

Hans Meyer

Atme!

»Erfahrbarer Atem« und Kevali-Atem als natürlicher Ausgangspunkt einer Yin- und Shakti-orientierten höheren Yoga-Praxis.

Der Atem spielt in allen spirituellen Traditionen eine wichtige Rolle und verbindet so verschiedene Kulturen. Darüber hinaus ist die Atmung sowohl für körperliche Gesundheit als auch für die geistig-seelischen Bereiche von Bedeutung. Der Artikel vergleicht die indische Kevali-Atmung und den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf. Bei beiden geht es um einen sanften Weg, der die natürliche Atmung zulässt und keine willentliche Beeinflussung des Atems durch Techniken anwendet

Sowohl im indischen als auch im chinesischen Yoga wird die Arbeit mit dem Körper der direkten Energiestimulation vorangestellt. Wir können leichter unsere Lebensenergie spüren, wenn Gelenke und Faszien durchlässig sind, wenn die Lebensenergie ungehindert fließen kann und sich nicht staut.

Die uns innewohnende bioelektromagnetische Kraft wird in Indien Prana, in China Chi, in Japan Ki und in Ägypten Ka genannt – dies sind nur einige von weltweit über hundert Bezeichnungen. Wie können wir uns einen Zugang zu ihr verschaffen? Im Herzstück des chinesischen Chi Kung, dem Nei Kung, werden differenzierte Energietechniken angeboten und die Atmung als erste Komponente bezeichnet, um Chi erfahren zu können.

Der indische Yoga, den sein Urvater Patanjali in acht Stufen eingeteilt hat, reser-





viert den Atemübungen, dem sogenannten Pranayama, eine eigene Stufe. Sie wird durch die erste eigentliche Yoga-Stufe, die Asanas-Übungen vorbereitet. Die ersten beiden Stufen sind Reinigungsstufen. Aus der Vervollkommnung der Körper- und Atemübungen erwächst die Fähigkeit der Gedankenkonzentration und die Entwicklung geistiger Kräfte (Stufe 5-8).

Die größte Autorität des indischen Yoga in Deutschland und darüber hinaus war zu seinen Lebzeiten und ist bis heute Boris Sacharow. Er war nicht nur als Yogi, son-

tion der Texte hinweisen können.

Im Quellentext der Gheranda Samhita werden acht Atemarten vorgestellt. Die Wesentlichsten finden sich auch im chinesischen System wieder. Nach Boris Sacharow haben alle acht Atemübungen des Pranayama den Zweck, die höchste Atemart, Kevali, beherrschen zu lernen. Nur mit dieser Atmung ist Konzentration und Meditation im Sinne des Yoga möglich. Auf den ersten Blick findet man für die Praxis des Pranayama bei Gheranda Samhita keine Anweisungen. Boris Sacharow ist es aber gelungen, aus wenigen Hinweisen die entscheidenden maßgeblichen Parameter für die Kevali-Atmung herauszuarbeiten, die sich von den üblichen Erklärungen (auch indischer Autoritäten) grundlegend unterscheiden. Die Kevali-Atmung zeichnet sich durch einen lautlosen, langsamen und feinen Atem aus. Eine Atemsequenz kann sich auf fortgeschrittener Stufe bis zu einer Minute oder länger ausdehnen.

Der Kevali-Atmung ist jedoch jedes künstliche und zwanghafte Atemanhalten, wie es vielfach vermittelt wird, fremd. Auch im chinesischen Nei Kung gibt es

In die Tiefen der menschlichen Existenz kann nur eine spontane Atmung führen.

dern auch als Yoga-Gelehrter (indisch: Yogiraj) anerkannt und hat bedeutende Grundlagentexte des Yoga aus dem Sanskrit übersetzt (Das Große Geheimnis. Das tantrische Werk Gheranda-Samhita) und zudem einige berühmte indische Yogalehrer auf ihre Fehler in der Interpreta-

