

# Atemübungen (Pranayamas)

## (nach den Anleitungen von Guruji)

Neben unserem physischen Körper haben wir noch zwei andere Körper, die unseren physischen Körper durchdringen: den Astralkörper und den Kausalkörper.

Prana ist die Summe aller Kräfte, die Lebens- und Vitalenergie. Sie ist die Verbindung zwischen dem Astralkörper und dem physischen Körper und sie fließt hauptsächlich in den Nadis des Astralkörpers. Die Nadis sind aus astraler Materie aufgebaute Kanäle, welche die Pranaströme leiten. Es gibt ca. 72.000 Nadis; Sushumna, Ida und Pingala sind die wichtigsten. Sushumna entspricht im physischen Körper dem Rückenmark. Auf jeder Seite der Wirbelsäule gibt es einen Energiekanal, der linke ist Ida und der rechte Pingala. Ida ist kühlend und fließt durch das linke Nasenloch, Pingala ist erhitzend und fließt durch das rechte Nasenloch. Beide Kanäle sind mit einem mittleren zentralen Kanal (Sushumna-Kanal) verbunden.

Kundalini ist die schlafende Shakti (gleichbleibende göttliche Energie), die sich an der Basis von Sushumna in dem Muladhara-Chakra (Wurzelchakra) befindet. **Die Kundalini-Energie wird durch Pranayamas geweckt und aktiviert.** Dabei passiert sie die sechs Chakren (Energiezentren im Astralkörper), welche sich entlang des Sushumna-Kanals befinden, das siebte Chakra (Sahasrāra-Chakra oder Kronenchakra) ist am Scheitel des Kopfes.

Die ersten sechs Chakren korrespondieren mit den verschiedenen Nervengeflechten des physischen Körpers, während das siebte der Zirbeldrüse des physischen Körpers entspricht.

Das Ajna-Chakra (Stirnhakra, „Drittes Auge“) koordiniert das Funktionieren des gesamten Körpers. Bei den meisten Menschen ist es trüb geworden, wie wenn es mit Rost bedeckt sei. Um den angesammelten Rost zu entfernen, benötigt man eine Feile, und wenn man die Augen konstant auf die Stelle zwischen den Augenbrauen konzentriert, wirkt dies wie eine Feile. Wenn durch die Atemübungen die Kundalini-Energie geweckt wird, wird außerdem die teilweise verstopfte Röhre gereinigt, da die Wirkung ähnlich einer Bürste in einem Rohr ist.

***Was ist nun das Ziel der beschriebenen Reinigung der inneren Kanäle und dadurch bedingten Aktivierung der Kundalini-Energie?***

Wenn wir durch ein Nasenloch einatmen und dann alle Öffnungen verschließen, staut sich die eingeatmete Luft, sie breitet sich aus und beginnt durch alle Organe zu zirkulieren. Durch die Reibung, die dabei entsteht, wird Energie erzeugt. Deswegen ist es am besten, dass man die Atemübungen mit leerem Magen praktiziert ((ideal wäre auch nach dem Stuhlgang), weil dadurch die Luft im Körper noch besser zirkulieren kann und wir eine bessere Wirkung erzielen.

Diese Energie können wir auch zur Regeneration nutzen. Wenn wir müde sind, z. B. nach der Arbeit, empfiehlt uns Guruji drei Atemübungen, damit wir uns wieder frisch fühlen. Durch die 16 Pranayamas am Morgen, ist unsere Batterie für den ganzen Tag aufgeladen. Das heißt nicht nur für den spirituellen Fortschritt, sondern auch für das tägliche Leben sind die Atemübungen hilfreich. Ebenso können bestimmte körperliche Krankheiten geheilt werden.

