

Kumbhaka

Kumbha — Tongefäß

Wie ein Gefäß ist dein Brustkorb entweder voll oder leer. Nach der normalen Ein- und Ausatmung kommt eine fast unmerkliche Pause. Prāṇāyāma hebt diese Pause hervor und dehnt sie aus. Atem und Atembewegung kommen zum Stillstand.

„Nur für Fortgeschrittene“

Antara Kumbhaka

Antara — Innerlich

Durch das Anhalten der eingeatmeten Luft verteilt sich Energie in alle Bereiche deines Körpers.

- 1. Sitzposition einnehmen:**
 - Nimm die Sitzposition für Prāṇāyāma ein.
 - Schließe deine Augen und senke den Kopf.
 - Atme einige Male normal, atme dann zum Schluss aus.
- 2. Technik:**
 - Atme schnell und kräftig ein und halte den Atem an.
 - Ziehe den unteren Bauch leicht nach oben, ohne ihn zu verkrampfen.
 - Spanne die Muskeln im oberen Brustkorb leicht an und halte das obere Brustbeinende angehoben.
 - Verteile die Luft gleichmäßig in deinen Lungen. Entspanne Gesicht, Hals und Nacken. Halte die Haut weich.
- 3. Ausatmen:**
 - Halte die oberen Ecken deines Brustkorbs stabil und atme ruhig aus.
 - Entspanne den Bauch. Mache zur Lungenentspannung ein paar normale Atemzüge.
- 4. Wiederholung:**
 - Wiederhole diese Technik 2 bis 4 Mal oder öfter.
 - Hebe den Kopf, sitze einen Moment ruhig, und lege dich danach hin, um auszuruhen oder mit der nächsten Technik fortzufahren.
- 5. Verfeinerung:**
 - Lerne, deinen Brustkorb im gefüllten Zustand vollkommen unbewegt zu halten.

Kontraindikationen

Antara Kumbhaka (Atemanhalten nach dem Einatmen) hat einige wichtige Kontraindikationen. Menschen mit Herzproblemen, Atemwegserkrankungen (wie Asthma oder Bronchitis), Schwangerschaft, neurologischen Störungen (z. B. Epilepsie) oder Augenerkrankungen (wie Glaukom) sollten die Technik vermeiden. Auch bei psychischen Problemen wie Angststörungen oder emotionaler Instabilität ist Vorsicht geboten. Die Praxis ist für Anfänger ohne Anleitung ungeeignet und sollte bei Erschöpfung, akuten Erkrankungen oder Unwohlsein nicht durchgeführt werden. Treten Schwindel, Übelkeit oder Unwohlsein auf, ist die Übung sofort zu beenden.

Bāhya Kumbhaka

Bāhya — Äußerlich

Die Pause nach dem Ausatmen wird normalerweise nicht isoliert geübt.

1. Anwendung:

- Bāhya Kumbhaka wird im Rahmen von Viloma Prāṇāyāma ausgeführt.
- Nutze die Pause am Ende der Ausatmung, um deinen Geist zur Ruhe zu bringen.
- Die Pause sollte natürlich sein und ohne Anstrengung gehalten werden.

2. Voraussetzung:

- Übe erst, wenn dir Prāṇāyāma vertraut ist und Antara Kumbhaka mühelos gelingt.

Kontraindikationen

Bahya Kumbhaka, das Atemanhalten nach dem Ausatmen, ist eine fortgeschrittene Yoga-Technik, die nicht für jeden geeignet ist. Sie sollte vermieden werden bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während der Schwangerschaft oder Menstruation, bei Atemwegserkrankungen wie Asthma und bei Magen-Darm-Problemen.

Für eine sichere Praxis ist es wichtig, die Technik mit leerem Magen und Blase durchzuführen und die korrekte Anwendung der Bandhas (Körperverschlüsse) zu beachten. Anfänger sollten das Atemanhalten zunächst nur für wenige Sekunden üben und die Dauer langsam steigern.

Reflexion

Prāṇa durchdringt den Kosmos als universelle Lebenskraft, die subtiler ist als Luft.

Prāṇāyāma lenkt und verfeinert die Atmung. Dabei wird die Lebenskraft aus der Atmosphäre gefiltert, in deinem Körper verteilt und gespeichert. Universelle Energie und deine individuelle Seele verschmelzen in Form des Atems. Beim Ausatmen lässt du Geist und Ego los, und der ausströmende Atem fließt ins äußere Universum zurück.

Fokus

Die Bedeutung der Atemkontrolle in Prāṇāyāma

Deine normale Atmung ist ein natürlicher, reflexartiger Vorgang, bei dem Luft durch die Ausdehnung und das Zusammenziehen des Zwerchfells in die Lungen gelangt und wieder austritt. Dieses Atemmuster wird unbewusst von deinem aktuellen physischen und emotionalen Zustand beeinflusst und variiert entsprechend.

Prāṇāyāma hingegen zielt darauf ab, die Atmung vollständig zu kontrollieren und bewusst zu gestalten. Atemlänge, -volumen, -fluss und -qualität werden präzise reguliert. Dein Brustkorb öffnet sich vollständig, die Lungen werden gleichmäßig gefüllt und geleert, und die Kontrolle der Zwerchfeltätigkeit spielt eine zentrale Rolle. Diese präzise Steuerung hat tiefgreifende Auswirkungen auf deinen Körper und Geist.

Technik und Muskelarbeit:

- Während des Einatmens wird dein Zwerchfell zur Seite gezogen und ruhig gehalten. Die Rippen vorne und seitlich weiten sich von innen heraus, während dein Rücken stabil bleibt.
- Beim Ausatmen wird dein Zwerchfell gleichmäßig entspannt, ohne abrupt loszulassen. Dabei werden Atemhilfsmuskeln wie die Zwischenrippenmuskulatur und die Skalenusmuskeln aktiviert, um die Atembewegungen zu unterstützen.

CO₂-Toleranz und Beruhigung des Geistes:

- Die Fähigkeit, Atempausen (Kumbhaka) zu verlängern, fördert die CO₂-Toleranz deines Körpers. Ein höherer CO₂-Spiegel verbessert die Sauerstoffabgabe an das Gewebe (Bohr-Effekt) und wirkt entspannend auf dein Nervensystem.
- Die bewusste Kontrolle deines Zwerchfells und die Beobachtung des Atems beruhigen Geist und Emotionen. Dies schafft eine Brücke zwischen deiner körperlichen und mentalen Praxis.

Durch die Integration von Atemhilfsmuskulatur und die gezielte Förderung der CO₂-Toleranz wird Prāṇāyāma zu einem umfassenden Werkzeug für deine Gesundheit und innere Balance.