Darstellungen von einer nahtlosen Atmung, die sich verlangsamt und (fast) zum Stillstand kommt, während gleichzeitig Chi ein- bzw. ausgeatmet wird und Körper und Geist in eine immer größere Stille gelangen. In solche Tiefen der menschlichen Existenz kann nur eine spontane At-

mung führen. Wer diese Art des Atmens beherrscht, kann Spontaneität anregen. Die Kevali-Atmung ist trotz der Vorarbeit von Boris Sacharow kaum namentlich bekannt und wird erst recht nicht beherrscht. Das liegt u.a. daran, dass er sie nur kurz beschrieben und keinen eigenen didaktisch-methodischen Weg zu ihrer genauen Ausführung entwickelt hat.

Sacharow weist darauf hin, dass die bekannten Pranayama Atemübungen den Atemapparat flexibel und bewusster machen und eine gute Vorbereitung für Kevali darstellen. Erst in der nächsthöheren Yogastufe des Pratyahara, das zur Hellwahrnehmung führt, werden die grundlegenden Parameter des Kevali greifbarer. Vergewärtigen wir uns die Tatsache, dass auch Boris Sacharow selbst in seinen praktischen Yogabüchern als vierte Yogastufe das Pranayama und als

Atem auf der anderen Seite, brauchen sich somit gegenseitig – zumindest zu ihrer Entwicklung. Hier ist auch das Verhältnis von Raja und Hatha Yoga implizit angesprochen.

Pratyahara wird passiv durch die Kevali-Atmung herbeigeführt, muss aber unabhängig von der Atemtechnik aktiv geübt werden. »Wie aber Pratyahara geübt werden kann, wird nirgendwo genau erörtert«, erklärt Boris Sacharow. Er bietet die sogenannte Trataka-Übung an, die es ermöglicht, die Gedankenkonzentration aufrechtzuerhalten. Es werden nacheinander alle Einzelheiten eines Objektes betrachtet, »bis der Blick noch nicht wegrutscht«. Das ist das genaue Gegenteil dessen, was in der Regel als Trataka beschrieben wird, nämlich das Starren auf einen Punkt, was Sacharow als Fakirismus bezeichnet. Die leichteste Form der Hellwahrnehmung ist das Hellriechen. Natürlich beeinflusst Rie-

Wer diese Art des Atmens beherrscht, kann Spontaneität anregen.