Diese Pranayamas sind Atemübungen in Verbindung mit Matrarezitation. Durch die Atemübungen und die Schwingungen der Matrarezitation werden sechs Chakren angeregt, welche sich entlang der Wirbelsäule (des Sushumna-Kanals) befinden und allmählich fangen sie an aufzugehen. Die schlummernde Kundalini-Energie an der Basis von Sushumna wird geweckt und beginnt entlang der Wirbelsäule hochzusteigen. So bekommt man spirituelle Kräfte (Siddhis). Das braucht aber Jahre

und wir müssen geduldig sein, so Guruji. Wir können unsere Göttlichkeit, unsere Kraft, die bei uns aufgrund negativen Karmas in vielen Inkarnationen auf etwa 10 % gesunken ist, langsam wieder auf 100 % steigern; der Prozess vom Menschlichen zum Göttlichen beginnt.

Wenn Sai Baba uns anspricht, sagt Er z. B. „Divyaswarupa“. D. h. Er bezeichnet uns als göttlich, Er nennt uns alle Gott oder Verkörperungen der Liebe „Premaswarupa“.

Guruji sagte mal: „Wenn ihr erkennt, dass ihr selbst Gott seid, ist das Selbstverwirklichung ... Ihr müsst göttlich sein, euer Verhalten, eure Gedanken und eure Handlungen sollten göttlich sein ...“.

In unseren Handlungen im Alltag können wir uns nur dann göttlich verhalten, wenn wir diese Göttlichkeit in uns erweckt haben. **Das Ziel der Pranayama-Atmung ist diese Göttlichkeit, diese Kraft wieder zurückzugewinnen, die wir verloren haben.** Diese Kraft ist in unserem Körper versteckt. Diese Kraft ist die Kundalini-Energie.

Es gibt verschiedene Wege, Systeme, Methoden die Kundalini zu erwecken. Sai Babas Empfehlung ist nachfolgend beschrieben, sie ist ein direkter Weg, sagte uns Guruji und Er sollte sie uns folgendermaßen lehren:

Es ist eine Form von Pranayama bei der man jeweils abwechselnd durch nur ein Nasenloch atmet. Während man den Atem anhält, wird die zentrale Röhre (Sushumna) gereinigt, und wenn man wieder ausatmet (immer nur durch ein Nasenloch), wird jeweils die Ida oder die Pingala gereinigt. Dies hängt davon ab, ob man durch das linke Nasenloch (Ida) oder durch das rechte Nasenloch (Pingala) ausatmet.

Wichtig ist, dass die Lungen ganz mit Luft gefüllt werden und dass wir die Luft beim Anhalten nicht langsam herauslassen. Wenn man eingeatmet hat und die Atemmuskulatur dann entspannt, kann man so die Luft länger anhalten.

### ***Die praktische Durchführung der Atemübungen:***

- Augen schließen und Konzentration auf die Stelle zwischen den Augenbrauen (drittes Auge).
- Die Wirbelsäule sollte beim Sitzen gerade sein.
- Die Zunge zum Gaumen hochrollen, so werden bei der Atmung wie auch bei der Meditation alle Chakren berührt; es wird eine maximale Wirkung erreicht.
- Mit dem rechten Daumen den rechten Nasenflügel zuhalten, tief und zügig durch das linke Nasenloch einatmen (so viel wie die Lungen aufnehmen können).
- Dann wird das linke Nasenloch mit dem rechten Mittelfinger geschlossen und der Atem wird so lange angehalten, bis das Mantra 16-mal rezitiert ist.
- Den rechten Daumen wegnehmen, ganz ausatmen (lange, so dass die Lunge geleert wird).
- Gleich wieder durch dasselbe (rechte) Nasenloch einatmen (bis die gesamte Lungenkapazität wieder aufgefüllt ist).
- Dann das rechte Nasenloch mit dem Daumen schließen und den Atem so lange anhalten, bis das Mantra 8-mal rezitiert ist.
- Anschließend den Mittelfinger vom linken Nasenflügel wegnehmen und ganz ausatmen.

Dieser Zyklus entspricht einem Pranayama, es sollten nicht mehr als 16 Zyklen insgesamt durchgeführt werden. Wenn man zu Beginn nicht gleich 16/8 Mantras lang den Atem anhalten kann, dann soll man mit 8/4, 10/5 oder 12/6 beginnen und dies langsam steigern.

*„Wenn Du nicht nach innen gehst, gehst Du leer aus!“ (Sathya Sai Baba)*