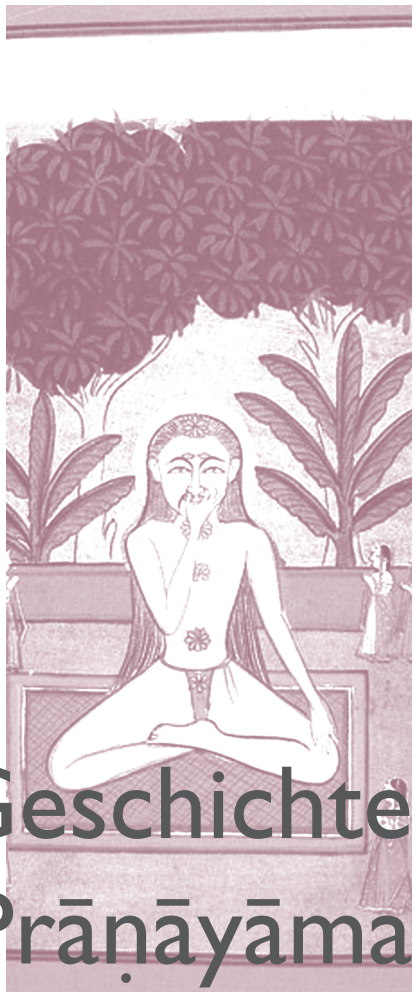


Kurze Geschichte des Prāṇāyāma

von Uwe Bräutigam

Wenn wir über Prāṇāyāma sprechen, haben wir bestimmte Übungen und Konzepte im Kopf. Prāṇāyāma hat jedoch eine lange Geschichte, in der sich die Übungsweise und die Konzepte immer wieder verändert haben. Prāṇāyāma ist selbstverständlich nicht fertig vom Himmel gefallen, sondern wurde von Yogins über Jahrhunderte herausgebildet. Dabei gab es damals, wie es sie heute gibt, verschiedene Möglichkeiten, mit dem Atem im Yoga umzugehen. Der erste, der dies bereits 1955 in einem kleinen Aufsatz mit dem Titel „Evolution of Prāṇāyāma " dargelegt hat war der Gelehrte und Yogi Sw. Kuvalayānanda aus Lonavla. Sein kurzer Text hat mir Anregungen und nützliche Hinweise gegeben, um einen Vortrag mit dem Thema: „Prāṇāyāma in den Texten" auf dem Prāṇāyāma -Kongress des BDY in Bensberg im September 2005 zu halten. Der nachfolgende Artikel führt die dort vorgetragenen Gedanken aus und ergänzt sie.

Vorläufer des Prāṇāyāma

DER BESONDERE UMGANG mit dem Atem gehört zu den ältesten Techniken, die wir im Yoga kennen. Zum ersten Mal stoßen wir darauf in den Texten des Atharvaveda. Dort werden im so genannten Vratya-Buch (Av. 15) einundzwanzig Atemarten benannt. Sie finden Erwähnung im Zusammenhang mit seltsam anmutenden Gruppen von Menschen, von denen es heißt, sie hätten Macht über die Vāyus, d.h. Winde. Keśin, die Langhaarigen werden sie genannt, und Vratyas, also solche, die Gelübde einhalten und. Der Name Vratya war darüber hinaus aber auch der Name eines Stammes in Nordindien, im Gebiet des heutigen Bihar, dessen Angehörige nicht zur vedischen Tradition gehörten. Die Religion der Jainas sieht die Vratyas als frühe Jain-Asketen an. Alle Erklärungen dies bezüglich sind jedoch wissenschaftlich wenig abgesichert und es besteht noch ein großer Forschungsbedarf.

Zurück zum Atem: Die Beschreibungen im Aṭharva Veda lassen leider keine genauen Rückschlüsse auf die Techniken dieser Gruppen zu. Wir erfahren nur, dass sie mit Vāyu, dem Wind, ein häufiges Synonym für den Atem, umgehen, und dass sie so in ekstatische Zustände gelangen und die Götter schauen können. Es scheint sich also um frühe schamanische ekstatische Übungen zu handeln.

Prāṇāyāma in den Dharmasūtras

DIE ÄLTESTEN DIREKTEN Hinweise auf Prāṇāyāma finden wir in den Dharmasūtras, Sūtras in denen die religiösen Regeln und Ritualpflichten der Angehörigen der jeweiligen Veda-Schulen aufgeführt werden. Die Texte selbst entwickelten sich aus der Ritualliteratur der Veden und waren den einzelnen Veda–Schulen zugeordnet.

Man weiß mittlerweile, dass die ältesten Dharmasūtras in der Zeit vor dem 6. Jahrhundert. v. Chr. entstanden sind und dass das Dharmasūtra des Gautama wohl der früheste Text dieser Gattung ist. Prāṇāyāma begegnet uns hier noch nicht als eigenständige Übung, sondern ist Bestandteil einer umfassenden Ritualhandlung. Die Betonung liegt dabei im Anhalten des Atems. Nach dem, was wir im Āpastaṃbha Dharmasūtra (2.5.15) hören, soll der Atem so lange gehalten werden, bis der Körper erschöpft ist.

Das scheint jedoch nicht grundsätzlich so gesehen worden sein, denn in einem anderen, dem Āśvālayanaṣrauta Sūtra heißt es, der Atem solle „nach der eigenen Fähigkeit" (yathāśakti) gehalten werden. Der Ausdruck „nach der eigenen Fähigkeit" entwickelt sich von hier an zur Standardformulierung im Kontext von Prāṇāyāma und lässt sich bis in die späte Haṭha - Literatur des 19. Jahrhunderts hinein nachweisen. Im Baudhāyanadharma Sūtra, einem anderen Dharmasūtra-Text, wird Prāṇāyāma begleitet von mentalem Rezitieren vedischer Mantras, wie dem Gāyatri Mantra und Praṇava (Om).