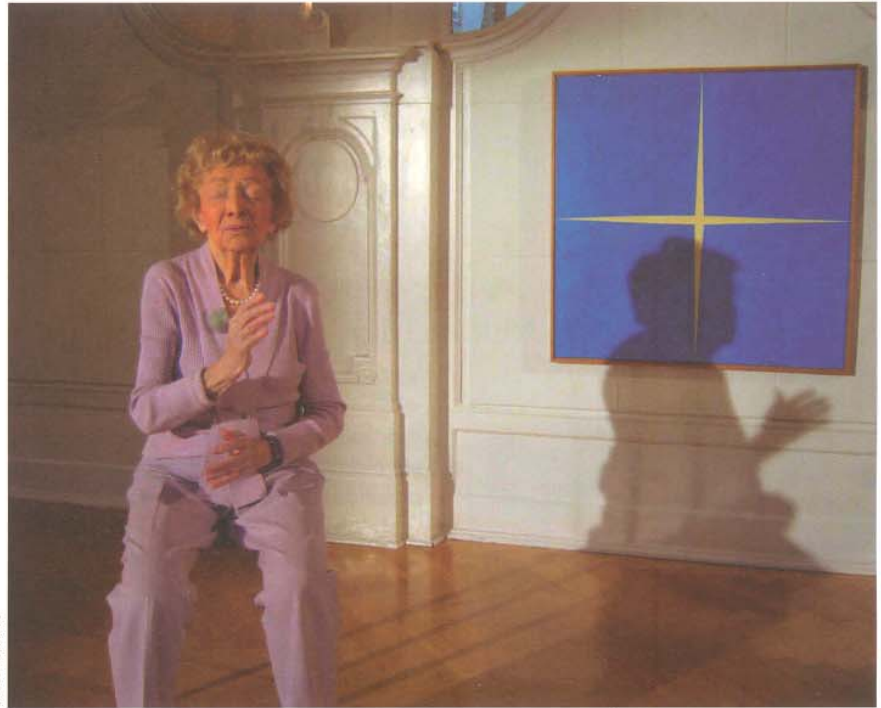
Fünfte das Pratyahara (Entziehen der Sinne von der Außenwelt) angibt. Auf der vierten Stufe werden die Pranayama-Atemübungen entwickelt, die willentlich ausgeführt werden können. Im Gegensatz zu allen anderen Pranayama-Übungen, seien sie angenehm oder unangenehm, schwierig oder leicht für den einzelnen, kann ich Kevali nicht über die Kontrolle und Nutzung der willentlich zugänglichen Atemmuskulatur herstellen. Zwischen dem »einfachen« Pranayama und Kevali besteht ein Qualitätssprung. In Sacharows Übersetzung des Grundlagentextes des Gheranda Samhita steht aber umgekehrt an vierter Stelle das Pratyahara und erst an fünfter das Pranayama. Da die Atemtechnik (Kevali) eigentlich das »Hauptwerkzeug des Yogi« (Sacharow: Das Öffnen des Dritten Auges) ist, wird sie auf der Yogastufe stehen, auf der sie frühestmöglich entwickelt werden kann. Daraus lässt sich ableiten, dass Elemente aus dem Pratyahara die Voraussetzung zur Entwicklung der höchsten Pranayama-Praxis, der Kevali-Atmung darstellen. Die beiden Yogastufen Vier und Fünf, repräsentiert durch die Denkübungen des Trataka (s.u.) auf der einen Seite und durch den körperlichen

chen mehr als die anderen Sinne auch den Atem. Hier bietet Sacharow die entscheidenden Hinweise an, die auch zur Entwicklung von Kevali wichtig sind: der Duft bzw. der Wunsch zu riechen.

Mit diesem Hinweis befinden wir uns bei einer fortgeschrittenen Übung der Atempädagogin und Atemtherapeutin Ilse Middendorf, die den »Erfahrbaren Atem« entwickelt hat. Der unverfälschte, natürliche, unwillkürliche, d.h. nicht willentlich kontrollierte Atem, der körpereigene spontane Atemimpuls, erschließt die Atemräume. Die Kevali-Atmung ist eine hochentwickelte Form spontaner Atmung, die mit ihrer Essenz, dem körpereigenen Atemimpuls arbeitet. Damit verbunden sind immer die Entwicklung und gleichgewichtige (!) Beachtung aller Persönlichkeitsanteile: Körper (Atem), Seele (Hingabe) und Geist (Achtsamkeit). Bei Ilse Middendorf werden wir von Anfang dazu angeleitet, gleichzeitig Beobachtung und Geschehen-lassen, nämlich Achtsamkeit und Hingabe am Atem zu üben. Hingabe kann nur über die Entwicklung der körperlichen Empfindungsfähigkeit entstehen – und umgekehrt. Parallel dazu können auch die von selbst entstehenden Atemim-



Ilse Middendorf demonstriert den Atem. Aus: Ilse Middendorf: Atem – Stimme der Seele. Eine Studie über den Erfahrbaren Atem, DVD, Mandala Vision, Berlin 2009



© Gerit Conradt

pulse immer besser wahrgenommen werden. Wir lernen den Atem in die verschiedenen Atemräume fließen zu lassen. Dabei bedienen wir uns verschiedener Hilfsmittel. Wir stimulieren entweder die Atemräume direkt oder über verschiedene Reflexzonen. Die effektivste Form ist die reale oder imaginäre Duftstimulation, die den Nasenraum über das Zwerchfell mit dem Beckenboden verbindet. Lassen wir den Atem über die Schaltstelle der Nasenwurzel laufen, ist die Verbindung zum Beckenboden – diesmal über das Kreuzbein – noch wirkungsvoller.

