Die Kraft des Windes

Die Vayus in unserer Yogapraxis zu berücksichtigen, kann diese bereichern und vertiefen. YOGA AKTUELL stellt verschiedene Ansätze vor, wie dies geschehen kann

TEXT ■ MELANIE MÜLLER

Prana ist jene Kraft, die alle Prozesse in unserem Körper belebt und steuert. Diese Vitalkraft wird im Ayurveda in verschiedene Aspekte bzw. Vayus unterteilt, die sich durch ihre Bewegungsrichtung und ihre Wirkung im Körper unterscheiden. Das Sanskrit-Wort „vayu" bedeutet Wind oder Luft. Dadurch wird bereits der enge Zusammenhang mit dem Vata-Dosha deutlich – denn Vata ist jene Kraft, die für Bewegung im Körper sorgt und ebenfalls dem Element Luft zugeordnet ist. Bekannt sind vor allem die fünf Haupt-Vayus: Prana-, Udana-, Vyana-, Samana- und Apana-Vayu.

Obwohl die Vayus im Ayurveda eine wichtige Rolle spielen und in Grundlagentexten des Yoga – wie Patanjalis Yoga-Sutra, der Gheranda-Samhita und der Shiva-Samhita – erwähnt werden, spielen sie nur für die wenigsten eine Rolle in der eigenen Yogapraxis. Denn eine eindeutige Anleitung, wie diese abstrakten Prinzipien in eine konkrete Praxis „übersetzt" werden können, fehlt. Die Empfehlungen für eine Vayu-Yogapraxis sind unterschiedlich und variieren im Detail von Lehrer zu Lehrer. Häufig werden die verschiedenen Bewegungsformen der Asana-Praxis den Vayus zugeordnet. So verfährt auch Dr. David Frawley, einer der renommiertesten und erfahrensten Ayurveda- und Yoga-Experten des Westens. Während Prana-Vayu alle Arten von Bewegungen – vor allem aber jene nach vorne – steuert, ist Udana laut Frawley vorwiegend für Bewegungen nach oben und die Aufrichtung der Wirbelsäule zuständig. Vyana reguliert das Strecken nach außen, Samana dagegen Kontraktionen und zusammenziehende Übungen. Apana schließlich ermöglicht Bewegungen nach unten, das Abstützen, das Stehen und die Verbindung mit der Erde. Eine Zunahme des Vayu bewirken Bewegungen, die dem Prinzip folgen (z.B. steigern Bewegungen nach oben, wie das Heben der Arme oder Beine, Udana). Die Gegenbewegung führt zu einer Abnahme des entsprechenden Vayu (z.B. reduzieren Bewegungen nach unten Udana – und steigern Apana). Als empfehlenswert gilt für Frawley eine Yogapraxis, die alle fünf Vayus gleichermaßen anspricht. Der jeweilige Anteil der Übungen sollte der individuellen Konstitution und der aktuellen Verfassung angepasst werden. Wer also z.B. wenig Energie hat (zu viel Apana), sollte Asanas üben, die den Energiepegel anheben und Udana steigern. Ist die Energie überschäumend (zu viel Udana), benötigt man Übungen, die erden und die Energie dämpfen, also Apana steigern. Ist die Energie nach innen gerichtet (zu viel Samana), sind jene Haltungen förderlich, die eine Zunahme von Vyana bewirken – und umgekehrt.

Innere Vayus

Vayu	Sitz	Aufgaben
Prana-Vayu	Brust & Kopf; nach innen gerichtet, stärkend	Verantwortlich für das Aufnehmen und Empfangen – von Nahrung, Energie, der Einatmung, Sinneseindrücken, Ideen usw.
Udana-Vayu	Hals; aufsteigender Prana	Zuständig für den Ausdruck – von Sprache, Energie, Tatkraft, Begeisterung u.a.
Samana-Vayu	Körpermitte, Nabel, Magen-Darm-Bereich; zusammenziehender Prana	Zentriert die Energie und ist verantwortlich für das Verdauen von Nahrung, Eindrücken, Information u.a. Er entscheidet, was wir aufnehmen und was wir ausscheiden.
Apana-Vayu	Unterleib, Anus; absteigender Prana	Steuert alle Ausscheidungsprozesse, das Gebären und das Ausatmen, auch das Loslassen und Aussenden von Ideen
Vyana-Vayu	gesamter Körper; ausdehnender Prana	Das Zirkulieren von Nährstoffen, Blut und Sauerstoff im Körper – aber auch das Zirkulieren von Gedanken sowie Bewegungen der Arme; verteilt die Lebensenergie im gesamten Körper

