

Pranayama - Atemführung

Wie wir atmen, hat mit unserer Lebenskraft und unserem Lebensgefühl zu tun. Deshalb ist intensives, ruhiges Atmen wichtig. Viele Menschen atmen oberflächlich und schnell. Dies kann leicht zu Nervosität führen und macht anfällig für Stress und Negativität. Eine ruhige und vollständige Atmung kann in diesem Falle Wunder wirken.

Zur Etymologie: *prana*= Lebensenergie, *yama*= Kontrolle. Führung, Kontrolle der Lebensenergie.

Sowie Emotionen den Rhythmus unserer Atmung beeinflussen, so kann die Atmung umgekehrt unsere Selbstwahrnehmung und unsere Gefühle verändern. Im Kundalini Yoga werden neben der bewussten Atmung auch verschiedene Atemtechniken, wie Wechselatmung, Feueratem, Atmung in einem bestimmten Rhythmus, Intervallatmung geübt. So wird die Kapazität der Lunge erweitert und die Lungenfunktion gekräftigt. Dies wiederum wirkt sich positiv auf Wohlbefinden und Tatkraft aus.

Im Kundalini Yoga atmet man im Normalfall durch die Nase. Die Luft wird dadurch erwärmt, gereinigt und befeuchtet, bevor sie in die Lunge kommt. Zudem beginnen in der Nase zwei energetische Kanäle - *Ida* und *Pingala*. Diese werden durch die Nasenatmung angeregt. Die zwei grundlegenden Atemformen sind: langer, tiefer Atem und Feueratem.

Langer tiefer Atem

Dieser Atem wirkt entspannend und gibt ein Gefühl von innerem Frieden. Er wird langsam und tief durchgeführt. Die Einatmung besteht aus drei Phasen:

1. Entspanne den Bauch, sodass das Zwerchfell Raum bekommt, sich nach unten auszudehnen.
2. Fülle den Brustkorb mit Luft, so kann er sich ausweiten.
3. Fülle die Lungenspitzen. Brustbein und Schlüsselbein heben sich.

Die Ausatmung beginnt oben. Die Muskulatur wird in umgekehrter Weise entspannt.

Feueratem

Diese Atemtechnik wirkt reinigend und regenerierend. Es ist ein kräftiger „Blasebalg-Atem“ (*bhastrika, breath of fire*), der nur mit Bauch und Zwerchfell durchgeführt wird. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach aussen, beim Ausatmen nach innen. Ein- und Ausatemphasen sind gleich lang. AnfängerInnen führen den Feueratem langsam durch, dafür achten sie auf Regelmässigkeit. Fortgeschrittene atmen ungefähr zweimal pro Sekunde.