Prāṇāyāma reinigt einen Menschen von schlechten Handlungen

AN DIE DHARMASUTRAS schließen sich die Texte der Dharmasmṛtis an. Während sich die Regeln der Dharmasūtras auf die Angehörigen bestimmter Veda-Schulen bezogen, formulieren die Dharmasmṛtis Vorschriften für alle Menschen, allerdings streng unterschieden nach Kastenzugehörigkeit. Manusmṛti ist der bekannteste dieser Texte, nicht mehr im Sūtrastil geschrieben, sondern in Versen.

Die tägliche Ritualpflicht betrifft laut Manu, dem Autor des Textes, nur die drei oberen Kasten und schließt Frauen aus; Verhaltensregeln und Ritualpflichten sind ausgesprochen detailliert ausgeführt.

Prāṇāyāma ist hier weiterhin ein Teil des religiösen Rituals, erfüllt aber nun eigenständige Funktionen. Die Rezitation von Om und bestimmten Mantras während des Prāṇāyāma, vorher optional, wird nun zur Vorschrift, denn die Smṛtis schreiben dem Prāṇāyāma in Verbindung mit Mantras eine besondere reinigende Kraft zu. Manusmṛti sagt (6.71), dass Prāṇāyāma die Befleckungen (mala) der Sinne beseitige. An verschiedenen Stellen betont Manu, dass Prāṇāyāma den Menschen von schlechten Handlungen reinige, die er begangen haben mag. Im Vers 11.248 heißt es etwa, dass jemand, der ein Embryo getötet habe, sich durch die tägliche Praxis von sechzehn Prāṇāyāmas, über einen Monat lang ausgeführt, selbst von dieser schwerwiegenden Handlung reinigen könne. Für die Reinigung von unbewussten Töten von Insekten dagegen reichten sechs Prāṇāyāmas nach dem täglichen Bad. Dieses ritualistische Prāṇāyāma-Konzept der Reinigung von schlechten Handlungen wird bis in den Haṭhayoga tradiert.

Gewaltsames Atemanhalten in Asketenkreisen

WÄHREND PRANAYAMA SO im rituellen Kontext benutzt wurde, entwickelten sich aber auch außerhalb dieses Umfeldes Atemübungen. Die Śramana-Bewegung, eine bunt gemischte Schar von Asketen und Wahrheitssuchern, benutzte ebenfalls Übungen des Prāṇāyāma. Bei ihnene stand das Praktizieren der Atemtechniken allen Kasten offen und auch Frauen wurden davon nicht ausgeschlossen. Die Übungen selbst waren noch ausgesprochen grob und erinnern wenig an die späteren Atemübungen der Yoga-Tradition. Dennoch war ihr Ziel weit gesteckt: Sie sollten dazu beitragen, Freiheit des Geistes zu erlangen. In den buddhistischen Pali-Texten ist ein Gespräch des Buddha mit einem jungen Mann aus dem 5. Jh. v. Chr. überliefert, in dem er die asketische Praxis und ihre schmerzhaften Wirkungen bildhaft beschreibt:

„Und ich hielt nun, Aggivessano (der Name des jungen Gesprächspart-

ners des Buddha), die Ein -und Ausatmung von Mund und Nase an. Durch das Atemanhalten wurde mir das überlaute Geräusch der Blutströmung im Ohr vernehmbar, wie der geblähte Blasebalg einer Schmiede ein überlautes Geräusch erzeugt. Gestählt war meine Willenskraft, unbeugsam und unverrückbar meine Konzentration. Aber mein Körper war nicht ruhig geworden, das so entstandene Schmerzgefühl konnte meinen Geist nicht binden. Und ich hielt die Ein -und Ausatmung von Mund, Nase und Ohr an. Durch dieses Anhalten schlugen mir überheftige Strömungen auf die Schädeldecke auf, gleichwie ein starker Mann mit scharfer Dolchspitze die Schädeldecke zertrümmerte. (...) Durch dieses Anhalten entstanden betäubende Körpergefühle, etwa wenn ein Mann den Kopf peitschen würde. (...) Durch dieses Anhalten schnitten mir überheftige Strömungen durch den Bauch, gleichwie ein Schlachter mir den Bauch aufschlitzte. (...) Durch dieses Anhalten entstand im Körper eine glühende Qual, gleichwie zwei starke Männer einen schwächeren in eine Grube glühender Kohlen hineinquälen. (...) Aber mein Körper war nicht ruhig geworden, das so entstandene Schmerzgefühl konnte meinen Geist nicht binden." (Majjhīmanikāya 36, gekürzt)

Der Buddha ist sicher eine ausgesprochen kompetente Referenz für das zu seiner Zeit geübte Prāṇāyāma, war er doch als Asket durch alle wichtigen Orte der Gangesebene gewandert und mit Asketen der verschiedensten Schulen und Sekten zusammen gekommen. Er hatte verschiedene Lehrer, die ihn in Meditation unterrichteten, eine feinere Prāṇāyāma-Technik als die so drastisch beschriebene jedoch scheint er nicht kennen gelernt zu haben.

Dies lässt den vorsichtigen Schluss zu, dass um 500 v. Chr. in Nordindien zwar bereits intensiv mit dem Atem experimentiert wurde, verfeinerte yogische Prāṇāyāma-Techniken allerdings noch nicht allgemein verbreitet waren. Diese scheinen sich erst in den folgenden Jahrhunderten herausgebildet zu haben.

Die negativen persönlichen Erfahrungen auch mit den oben beschriebenen Atemtechniken veranlassten den Buddha, die harten asketischen Übungen aus seiner Praxis konsequent zu verbannen. Dies führte allerdings auch dazu, dass in der buddhistischen Tradition kein Prāṇāyāma benutzt wurde. Erst mit der tantrischen buddhistischen Tradition änderte sich dies und Prāṇāyāma-Übungen aus dem Hathayoga wurden in die buddhistische Praxis integriert.

