



Atmung & Prana

INTERVIEW ■ NINA HAISKEN

Interview

YOGA AKTUELL: Was sagt der Ayurveda zur Bedeutung der Atemqualität?

Hans H. Rhyner: Richtiges Atmen unterstützt die Gesundheit, falsche Atmung wird Körper, Sinnesorgane und Psyche krank machen.

Gibt es bestimmte Krankheitsbilder, die mit den Atemgewohnheiten – z.B. mit zu flacher Atmung – in Verbindung stehen?

Im klassischen Ayurveda werden 14 verschiedene Körpersysteme (Srota) unterschieden. Im Gegensatz zur chinesischen Medizin, die organspezifisch diagnostiziert und therapiert, sieht Ayurveda größere Zusammenhänge und denkt eher systemisch. Die Pranavaha-Srota bilden eines der 14 geläufigen Systeme. Hier haben wir das Wort Prana, das jeder Yogapraktizierende kennt. Mit den Pranavaha-Srota sind aber nicht nur Atemorgane wie die Lunge gemeint, sie schließen auch Teile des Nervensystems sowie Mund- und Nebenhöhlen mit ein. „Srota“ bedeutet Hohlorgan und jede Art von Gefäß. „Vaha“ bezieht sich auf die Stoffwechselprozesse, die in diesen Hohlorganen stattfinden. So gesehen stehen diese Strukturen mit der Atmung

in direkter Wechselwirkung. Eine flache Atmung kann durch nervliche Belastung verursacht werden. Umgekehrt kann eine durch die Atemorgane bedingte flache Atmung Anspannung verursachen.

Welcher Zusammenhang zeigt sich zwischen Atem und Gefühlen?

Wie eben aufgezeigt, besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen dem Nervensystem und der Qualität des Atmens. Eine überall praktizierbare Methode zur Regulierung der Atemstrukturen (Pranavaha-Srota) ist eine leichte Massage (Akupressur) des regulierenden Talahrdaya-Marmapunktes in der Mitte der Handfläche. Marma sind Vitalpunkte, vergleichbar mit den Akupressurpunkten in der traditionellen chinesischen Medizin.

Inwiefern wird die Rolle der Atmung in den ayurvedischen Therapien berücksichtigt?

Ich führe vor und nach jeder physikalischen Therapie eine regulierende Atemübung mit den Klienten durch.

Wird auch mit dem yogischen Pranayama oder ähnlichen Atemübungen gearbeitet?

Die erwähnten Atemübungen sind selbstverständlich aus dem Yoga entlehnt.

Bitte nennen Sie uns einige Beispiele, welche Übungen bei welchem Krankheitsbild und für welchen Konstitutionstyp verordnet werden.

Nach dem Konzept von Ida, Pingala und Sushumna können yogische Atemübungen an die Konstitutionsbilder, aber auch an Indikationen angepasst werden. Kühlende Übungen für den Feuertypus Pitta oder bei Übersäuerung oder brennendem Gefühl, wärmende und beruhigende für den Äther-Wind-Typ Vata, erhitzen und stimulieren für den Wasser-Erde-Typus Kapha und erhaltend, wenn ein ausgeglichener Zustand vorherrscht.

Haben bestimmte Konstitutionstypen stärker mit schädlichen Atemmustern zu tun als andere?

Nein, das ist eine falsche Annahme, denn die Konstitution entspricht grundsätzlich dem gesunden Zustand. Symptome können den jeweiligen gestörten elementaren Energien Vata, Pitta oder Kapha zugeordnet werden.

Wie sieht es mit den Elementarenergien und Atemwegs- oder Lungenerkrankungen aus? Welches Beispiel könnte man hier für einen gestörten Dosha und das zugeordnete Symptom nennen?

Ein Kapha-Asthma ist z.B. ein Asthma mit exzessivem Schleimauswurf und entsprechender Behinderung der Atemwege, wäh-

Dr. Hans H. Rhyner gilt als Pionier unter den europäischen Ayurveda-Spezialisten. Für YOGA AKTUELL legt er die ayurvedische Sichtweise auf das SPEZIAL-Thema dar

im Ayurveda

rend bei einem Vata-Asthma als Symptome trockenes, krampfartiges Husten auftreten und bei Pitta ein Entzündungsprozess als Hauptverursacher besteht.

Im Yoga verwendet man für den Atem den Begriff „Prana“, dessen Bedeutungsfacetten jedoch über den Atem allein hinausgehen. Wie verstehen Sie „Prana“ im ayurvedischen Kontext?

Neben oben dargelegten Funktionen besteht im Ayurveda ein weiteres interessantes Konzept, nämlich das von Prana-vata. Damit ist der Informationsfluss von außen nach innen gemeint, d.h. Prana steht im Ayurveda auch für die Sinneswahrnehmung. Dieser Zusammenhang ist sowohl in der Krankheitslehre wie in der Therapeutik von größter Bedeutung, denn von den vier möglichen Arten des Sinneskontaktes fördert nur einer die Gesundheit (derjenige, der zur Konstitution – emotional und körperlich – passt), während die übrigen drei (zu wenig, zu starker oder unpassender Sinneskontakt) krank machen. Auch hier kann der negative Einfluss durch Pranayama gesunderhaltend eingesetzt werden.

Vielen Dank für das Interview! ■

Infos



Hans Heinrich Rhyner, Naturarzt für Ayurveda (NVS, Schweiz), MD & PhD (alternative Medicines, Indien), gilt als führender und international anerkannter Experte und Pionier des Ayurveda in Europa und Indien. Dem gebürtigen Schweizer geht es um Anpassung und Integrierung des klassischen Ayurveda mit seinem spirituellen und ganzheitlichen Verständnis im Westen. Sein Wissen ist äußerst authentisch, lebte er doch über 20 Jahre in Indien und praktizierte in seiner eigenen Klinik & Spa in Bangalore, Südindien. Seit 30 Jahren lebt und praktiziert er Ayurveda, Yoga und Vastu. Seine Bücher wie das „Neue Ayurveda Praxishandbuch“, „Das Große Ayurveda-Ernährungsbuch“ oder „Heilpflanzen im Ayurveda“ zeigen auf eindrückliche Art und Weise, wie Ayurveda heute in Europa integriert werden kann. Seit vielen Jahren engagiert er sich im verbands- und gesellschaftspolitischen Bereich für die Anerkennung der Naturmedizin.

Internet: www.ayurveda-rhyner.ch