Der nächste Schritt Richtung Kevali-Atmung ist, die Aufmerksamkeit nicht nur auf den Atem, sondern auch auf den Chi-Fluss zu lenken und seine Entwicklung zu kultivieren. Damit verlassen wir den Bereich des »Erfahrbaren Atems« und betreten den des feinen Nasenatems. Wir lassen

hinunter entstehen oder wir spüren eventuell an einzelnen Stellen der Wirbelsäule Chi.

Wir lernen nun die Atmung an eine willentliche Bewegung des Körpers anzubinden (Angebundener Atem). In einer sogenannten Schwimmhäute-Übung wird die Bewegung der Hand zunächst an das »Aushauchen« durch die Nase angekoppelt und diese Qualität des Zusammenspiels dann auf die Einatmung übertragen. Der nächste Schritt ist die untere körperliche

Punkte oder Teile des Körpers, auf die wir uns mit diesem Atem konzentrieren.

Daran schließen sich fortgeschrittene Formen zur Wahrnehmung des körpereigenen Atemimpulses und zur Verbindung des oberen und unteren Prana- und Chi-Raumes, Vorübungen zum Kevali und Kevali I und II an.

Ilse Middendorf geht davon aus, dass jeglicher Weg von außen nach innen – d.h. auch die Anwendung von Technik – in eine destruktive Richtung umschlagen

Der Kevali-Atmung ist jedes künstliche und zwanghafte Atemanhalten fremd.

eine Chi-Verbindung zwischen Nasenspitze und Nasenwurzel entstehen. Dabei erhöhen wir zunehmend unsere Präsenz im Nasenwurzelbereich. Der Einatem kommt weiterhin angeregt über den Duft bzw. die Duftimagination vollständig von selbst. Die Ausatmung gestalten wir an der Grenze von Machen und Nicht-Machen als »Aushauchen« durch die Nase. Die Geschwindigkeit des Aushauchens beeinflussen wir minimal, bis wir auch beim Ausatmen Chi spüren. Es kann jetzt spontan beim Ein- und Ausatmen eine Chi-Verbindung die Wirbelsäule hinauf oder

Atemanbindung des Kreuzbeins und der Lendenwirbelsäule.

Nach einiger Übung sind wir in der Lage, jederzeit »Chi zu atmen«. Nun verstärken wir mit der erweiterten feinen Nasenatmung sehr leicht den Chi-Druck im Körper. (Hier finden wir eine Parallele zum Zen Graf Dürckheims, mit dem Ilse Middendorf zusammengearbeitet hat.) Durch diese Intensivierung kann es häufiger als bisher vorkommen, dass wir nicht nur eine Verbindung des Chi-Stroms zwischen Nasen- und Beckenraum spüren, sondern aller inneren und äußeren Körperwände,

kann. Ihr Atemweg soll nicht (lediglich) als Transportmittel für die Aufdeckung von Emotionen oder spirituellen Erfahrungen dienen. Damit grenzt sie sich von provozierenden, desintegrierenden Atemtechniken wie z.B. dem Holotropen Atmen und vom Yoga, insbesondere von hartem Atemanhalten ab. Bandhas, muskuläre Energieverschlüsse, wird Middendorf sicherlich als stark eingreifend einordnen, so wirkungsvoll sie auch sind. Schwerer als etwa den Beckenboden willentlich im Mula-Bandha zu kontrahieren ist es, ihn als Teil des Atemraums beobachtend zu erfahren und



ihn an den Nasenraum in der Atem- und Chi-Bewegung kontinuierlich anzuschließen, besser sich anschließen zu lassen. Dies ist eine der wesentlichsten Voraussetzungen für das Entstehen des Mittenzustands, den Middendorf als leben und agieren aus einem selbstverständlichen ausbalanciertem Wohlgefühl heraus beschreibt, das mit

den notwendigen Atem- und Chi-Raum zu geben, macht Sinn. Ich muss nicht die höheren Yogastufen erreichen wollen, ich kann auch in der Zwischenstufe zwischen Pranayama und Pratyahara, d.h. im Bereich der Gesundheitsvorsorge, verbleiben. Hier lerne ich die Energien der unteren Chi-Ebene (Ätherkörper, Aura), das Kör-

Die leichteste Form der Hellwahrnehmung ist das Hellriechen.