Atemanhalten nach der Ausatmung in der Bhagavadgītā

SCHAUEN WIR IN einen anderen Text. In der Bhagavadgītā finden wir einen Hinweis darauf, dass Prāṇāyāma eigenständig praktiziert wurde, nämlich als Opferritual. Im vierten Kapitel werden verschiedene Arten des Opfers aufgezählt und der Vers 4.29 sagt: „Wieder andere, die Prāṇāyāma ausführen und die Aus –und Einatmung kontrollieren, opfern die Ausatmung dem Einatem und die Einatmung dem Ausatem."

Statt irgendwelcher Gegenstände, äußerer Opfergaben, wird der Atem als Opfer gebracht. Was müssen wir verstehen unter „die Ausatmung dem Einatem opfern"? Es soll heißen, dass die Ausatmung zurückgehalten wird, nachdem man eingeatmet hat, mit anderen Worten ein Atemanhalten nach der Einatmung.

Der umgekehrte Prozess ist ein Zurückhalten der Einatmung nachdem man ausgeatmet hat, also ein Atemverhalten nach der Ausatmung. Diese Stelle in der Bhagavadgītā lässt den Schluss zu, dass auch das Atemverhalten nach der Ausatmung in der frühen Periode der Atemübungen einen festen Platz in der Praxis hatte.

Prāṇāyāma entwickelt sich zur eigenständigen Praxis

IN DEN SPÄTEREN Smṛti-Texten setzt sich die Entwicklung des Prāṇāyāma zu einer eigenständigen Praxis fort, belässt es allerdings weiterhin innerhalb des religiösen Rituals. Besonders interessant ist der Text Bṛhadyogiyājñavalkya Smṛti, entstanden etwa im 7. oder 8. Jahrhundert nach Chr., in dem drei Arten von Prāṇāyāma dargelegt werden. Brahmānanda, ein Kommentator der Haṭhapradīpikā aus dem 19. Jahrhundert, zitiert den Smṛti-Text und nennt die drei Formen: Recakaprāṇāyāma (Ausatmungs-Prāṇāyāma), Pūrakaprāṇāyāma (Einatmungs-Prāṇāyāma) und Kumbhakaprāṇāyāma (Prāṇāyāma des Anhaltens).

„Nachdem man den Atem vollständig aus der Nasenöffnung herausgelassen hat, als ob man leer von Luft sei, soll man mit zurückgehaltener Einatmung verweilen. Dieses Anhalten des Atems wird Recaka genannt, das große Anhalten (Mahānirodha)." (Br. YY Smr.8.21) Und weiter: "Nachdem man die äußere Luft durch die Atemöffnung eingezogen hat, soll man langsam alle Nādīs füllen, dies wird Pūraka genannt, das große Anhalten (Mahānirodha)." (Br. YY Smṛ. 8.19) „Hier bezieht man sich weder auf die Ausatmung noch auf die Einatmung; mit dieser Methode hält man die völlig unbewegte Luft an, die sich bis zur Nasenöffnung (im Körper) befindet, die Kenner bezeichnen dies mit dem Namen Kumbhaka." (Br. YY Smṛ. 8.20)

Das Anhalten des Atems nach der Ausatmung wird hier ausdrücklich als eine Form des Prāṇāyāma verstanden und genau beschrieben. In der späten Smṛti-Periode war dies also offensichtlich eine übliche Praxis.

Prāṇāyāma in den Upaniṣaden

IN DEN UPANIṢADEN tritt der rituelle Kontext in den Hintergrund und die Suche nach der Erkenntnis des Selbst und der letzten Wirklichkeit steht im Mittelpunkt. Was bedeutet das für den Umgang mit den Atemübungen? Prāṇāyāma wird nun aus dem vedischen Ritual herausgelöst und als Mittel zur Vorbereitung der Meditation eingesetzt. In der Śvetaśvatara Upaniṣad wird, nachdem die Sitzhaltung beschrieben wurde, in Vers 2.9 die Atemkontrolle dargelegt:

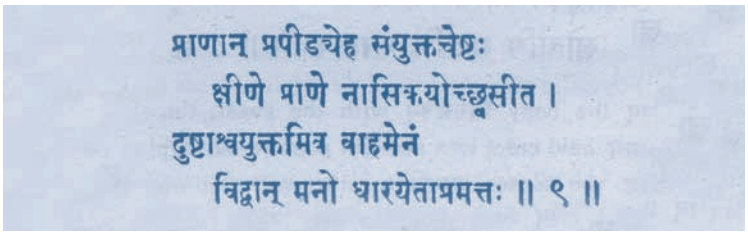
„Den Atem reguliert habend, lass denjenigen, der alle Bewegungen kontrolliert hat, mit verringertem Atem durch die Nase atmen." Prāṇāyāma erhält also den Status einer eigenständigen Yogatechnik, die nun außerhalb des Rituals eingesetzt wird als eine Methode Erkenntnis zu gewinnen. Im Gegensatz zur Beschreibung der Atemtechniken in den Smṛtis sprechen die Upaniṣaden-Lehrer nicht nur über das Anhalten des Atems, sondern auch über einen reduzierten, also verlangsamten Atem.

Die Maitrī Upaniṣad, die zu den jüngeren Upaniṣaden gehört, nennt Prāṇāyāma im Vers 6.18 als erstes Glied eines sechsgliedrigen Yogaweges:

1. Prāṇāyāma (Atemkontrolle)
2. Pratyāhāra (Zurückziehen der Sinne)
3. Dhyāna (Meditation)
4. Dharanā (Konzentration, auf bestimmte Körperregionen)
5. Tarka (Meditative Reflektion)
6. Samādhi (Versenkung)

Es ist schwer zu entscheiden, ob es sich hier um einen frühen Vorläufer des achtgliedrigen Yoga handelt, den wir von Patañjali kennen, oder um eine spätere Abwandlung. Für letzteres spricht, dass die Maitrī Upaniṣad ein später Text ist, wohl jünger als das Yogasūtra. Der sechsgliedrige Yoga könnte aber durchaus auch ein älteres Modell sein, das im Text nur aufgegriffen wird.

