Für mich ist es auch ein unheimliches Glücksgefühl, die Verbindung zu spüren. Ich bin hier, ich bin Teil des Ganzen. Ich gehöre dazu und bin auch bei mir. Diese beiden Pole zu erleben, ich kann ins Außen gehen mit der Ausatmung und ich kann nach innen gehen mit der Einatmung. Wie Iyengar so schön sagt: »Der Einatem ist der Weg der Seele an die Peripherie, ins Außen, und der Ausatmen ist der Weg zurück ins Innere, in den Quell.« Das reicht mir. Ich bin ein bescheidener Yogi.

**Vielen Dank für das Interview!**

### **Pranayama-Übung: Nadhi Shodhana**

Richard Hackenberg empfiehlt diese Übung deshalb, weil sie für alle Doshas geeignet ist und jeder sie ausführen kann. Sie ist auch im klassischen Ayurveda beliebt. Die Wirkung ist eine Reinigung der feinen Energiekanäle, der Nadis.

Ich empfehle die Übung morgens, nüchtern, nach dem Zähneputzen und mit leerem Darm. Vorher nur ein Glas heißes Wasser. Suchen Sie sich eine stabile angenehme Sitzposition, wo Ihre Wirbelsäule aufgerichtet ist ohne Stress im Rücken. Sie atmen abwechselnd durch ein Nasenloch aus und wieder ein, das andere wird mit dem Finger verschlossen.

### **Der Start**

- Atmen Sie durch beide Nasenlöcher aus, dann verschließen Sie rechts, atmen Sie links ein.

- Verschließen Sie links, atmen Sie rechts aus und atmen Sie rechts wieder ein.
- Verschließen Sie rechts, atmen Sie links wieder aus.
- Das ist ein Zyklus.

### **Fahren Sie so fort**

- Atmen Sie aus und wieder ein durch ein Nasenloch, dann wechseln.
- (aus/ein – wechseln, aus/ein – wechseln usw., 10 bis 15 Runden)
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig, lassen Sie alle Muskeln im Gesicht entspannt;
- Zunge, Kehle und Augen sind weich.
- Ein- und Ausatmung sind gleich lang
- Sie können Ihren Atemstrom mit den Fingern fein justieren.

Wenn Sie das ein wenig geübt haben, merken Sie, dass Sie vier verschiedene Atemzüge haben: Einatmen links, Ausatmen rechts, Einatmen rechts und Ausatmen links. Alle vier fühlen sich unterschiedlich an. Das sind vier Facetten Ihrer Person; links atmen Sie die weibliche, intuitive, kühlende Seite ein und aus, rechts die männliche, aktive und wärmende. In diesem Pranayama verbinden Sie die vier Anteile: weibliche Ein- und Ausatmung, männliche Ein- und Ausatmung. Das ist wie die mystische Hochzeit in Ihrer Nase.

[Drucken](#)

© 2010 YOGA AKTUELL – Alle Rechte vorbehalten  
Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Yoga Verlag GmbH