Transpersonale Psychotherapie
und unsere Ver-Antwortung
in der Welt

Präkongress 4.-5. Mai 2011
Kongress 5.-8. Mai 2011

TAGESTHEMEN

Spuren finden:
Weltverantwortung
aus spiritueller Sicht

Spuren setzen:
Verbindlichkeit und Aufgabe
im Lebensentwurf

Spuren hinterlassen:
Früchte unseres Handelns

ReferentInnen:

Dr. Sylvester Walch (D)
Univ. Prof. Dr. Joachim Bauer (D)
Dipl. Psych. Jena Bruer (D)
Prof. Dr. Claus Eurich (D)
Dipl. Psych.(IAP), Zenmeisterin
Pia Cyger (CH)
Dr. Susanne Jacobowitz (CH)
Prof. Dr. David Lukoff (USA)
Dr. Josef Riegler (A)
Dr. Hans-Peter Weidinger (A)

Roundtables, Selbsterfahrungsworkshops,
Abendkonzerte: AHURA,
Timna Brauer, Elias Meiri & Ensemble

www.tagung2011.transpersonal.at
tagung2011@transpersonal.at

Österreichischer Arbeitskreis für
TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE
UND PSYCHOTHERAPIE
www.transpersonal.at



Anzeige

der Bildung von Substanz verbunden ist, eine schwer zu beschreibende, in den Körperzellen wahrnehmbare Seinserfahrung.

Parallele Begriffe im Yoga bieten sich an: Hara, Tantien. Damit ist auch ein Yin- und Shakti-orientierter, d.h. weicher, nachhaltiger, von innen nach außen orientierter Yoga gekennzeichnet, der sich durch sein Hauptwerkzeug, einen nicht forcierten freien Atem definiert, der den durchgehend bewusst mitschwingenden offenen Beckenbodens einbezieht und so die Voraussetzung für eine Weiterentwicklung bis zum Kevali ermöglicht.

Es geht aber nicht nur um größtmögliche Freiheitsebenen des Atems. Ohne offenen Beckenboden ist auch die Seele, die im Körper wohnt, mit ihren Gefühlen nicht angeschlossen. Eine rein geistig-spirituelle Entwicklung, welche die Seele unbeachtet lässt, bringt den Yogi ins Ungleichgewicht und das mühsam errichtete einseitig spirituelle Gebäude fällt über kurz oder lang in sich zusammen. Nicht von ungefähr werden in Deutschland neben der körperlichen Praxis manchmal übergeordnete geistige Ziele ins Blickfeld gerückt, die oft für den normalen Yogapraktizierenden unerreichbar erscheinen, weil sie nur philosophisch dargestellt werden. Philosophie wollen die höheren Yogastufen aber gerade nicht sein.

Mit dem vorgestellten Atemkonzept befinden wir uns noch im Bereich des Nadelohrs in die höheren Yogastufen, also im indischen Yoga zwischen der vierten und fünften Stufe. Natürlich kann man sich nicht vornehmen, Avatar zu werden. Nach Boris Sacharow kann man sich aber auch ohne die Hilfe eines Gurus durchaus fortgeschrittene Stufen der Hellwahrnehmung erarbeiten (Sacharow: Das Öffnen des dritten Auges). Dieser Zwischenstufe Raum,