Der hier beschriebene sechsgliedrige Yoga ist nicht der einzige in der Literatur. Er findet sich in etwas veränderter Reihenfolge auch in späteren tantrischen Texten, wie dem Guhyasamāja Tantra oder dem Kālachakra Tantra. Deren sechsgliedriger Yogaweg ist in der tibetisch-buddhistischen Tradition noch heute lebendig und wird von tantrischen Praktizierenden geübt.


प्राणान् प्रपीड्येह संयुक्तचेष्टः
क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत ।
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं
विद्वान् मनो धारयेताप्रमत्तः ॥ ९ ॥

Śvetaśvatara Upaniṣad Kapitel 2, Vers 9
»Nachdem er den Atem reguliert hat, lass denjenigen, der alle Bewegungen kontrolliert hat, mit verringertem Atem durch die Nase atmen; lass den Weisen seinen Geist achtsam kontrollieren so wie er einen Wagen lenken würde, vor den wilde Pferde gespannt sind.«

Prāṇāyāma in den Purāṇas

DIE PURAṆAS SIND mythologische Texte, mit einem religiös-didaktischen Inhalt. Sie sind die grundlegende Literatur der Hindu-Religionen. Auch in den späteren Smṛti-Texten wird ihr Einfluss deutlich. In den Purāṇas wird die Weltschöpfung und die periodischen Zerstörungen und Erneuerung der Welt, die Genealogie der Götter und der Seher, die Geschichte Manus, des Urahnen der Menschheit und die Geschlechterfolge der Könige dargelegt. Dabei handelt es sich um zum Teil sehr alte Überlieferungen, die in diesen wesentlich jüngeren Texten nur weiter getragen werden. Sie beschreiben die Taten der Götter, der Helden und der heiligen Männer, und es gibt auch Passagen über Yoga.

Prāṇāyāma wird hier nun nicht mehr mit der Verehrung des vedischen Sonnengottes verbunden, sondern mit der Visualisierung von Brahma, Viṣṇu und Śiva, den populären Göttern des Hinduismus. Während der Einatmung wird Viṣnu im Nabel, während des Anhaltens Brahma in der Herzregion und während der Ausatmung Śiva in der Stirnregion visualisiert. (Br. YY Smṛ. 8.23-25)

Die Purāṇas definieren Prāṇāyāma dreifach: Recaka (kontrollierte Ausatmung), Pūraka (kontrollierte Einatmung) und kumbhaka (kontrolliertes Anhalten). Also nicht mehr nur das Anhalten, sondern auch die kontrollierte Aus- und Einatmung heißen jetzt Prāṇāyāma.

„Unsere Meinung ist, dass unter dem Einfluss der Purāṇas Pūraka und Recaka ihre Positionen als Prāṇāyāma bekommen haben, weil bereits seit dem 7. Jh., wenn nicht schon früher, diese beiden Prozesse (Recaka und Puraka) die Bedeutung von Prāṇāyāma erlangt hatten" (Sw. Kuvalayānanda, Yoga Mimāṃsā, 6.1, S.69).

In den Purāṇas spielen die Zeitmaße (mātrā) des Prāṇāyāma eine wichtige Rolle. Auch vorher existierten bestimmte Zeitmaße für das kontrollierte Atmen, nun aber bilden sich die bekannten Zeitverhältnisse des Prāṇāyāma heraus, wie z.B.: Einatmen 16 Takte, Anhalten 64 und Ausatmen 32, also das Atemverhältnis 1:4:2 .

Die Purāṇas bemühen sich um standardisierte Zeiteinheiten (mātrā), allerdings mit den unterschiedlichsten Ergebnissen: Dreimaliges Schnippen mit Daumen und Zeigefinger, dreimal mit der Hand um das Knie herumstreichen, dreimaliges Händeklatschen oder ein Atemzug eines schlafenden Menschen sind nur einige der Zeitmaße, die für eine Maßeinheit, ein mātrā, gewählt werden. Die Beschäftigung mit der Quantität des Atems nimmt hier oft mehr Raum ein, als die Qualität des Atems.

Ein geheimnisvoller alter Yogatext

IN EINEM DER schon erwähnten Smṛti-Texte, der Bṛhadyogiyājñavalkya, stoßen wir auf einige Hinweise zu einem Yoga-Lehrsystem (Siddhānta), das älter als das Patañjalis ist. „Hiraṇyagarbha hat den Yoga dargelegt, niemand anders ist älter als er", heißt es dort (Br. YY Sṛm. 12.5).

Ganz offenbar war dieser Hinweis durchaus auch einigen Kommentatoren des Yoga Sūtra Patañjalis bekannt; so zitiert Vacaspati Miśra in seinem Yogasūtra-Kommentar diese Stelle und fragt sich dann rhetorisch: Wenn Hiraṇyagarbha den Yoga schon dargelegt hat, wieso will Patañjali ihn nun erläutern? Seine eigene Antwort darauf lautet, dass Patañjali etwas erkläre, was schon vorher entwickelt worden sei. Nun haben wir leider über diesen frühen Vorläufer Patañjalis so gut wie keine Kenntnis. Einige wenige Hinweise finden wir jedoch in der oben genannten Bṛhadyogiyājñavalkya Smṛti. Da wird etwa im Text Prāṇāyāma als viertes Glied eines achtgliedrigen Yogapfades aufgeführt. Die letzten drei Glieder unterscheiden sich aber dann von der Reihenfolge Dhyāna, Dharanā und Samādhi bei Patañjali.

Der sechsgliedrige Yoga in der Maitrī Upaniṣad und in einigen Tantras führt, wie schon erwähnt, ebenfalls Dhyāna vor Dharanā auf. Es könnte sich also durchaus um eine ältere Form des achtgliedrigen Yogas handeln. Daneben erhalten wir aber auch noch einige interessante Informationen über Prāṇāyāma im System Hiraṇyagarbhas: In diesem Lehrsystem soll der Atem mit festen Zeitmaßen (mātrā) geregelt und Prāṇa und Apāna (die Ein- und die Ausatmung) nur noch mit der Silbe Om kontrolliert werden; letztere sollte mit festen Zeitmaßen benutzt werden.