Äußere Vayus

Vayu	Funktion
Naga	Der „Schlangen"-Vayu führt die Funktion von Rülpsen oder Erbrechen aus.
Kurma	Der „Schildkröten"-Vayu öffnet die Augen und löst Tränen aus.
Krikara	Der „Pfeffer" verursacht Niesen, weitet die Nase und wirft Schleim aus.
Devadatta	Der „Gottgegebene" löst Gähnen aus.
Dhanamjaya	Durch den „Siegreichen" wird ein Laut erzeugt, der den ganzen Körper durchdringt und diesen niemals verlässt.

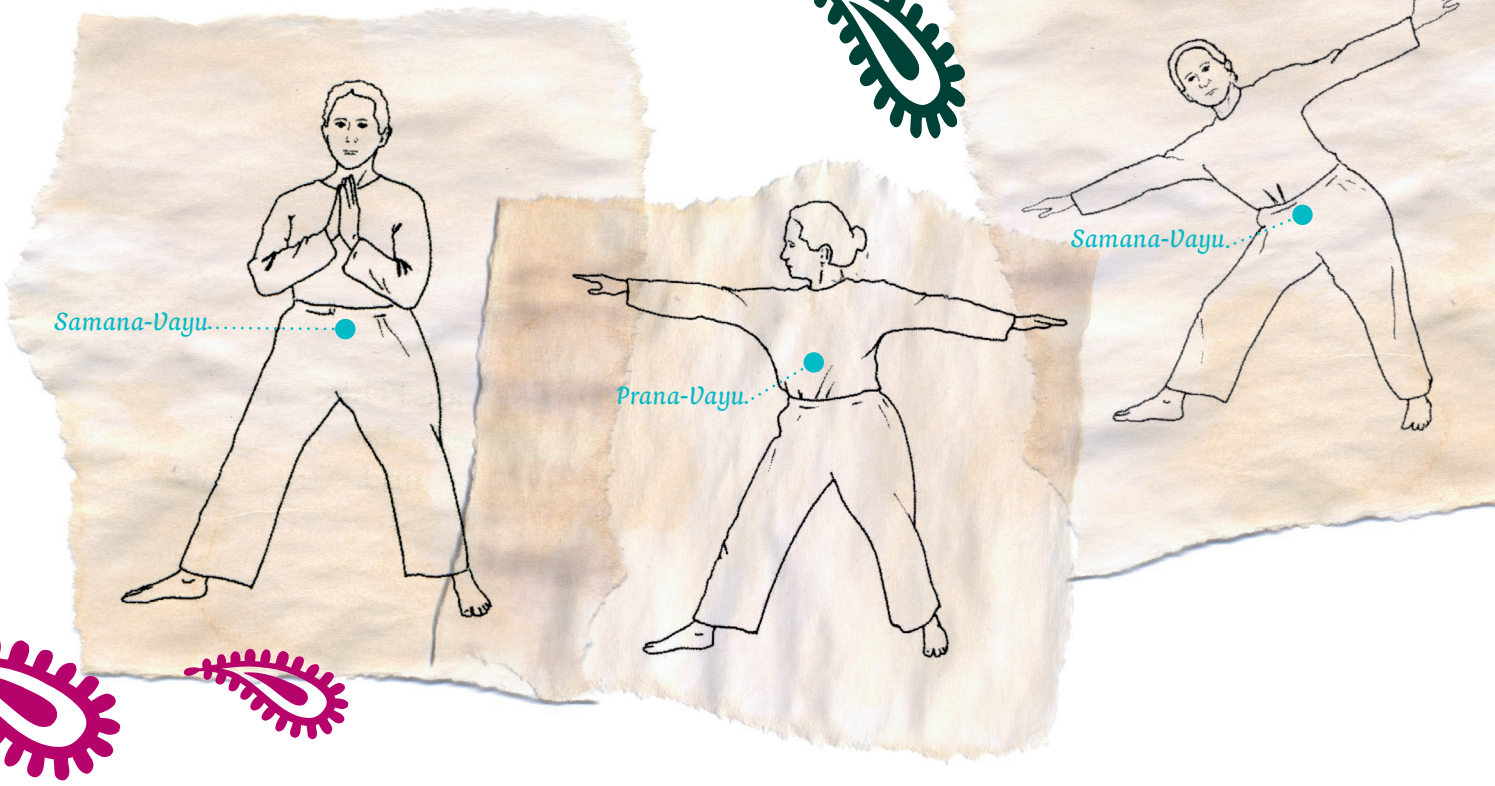
Die Vayus in der eigenen Praxis erforschen