perbezogene Chi zu harmonisieren, auf den Energiekanälen zu führen und in die Organe zu lenken. Das Chi lenkt alle chemischen und sonstigen Abläufe der Onto- und Phylogenese, wie wir aus der Biophotonenforschung der Biophysik wissen. Die DNS strahlt wie Laserlicht hochgradig gebündelte Frequenzen ab und nimmt Strahlung auch von außerhalb des Körpers auf. Der effektivste Weg der Gesundheitsvorsorge oder Wiederherstellung ist also neben der Durchlässigkeit der Gelenke und Gewebe der blockadefreie Fluss der Lebensenergie. Wenn ich die höheren Yogastufen praktizieren will, komme ich nicht an einem ausgiebigen Training dieser Zwischenstufe vorbei. Denn sobald ich mich auf den höheren Yogastufen längere Zeit mit entsprechender Kraft z.B. auf ein Energiezentrum konzentriere, also nicht nur wie etwa im Tao Yoga die Zentren im Rahmen des Kleinen Energiekreislaufs ausgleichend verbinde, wird so viel Energie freigesetzt, dass ich Gefahr laufe, das Chi, die Kundalini, nicht mehr handhaben zu können, wenn ich es nicht vorher auf der Zwischenstufe auf einem deutlich geringeren Energieniveau beherrschen gelernt habe.

Bandhas können anfänglich für eine Flexibilisierung des Beckenbodens Ähnliches leisten wie die willentlichen Pranayama Übungen für Kevali. Zu betonen bleibt, dass im Dickicht der Atem- und Gesangsschulen die bewusste Einbeziehung des Beckenbodens eine Seltenheit ist. Middendorf hat ausdrücklich darauf verzichtet, Parallelen ihrer Methoden zu östlichen Weisheitslehren zu ziehen. Sie sind gleichwohl nicht zu übersehen. So finden sich beispielsweise Entsprechungen zwischen der Middendorfschen Organarbeit zu der praktischen Ausführung der Heilenden

Laute im Tao Yoga. Die Organe werden real physisch gespürt und »Wind« bzw. Energie mit Hilfe der Hände durch die Organe gezogen – je nach Atembewusstsein mehr oder weniger intensiv wahrnehmbar. Ebenso findet die Zuordnung der Heilenden Laute zu den zugehörigen Organen des Körpers im Tao Yoga (meist stimmlos praktiziert) seine verblüffend präzise Entsprechung in den gesetzmäßigen midden-dorfschen Atembewegungsräumen der Vokale, die nicht identisch mit den leichter wahrnehmbaren Resonanzräumen sind. Ebenso können wir Parallelen bei der Zuordnung der emotionalen Ausdruckqualität entdecken.

Der vorgestellte Atemansatz ist der Ausgangspunkt der inneren Alchemie vieler Yoga-, Chi-Kung- und schamanischer Sys-

teme, energetischer Heilweisen und der Disziplinen hoch entwickelter Religionen. Menschen, die aus unterschiedlichsten Traditionen kommen, tibetisch-buddistisch, mohammedanisch, jüdisch, christlich oder unterschiedlichsten Yogarichtungen, können eine neutrale Methode der physisch wahrnehmbaren Meditation erlernen (Biofeedbacksystem). Danach können sie in ihre Tradition zurückkehren. Anstatt lediglich imaginär in der Vorstellung zu meditieren, können sie nun ihre geistige Meditation oder ihre Atemmeditation real mit ihrer Lebensenergie, der Erd- und kosmischen Energie verbinden und verstärken. Dadurch erreichen Meditationen einen stärkeren, oftmals den ihnen zuge-dachten Wirkungsgrad.

www.taoyoga.de

Weitere Artikel zum Thema in früheren Ausgaben

TV 11: Jill Purce – Klang in Körper und Geist

TV 18: Prof. Dr. Fritz-Albert Popp – Biophotonen. Leben und Licht

TV 38: Prof. Dr. Stanislav Grof – Außer-gewöhnliche Bewusstseinszustände durch Holotropes Atmen

TV 46: Dr. Sylvester Walch – Holotropes Atmen zwischen Therapie und Spiritualität. Heilung und Öffnung durch veränderte Bewusstseinszustände