Diese Zeitmaße werden in drei Stufen eingesetzt, es gibt die milde, die mittlere und die höchste Stufe. Danach, so heißt es dann, soll die Praxis von Pratyāhāra folgen: „Die äußere Luft im Körper soll sehr langsam im Leib zurückgehalten werden, dies wird Pratyāhāra genannt" (Br. YY Smṛ. 8.47-49). Leider macht dieses Zitat nicht wirklich deutlich, wie Hiraṇyagarbha Prāṇāyāma von Pratyāhāra abgrenzt und auch die Technik von Pratyāhāra bleibt recht unklar. Konkrete Anleitungen fehlen ganz. Dennoch zeigen diese Informationen, dass Prāṇāyāma im Yogasystem Hiraṇyagarbhas nicht mehr mit den längeren Mantras aus dem Ritual verbunden war, sondern nur noch mit der Silbe Om. Dies ist ein wichtiger Schritt in der Etablierung des Prāṇāyāma als unabhängige yogische Praxis.

Patañjali löst Prāṇāyāma vollständig aus dem religiösen Ritualismus

DEN LETZTE SCHRITT, der Prāṇāyāma aus dem religiös-ritualistischen Kontext heraus zu einer reinen Yogaübung macht, vollzieht das Yogasūtra Patañjalis. Während bei Hiraṇyagarbha die Mantras beim Prāṇāyāma wegfallen und der Atem nur noch mit der Silbe Om verbunden wird, verzichtet das Yogasūtra nun auch noch darauf. Sw. Kuvlāyananda beschreibt dies so: „ Prāṇāyāma wird nun vollständig unabhängig von den letzten Resten des Smṛti-Einflusses

तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

Yoga Sūtra, 2. Kapitel, Sūtra 49
tasminsati śvāsapraśvāsayoḥ gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ
»Wenn die Praxis von Āsana (in einem gewissen Maß) beherrscht wird: Prāṇāyāma. Es bedeutet das Unterbrechen von śvāsapraśvāsa (unbewusste, gestörte Ein- und Ausatmung).«

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।

Yoga Sūtra, 2. Kapitel, Sūtra 50
bāhya abhyantara stambha vṛttiḥ deśa kāla saṃkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ
»Prāṇāyāma beinhaltet die Regulierung der Ausatmung (bāhyavṛtti), der Einatmung (abhyantaravṛtti) und der Atemverhaltung (stambhavṛtti). Diese drei Prozesse werden reguliert, indem wir unseren Geist auf einen Ort (deśa) ausrichten, jedem Teil des Atems eine bestimmte Länge geben (kāla) und dies über eine gewisse Anzahl von Atemzügen beibehalten (saṃkhyā). Dadurch wird ein langer (dīrgha) und gleichförmiger (sūkṣma) Atem erreicht.«

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

Yoga Sūtra, 2. Kapitel, Sūtra 52
tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam
»Dies(e regelmäßige Praxis von Prāṇāyāma) verringert, was das Licht (einer klaren Wahrnehmung) bedeckt.«

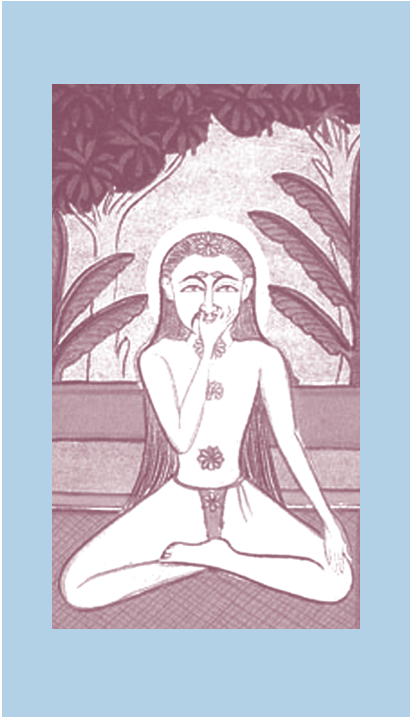
धारणासु च योग्यता मनसः ।

Yoga Sūtra, 2. Kapitel, Sūtra 53
dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ
»Unser Geist ist nun fähig für dhārana (sich auf einen gewählten Fokus auszurichten).«

und wird zum unabhängigen Teil einer psycho-physischen Wissenschaft. Es ist Patañjalis Verdienst, Prāṇāyāma auf dieses hohe Podest gehoben zu haben. Er verbannt sogar das Praṇava (Om) aus der Technik des Prāṇāyāma. Sein Prāṇāyāma ist Atemübung, rein und einfach, aber ohne Zweifel mit Achtsamkeit ausgeführt. Nach Patañjali ist die Wirkung, obwohl der Vorgang körperlich ist, psychologisch und psychophysisch" (Yoga Mimāṃsa 6.1, S.59).

Bei Patañjali ist Prāṇāyāma eine Yoga-Technik geworden, die zum Ziel hat, innere Klarheit (PYS 2.52) und die Fähigkeit zur Konzentration des Geistes (PYS 2.53) hervorzubringen. Zwei Qualitäten nennt das Yogasūtra, die der Atem durch Prāṇāyāma erlangen soll: Der Atem soll lang und fein (dīrgha sūkṣma) werden. Keine schlechten Handlungen werden mehr durch Prāṇāyāma gesühnt und keine Opfer mehr gebracht. Die Atemübungen haben die Aufgabe, den Praktizierenden auf die Meditation vorzubereiten, um tiefere Erkenntnis zu gewinnen.

Mit der Loslösung vom vedischen Ritual entwickelt sich Prāṇāyāma zu einer universellen Übung, die allen Kasten, Religionen und auch den Frauen offen steht. Nur auf dieser Basis konnte sich der Yoga und Prāṇāyāma im Besonderen weiterentwickeln, und auch im Westen seinen Platz finden.