Einen anderen Weg hat die bekannte israelische Yogalehrerin Orit Sen Gupta gewählt. Ihre Neugierde hinsichtlich der Vayus wurde durch die Lektüre der Gheranda-Samhita geweckt. Dort werden neben der fünf Haupt-Vayus (Pranadis), die dem inneren Körper zugeordnet werden, auch noch fünf äußere Vayus (Nagadis) genannt: Naga-, Kurma-, Krikara-, Devadatta- und Dhanamjaya-Vayu. Doch in dem Hatha-Yoga-Buch wird nicht näher erläutert, wie diese in die Yogapraxis zu integrieren seien. Also machte sich Orit Sen Gupta auf die Suche: Sie studierte verschiedene Schriften und trug alles zum Thema Vayus zusammen, was sie finden konnte. Vor allem aber begann sie, die Vayus in ihrer persönlichen Yogapraxis zu erforschen. Über die Jahre entwickelte sie verschiedene Übungen und Abläufe sowie ein tiefes Wissen über die Prinzipien und Wirkung der „Winde".

Auch Orit Sen Gupta unterscheidet in ihrem Buch „Das Geheimnis der Vayus" zwischen äußeren und inneren Vayus. Den äußeren Vayus werden in den Schriften vor allem bestimmte Körperfunktionen zugeordnet (das Öffnen der Augen, das Niesen, das Gähnen, das Rülpsen bzw. das Erbrechen, der Schluckauf). Wie Orit Sen Gupta berichtet, stieß sie in ihrer eigenen Praxis schließlich auf die beiden Bewegungsprinzipien, die allen fünf zugrunde liegen: Zusammenziehen und Weiten. Daran orientieren sich auch die Übungen, die sie für eine „Praxis der äußeren Vayus" empfiehlt: Sie ahmen die entsprechenden Körperfunktionen nach (z.B. Rülpsen / Erbrechen, Niesen) oder führen diese bewusst herbei (z.B. Gähnen, das Öffnen der Augenlider). Die wohltuende, beruhigende und konzentrationsfördernde Wirkung der Übungsreihe wurde der forschenden Yogini von ihren Schülern immer wieder bestätigt. Auch Eva Oberndörfer, Yogalehrerin aus München und Übersetzerin von „Das Geheimnis der Vayus" ins Deutsche, hat diese Erfahrung in ihrem Unterricht gemacht. „Gerade für Anfängergruppen ist die Praxis der äußeren Vayus wunderbar, denn bei diesen Übungen ist niemand ehrgeizig, niemand kann etwas falsch machen", berichtet sie im Interview. „So lernen die Schüler von Anfang an, ihr Leistungsdenken nicht mit auf die Yogamatte zu nehmen. Gleichzeitig machen die Übungen wacher und entspannter. Ich setze sie also eher am Anfang einer Stunde oder vereinzelt zwischendurch zum Auflockern, aber nicht am Ende einer Einheit ein."