Prāṇāyāma im Haṭhayoga

ETWA AB DEM 10. Jahrhundert entwickelt sich der Haṭhayoga zur dominierenden Tradition des Yoga. Hier hat das Prāṇāyāma nun eine zentrale Stellung. In der Haṭhapradīpikā heißt es: „Wenn der Atem bewegt ist, dann ist auch der Geist bewegt, wenn der Atem ruhig ist, ist der Geist ruhig" (HP 2.2.). Prāṇāyāma wird zur Methode, den Geist zur Ruhe zu bringen.

Im Kommentar zum 12. Vers des zweiten Kapitels der Haṭhapradīpikā heißt es: „Von allen Praktiken des Yoga ist Prāṇāyāma die wichtigste." Alle weiteren Glieder des Yoga hängen vom Prāṇāyāma ab oder gelten als Erweiterung des Prāṇāyāma. Der Kommentar zitiert dazu eine Stelle aus dem Skandapurāṇa: „Zwölf Prāṇāyāmas werden als Pratyāhāra bezeichnet, zwölf Pratyāhāras werden als Dharanā bezeichnet. Zwölf Dharanās sind durch die Verbindung mit Īśvara Dhyāna. Zwölf Dhyānas werden als Samādhi betrachtet" (Skanda Pur. 4.41.94-96). Samādhi ist nun also letzten Endes nichts anderes als eine Intensivierung von Prāṇāyāma.

Innerhalb der Haṭha-Tradition bildeten sich vielfältige Prāṇāyāma-Techniken heraus, wie Ujjāyī und Nādīśodhana, die dazu dienen, Ausatmung und Einatmung zu verlängern und gleichförmig zu machen. Prāṇāyāma bekommt nunmehr die Aufgabe, die Energiekanäle (nādīs) im Körper zu reinigen. Was hat es nun mit den Bahnen auf sich, in denen man sich Energiefluss vorstellte? Dem Konzept der Nādīs liegt ein tantrisches Körpermodell zugrunde, nach dem der Atem in dem Sonnen-Nādī und dem Mond-Nādī fließt, die sich rechts und links von der Wirbelsäule befinden. Das Ziel der Haṭhayogis ist es nun, den Atem in einen mittleren Energiekanal (Nādī) zu bringen und ihn dort aufsteigen zu lassen. Das gelingt ihnen mit Hilfe der Bandhas, die während des Prāṇāyāmas geübt werden.

Bandhas sind Techniken, bei denen Muskelkontraktionen in Hals, Bauch und Beckenboden ausgeführt werden. Was das Anhalten des Atems betrifft, so steht die Verhaltung nach der Einatmung im Mittelpunkt der Techniken, während der Halt nach der Ausatmung bei Atemübungen im Haṭha eine untergeordnete Rolle spielt und nur selten in den Texten erwähnt wird.

Das Ziel der ganzen Methode jedoch bleibt klar:„Am Ende des Atemanhaltens durch Kumbhaka soll man den Geist unabhängig (von Objekten) machen. Durch die Anwendung dieser Übung erreicht man die Stufe des Rājayoga" heißt es in der Haṭhapradīpikā (2.78).

Der Haṭhayoga unterteilt Prāṇāyāma

in zwei Gruppen, in eine mit und eine ohne Mantra, eine Unterteilung, die wir auch in den Purāṇas finden. Swami Kuvalāyananda kommentiert das in der Yoga Mimāṃsa so (6.1, S.59): „Höchst wahrscheinlich, weil Patañjali Prāṇāyāma auf eine unabhängige psycho-physische Ebene brachte und sogar die Silbe Om verbannte, begann Prāṇāyāma sich in zwei große Gruppen zu teilen: der alte Typ, der mentales Rezitieren von bestimmten Mantras oder Om verlangt und der neue Typ, der alle Arten von Mantras fallen lässt".

Einige der bekanntesten Haṭha-Texte wie die Haṭhapradīpikā folgen der Methode Patañjalis, während andere Prāṇāyāma mit bestimmten Keimsilben (Bījamantras) verbinden. Vedische Mantras, wie das Gāyatri-Mantra sind im Haṭhayoga – Prāṇāyāma nicht üblich.

Prāṇāyāma für die Gesundheit

IM HATHAYOGA ZIELT Prāṇāyāma neben seinem Hauptanliegen, den Geist zur Ruhe zu bringen, auch auf gesundheitliche Aspekte ab. „Durch die Praxis von Prāṇāyāma werden alle Arten von Krankheiten beseitigt", so heißt es in der Haṭhapradīpikā (2.16). Im Zusammenhang mit den einzelnen Techniken werden nun auch spezielle Krankheiten aufgezählt, die durch Prāṇāyāma. beseitigt werden können. Klärung durch Prāṇāyāma wird hier vor allem als Reinigung auf der körperlichen Ebene beschrieben, doch finden wir, wie oben erwähnt, auch noch das alte ritualistische Konzept der Reinigung von schlechten Handlungen: „In dieser Weise wird Prāṇāyāma zum Feuer für das Brennmaterial in Form von schlechten Handlungen. Prāṇāyāma wird von den Yogins immer die mächtige Brücke über den Ozean der schlechten Handlungen genannt." (Gorakṣaśataka 53).

Smārta Yoga

NEBEN DEN Haṭhayoga-Texten entstand etwa zeitgleich oder etwas früher noch eine andere Gruppe von Texten, die von den religiösen Vorschriften der Smṛtis beeinflusst waren und die man auch als Smarta-Yoga-Texte bezeichnet, also Texte eines Yoga, der auf den Regeln der religiösen Smṛti-Texte beruht. In diesen Werken wird die Yogapraxis mit den täglichen Ritualen der Hindus verbunden. Zu dieser Textgruppe gehören Texte wie Vaśiṣṭa Samhitā und Yogayājñavalkya. Zum Prāṇāyāma selbst haben die Smārta-Yoga-Texte jedoch keine eigenen Aspekte entwickelt. Sie stützen sich auf die bekannten Übungen aus dem Haṭhayoga, favorisieren aber die Verbindung von Prāṇāyāma und Mantra. Im Kommentar Brahmānandas zur Haṭhapradīpikā 2.48 stoßen wir auf eine längere Passage eines unbekannten

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् ।
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ॥
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां[२३] ।
शुध्दा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः[२४] ॥ १० ॥

Haṭhapradīpikā, Kapitel 2, Śloka 10
Und wenn er den Atem durch die linke Nasenöffnung (iḍā) eingeatmet und angehalten hat, soll er durch die andere (Nasenöffnung) wieder ausatmen. Wenn er den Atem durch die rechte Nasenöffnung (piṅgalā) eingeatmet und gehalten hat, soll er danach durch die linke ausatmen. Nach drei Monaten entsteht bei denjenigen, die Selbstbeherrschung besitzen und beständig und viel die Übung vorschriftsmäßig mit der rechten (sūrya) und der linken Nasenöffnung (candramas) ausgeführt haben, die Reinheit des Nāḍī-Systems.

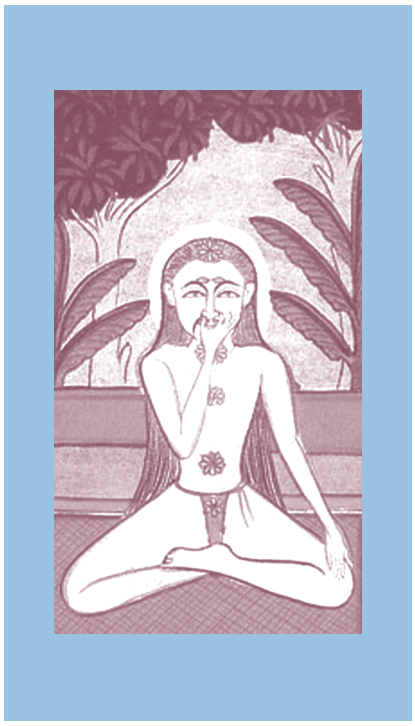
अथ कुम्भकभेदाः[९८]
सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा[९९] ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भकाः[१००] ॥ ४४ ॥

Haṭha pradīpikā, Kapitel 2, Śloka 44
Jetzt die acht kumbhaka:
Sūryabhedana, Sītkārī, Śītalī, Bhastrika, Bhrāmarī, Murcchā, Plāvinī.

Smarta-Yoga-Textes, in dem es heißt:

„Nachdem er vorschriftsmäßig Wasser aus der Handfläche getrunken hat und Atemkontrolle als Teil des vedischen Rituals ausgeführt hat, soll er die Besten der Yogins usw. verehren... Nachdem er die Übung Siddhāsana fest eingenommen hat, soll er Prāṇāyāma begleitet von den Bandhas ausführen, zu Beginn zehn Stück und von Tag zu Tag fünf mehr, bis er achtzig in tiefer Konzentration ausführt. (...) Die ganze Praxis soll Gott gewidmet sein. Derjenige, der von der Praxis aufgestanden ist, soll ein Bad mit heißem Wasser nehmen. Der Weise soll, nachdem er gebadet hat, das tägliche Ritual in Kürze ausführen. (...) Nach dem Essen soll er die Lehrbücher über die Befreiung anschauen, die Purāṇas hören oder den Namen des Allmächtigen preisen. Am Abend soll er, nachdem er die Abendrituale ausgeführt hat, wie zuvor Yoga praktizieren." Diese Textstelle zeigt deutlich, wie die Yogapraxis mit der Ritualpraxis verbunden wird. Der Grund dafür könnte sein, dass die Smarta-Yoga-Texte sich ausdrücklich an Übende wenden, die in ein familiäres Leben eingebunden sind, deren religiöse Pflicht es ist, die täglich vorgeschriebenen Rituale auszuführen.

Prāṇāyāma: das Unterbrechen unbewusster Atemmuster



AUCH DIE TRADITION des Yogasūtra existierte weiter neben dem dominanten Haṭhayoga, was sich in den Kommentaren zum Yogasūtra verfolgen lässt. Ebenso wie im Bereich der Āsanas (der Körperhaltungen) finden wir in den Kommentaren zum Prāṇāyāma umfangreiche Verweise auf die Praxis des Haṭhayoga. Man kann sagen, dass sich etwa ab dem 13. Bis 15. Jahrhundert die Yogasūtra-Kommentare bezüglich der Praxis von Āsana und Prāṇāyāma völlig auf die Haṭha-Texte stützen. Das Yogasūtra gibt die Grundprinzipien und der Haṭhayoga liefert die Praxis. In der Patañjali-Tradition bildete sich weder bei den Āsanas noch im Prāṇāyāma eine eigenständige unabhängige Praxis heraus. Die verschiedenen historischen Kommentare diskutieren zwar die Bedeutung der einzelnen Worte im Yogasūtra, nehmen jedoch zur Praxis im engeren Sinne keinen besonderen Bezug. Trotzdem kann auch die Auslegung der Verse einen Einfluss auf die Art und Weise der Prāṇāyāma-Übungen haben.

Ein wichtiges Beispiel ist die Diskussion um den neunundvierzigsten Vers im zweiten Kapitel des Yogasūtra. Dort heißt es: Tasmin sati śvāsapraśvasyor gativicchedaḥ prāṇāyāmah„. "Wenn man darin (in Āsana) eine gewisse Fähigkeit erlangt hat, ist Prāṇāyāma eine Unterbrechung der Bewegung (gativicchidah) der Ein- und Ausatmung.", so Vijñāna Bhikṣu.

Er versteht in seinem Yogasūtra-Kommentar „gativiccheda" als eine Unterbrechung aber auch eine Veränderung in der natürlichen Atmung: „Die allgemeine Charakteristik der vier Arten von Prāṇāyāma, die noch erläutert werden, ist gativiccheda, d.h. ein Anhalten in der natürlichen Bewegung (des Atems), entsprechend den Methoden die in den Lehrbüchern gegeben werden, ... die Unterbrechung der natürlichen Einatmung und Ausatmung ist Prāṇāyāma, dies ist die einzige Bedeutung." (Yogavarttika 2.49).