Illustration: © Thinkstock, Nina Ober

Trikonasana



Die pranische Ausrichtung

Die inneren Vayus werden nach Orit Sen Gupta eher durch ihre Lage im Körper als durch ihre Funktion charakterisiert. Auch hier offenbarte sich der ehemaligen Schülerin von Donna Holleman und B.K.S. Iyengar durch kontinuierliches Üben – das zunächst vor allem aus Atemlenkung in die entsprechenden Körperregionen bestand – die Kraft der „Winde". „Es war, als ob an den jeweiligen Stellen eine zurückgehaltene Lebendigkeit existieren würde", schreibt sie. „Sobald diese Vitalität zugänglich wurde, blühte sie auf." Im Gegensatz zu anderen Lehrern betrachtet Orit Sen Gupta die Asana-Praxis nicht als Werkzeug, um auf die inneren Vayus einzuwirken, sondern sie verwendet die Vayus als unterstützenden Fokus für den Übenden während der Praxis. So kann etwa die Konzentration auf jene Punkte, an denen die Vayus verortet werden (z.B. im Bereich des Zwerchfells, in der Mitte des Halses), das Üben der Bhandas oder verschiedener Pranayama-Techniken verfeinern und vertiefen. Denn wie Orit Sen Gupta schreibt: „Die Vayus stellen die subtile innere Essenz und die einleitende Bewegung aller drei hauptsächlichen Bandhas dar. Wenn man den jeweiligen Bandha an einer präzisen Vayu-Stelle beginnen lässt, wird man ihn präzise und entspannt ausführen können." Auch jedes Asana kann – durch den gesetzten Fokus – zur Vayu-Praxis werden. Zudem beobachtete sie, dass durch die Konzentration auf die entsprechenden Körperregionen eine spontane Aufrichtung der Wirbelsäule geschieht: „Wenn die fünf inneren Vayus nacheinander geübt werden, tritt ein eindrucksvolles Phänomen auf: Es scheint, als ob die Wirbelsäule durch eine vertikale Luftsäule verstärkt wird, die an ihr entlang verläuft und näher zum Bauch hin liegt." Sie bezeichnet diese Wirkung als „pranische Ausrichtung".

Auch Eva Oberndörfer hat die Erfahrung gemacht, dass eine Übungspraxis, die sich an den Prinzipien der Vayu-Praxis von Orit Sen Gupta orientiert, eine Art innere Ausrichtung bewirkt. „Das ist das großartige an ihrer Idee, dass die aufrechte Haltung hier nicht über formale, anatomische Ausrichtung und Korrektur erreicht wird, sondern über Atemlenkung und kontinuierliche Aufmerksamkeit", so die Yogalehrerin. „Dadurch haben die Schüler nicht den Eindruck, einen Fehler zu machen, der korrigiert werden muss – sondern sie entwickeln ein eigenes Gefühl für die stimmige Ausrichtung. Sie können einfach geschehen lassen und müssen nicht etwas „machen". Der Impuls kommt von innen und nicht von außen." Die Übenden müssen sich nicht auf den Blick des Lehrers verlassen, sondern erfühlen selbst, wann ihre Haltung für sie „richtig" ist. „Es kommt vor, dass Schüler immer wieder gesagt bekommen, dass sie ein Hohlkreuz haben – und dann nicht merken, wenn sie zu weit in die Gegenrichtung gegangen sind", erzählt Eva Oberndörfer. „Durch die pranische Ausrichtung spüren sie selbst, wie sich eine mühelose aufrechte Haltung anfühlt."

Das individuelle Üben erforschen

Auch darin liegt eine Besonderheit der Anleitungen von Orit Sen Gupta: Sie ermutigen zum eigenen Spüren, zur Entwicklung einer eigenen Weisheit und dazu, selbst auf der Yogamatte zur Forscherin zu werden. Niemand weiß, ob die Praktiken, die sie entwickelt hat, jenen entsprechen, die die frühen Yogis in ihren Werken erwähnt haben. Dennoch bietet die Yogalehrerin die Ergebnisse ihrer Forschungsarbeit als Vorschlag an und macht ihren Lesern und Schülern Mut, sich selbst auf diesen Weg zu machen, ganz ohne Furcht vor richtig oder falsch. Orientierung kann uns dabei – so Orit Sen Gupta – auch

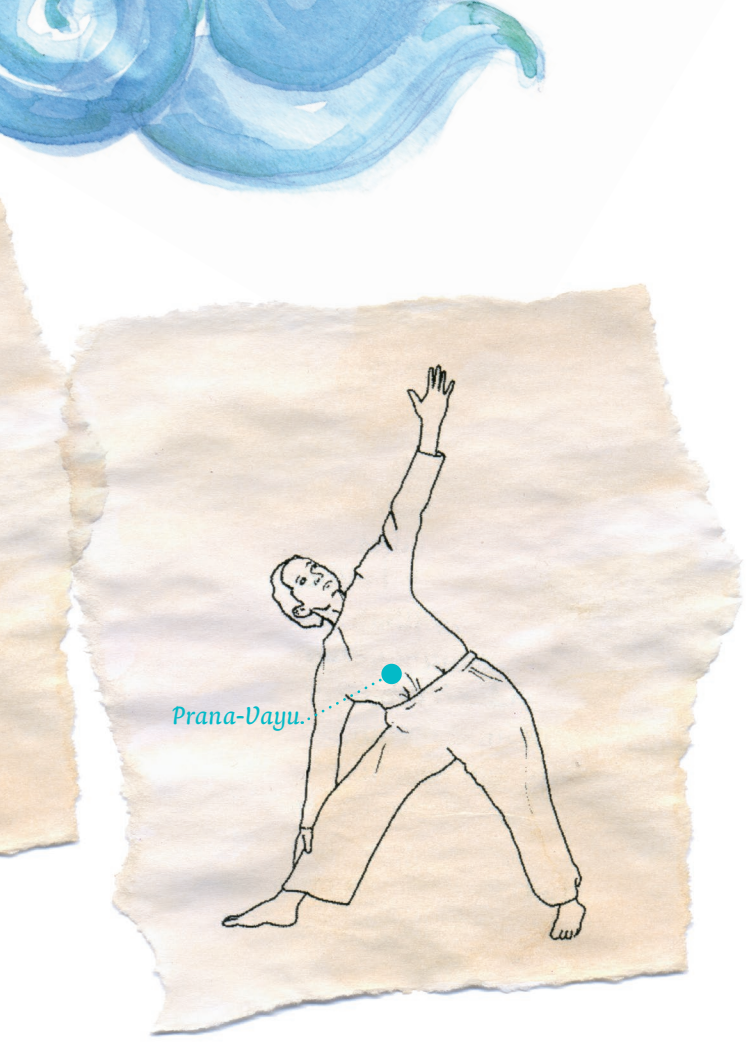


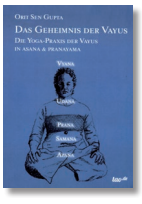
Illustration: © Galya Shalit, Nina Ober

Hanuman, der Sohn des indischen Windgottes Vayu, geben. Auf vielen Assoziations- und Bedeutungsebenen scheint er eine Vayu-Praxis zu bereichern: So erzeugt das Üben mit Prana-Vayu Leichtigkeit – eine Qualität, die auch Hanuman zugeschrieben wird. Die zusammenziehenden und weitenden Bewegungen der Vayu-Praxis rufen die Fähigkeit des Affengottes in Erinnerung, seine Größe radikal zu verändern. Und ähnlich wie der Gott Vayu Hanuman im Ramayana-Epos dabei hilft, Sita zu finden, leiten uns die Übungen nach innen und ermöglichen uns, verlorene Aspekte von uns selbst wiederzuentdecken. Es lohnt sich also, die Kraft des Windes zu erforschen und zu entdecken. Vielleicht verleiht die Vayu-Praxis unserer Praxis und unserem Leben Aufwind. Und die Shiva-Samhita verspricht sogar: „Wer auf diese Weise den Mikrokosmos des Körpers kennt und von allen Sünden befreit ist, erreicht den höchsten Zustand." ■

Buchtipps:

Yoga-Unterricht mit Eva Oberndörfer / Retreats mit Orit Sen Gupta: www.vijnanayoga.de

- Dr. David Frawley / Sandra Summerfield Kozak: **Yoga und die ayurvedischen Energietypen**, Windpferd 2014
- Heidrun Ruff: **Die fünf Vayus im Yoga erleben** (Skript zum Yogakurs – auf Anfrage erhältlich, www.natur-und-koerper.de)



Orit Sen Gupta: **Das Geheimnis der Vayus**, tao.de 2014, EUR 15,99, ISBN: 978-3-95529-308-6

bausinger.de
Yogamatten & Meditationsbedarf
warm, weich & gesund
Yogamatten aus BIO-Schurwolle
Bio Wolle
FERTIGUNG IN DEUTSCHLAND
Wir geben unser Bestes!
Handel(n) in Verantwortung
Wandel(n) in Freude
Liebe in Allem
BAUSINGER.DE Yogamatten Meditationsbedarf
Bausinger GmbH
D-72479 Straßberg
Gottlieb-Daimlerstr.2
Tel.: +49 7434 600
info@bausinger.de
Innovation & Tradition seit 1977
BAUSINGER.DE Ideenwerkstatt Peter Bader