Vijñāna Bhikṣu versteht das Wort „gativiccheda" aber eben auch als Veränderung des Atemrhythmus und nicht einfach als eine Unterbrechung der Aus- und Einatmung, also Atemverhaltung. Dies ist keine Spitzfindigkeit. Es hat für die praktische Ausführung der Übung nämlich weit reichende Konsequenzen, ob Prāṇāyāma vor allem als Atemrhythmus verändernd oder als Anhalten des Atems verstanden wird.

Karambelkar, Autor einer sehr anerkannten Yogasūtra-Übersetzung, hält es für einen „Vorteil, wenn man „gativiccheda" als eine Veränderung des Atemrhythmus anerkennt".

Er führt dies in seinem Yogasūtra-Kommentar aus: „Wenn dem Übenden ununterbrochen eingehämmert wird, dass

Prāṇāyāma vor allem Atemanhalten (kumbhaka) bedeutet und das es kein Prāṇāyāma ohne Kumbhaka gibt usw., macht man ihn glauben, dass er kumbhaka sofort zu Beginn der Prāṇāyāma-Praxis ausführen müsse. Wenn ihm weiter gesagt wird, dass kumbhaka der wertvollste Teil des Prāṇāyāma ist, dann wird er von Anfang an versuchen kumbhaka in höchst möglicher Ausdehnung zu machen. In solch einem Ansatz geschieht es sehr oft, dass der Praktizierende nicht vertraut ist mit den Vorbereitungsübungen und den Vorsichtsmaßnahmen oder dass er seine eigenen Grenzen überschreitet und sich unnötig in Schwierigkeiten bringt. ...
Deshalb ist es angebracht, kumbhaka auf einer entsprechend späten Stufe einzuführen, nachdem der Übende über lange Zeit verschiedene Arten des Prāṇāyāma ohne kumbhaka geübt hat. Das wird seine Atemorgane und die anderen damit verbundenen Organe trainieren, so das sie dazu in der Lage sind, die Spannungen und den erhöhten Druck, der durch kumbhaka entsteht, gut auszuhalten.
Wenn man die allgemeine Natur des Prāṇāyāma in Betracht zieht, dann ist das allgemeine Ziel den Atemprozess zu verlangsamen und zu verlängern. Das Zurückhalten des Atems (kumbhaka) bringt ohne Zweifel die Verlangsamung und Verlängerung des Atems in höchstmöglicher Weise. Aber die gleiche Art von Wirkung wird auf geringere Weise, durch die langsame Einatmung und langsame Ausatmung erreicht. So wird durch verlangsamte und verlängerte Ein- und Ausatmung die Wirkung eines kleinen kumbhakas hervorgebracht." (Yogasūtra-Kommentar S.285-286, vom Autor übersetzt)

Dieses Verständnis des Yogasūtra hat auch T. Krishnamacharya geteilt und gelehrt. So schreibt T.K.V. Desikachar in seinem Kommentar zu dem obigen Sūtra: „Prāṇāyāma ist die bewusste Regulierung des Atems. Durch diese Regulierung werden unbewusste Atemmuster unterbrochen und ersetzt." (T.K.V. Desikachar, Über Freiheit und Meditation, S.91)

Was an diesem Beispiel deutlich wird: Es geht im Umgang mit den Texten nicht um Haarspalterei, sondern um verschiedene Rezeptionen des Yoga im allgemeinen und des Prāṇāyāma im besonderen.

Die Entwicklung des Prāṇāyāma – Versuch eines Resümees

DIE HIER SKIZZIERTE Geschichte des Prāṇāyāma zeigt, wie sich die Atemübungen in verschiedenen Bereichen der indischen Kultur und Tradition entwickelt haben. In den Texten klingt die Praxis wider, leider jedoch als konkrete Übungsweise nicht immer ausreichend genug dargelegt, um sich ein genaues Bild machen können. Dennoch lassen sich Konzepte und Tendenzen deutlich erkennen. Diese kurze Geschichte des Prāṇāyāma möchte in all ihrer Unvollständigkeit die wichtigsten Ansätze und die Entwicklung yogischer Atemübungen zeigen, einer Entwicklung, die nicht als eine Stufenleiter von einer Periode zur nächsten missverstanden werden darf. Verschiedene Zugänge zum Prāṇāyāma haben im Laufe der Geschichte nebeneinander existiert; das Konzept der Smṛtis oder der Purāṇas etwa wurde nicht automatisch vom Yogasūtra abgelöst und außer Kraft gesetzt, sondern existierte in bestimmten Kreisen weiter und hat bis heute Einfluss auf den Yoga.

Auch in der heutigen Zeit finden wir die verschiedensten Konzepte des Prāṇāyāma nebeneinander oder bunt miteinander vermischt. Der Artikel soll eine Hilfe sein, das, was hinter den verschiedenen Ansätzen des Prāṇāyāma steht, besser zu verstehen und einordnen zu können.

Im Westen wurde Prāṇāyāma lange Zeit stiefmütterlich behandelt. Bis in die achtziger Jahre gab es in Deutschland nur wenige LehrerInnen, die Prāṇāyāma unterrichteten. Wir können drei Gruppen innerhalb der Yogaszene ausmachen. 1. Diejenigen, die Prāṇāyāma nicht praktizieren, weil sie es nicht richtig gelernt haben, bzw. es für gefährlich halten. 2. Diejenigen, für die Anhalten des Atems das wichtigste am Prāṇāyāma ist und die deshalb nur wenige Schüler mit dieser Methode angemessen erreichen, aber viele Schüler abschrecken, sich mit Atem intensiv zu beschäftigen. 3. Diejenigen, die Prāṇāyāma in vielen kleinen Schritten unterrichten und bei denen Atemverhaltung als fortgeschrittene Übung einer guten Vorbereitung bedarf.

In den letzten Jahren hat sich ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem Atem im Yoga deutlich ausgeweitet. Auch der BDY-Kongress 2005 zum Prāṇāyāma war ein Schritt in diese Richtung.

t