



Die innere Welt der Asanas¹

A.) Einführung

I.) Was ist Asana? Definition; Abgrenzung

Asana ist eine Körperhaltung aus der Hatha-Yoga Praxis².

Es soll über 840000 Assanas geben³; Iyengar listet in seinem Buch „Licht auf Yoga“⁴ 200 (jedoch zzgl. Variationen) auf.

Tragendes Grund-Element für die Yoga-Praxis ist die Achtsamkeit⁵.

Betrachten wir jedoch irgend eine Körperhaltung, sei es zB.: Virabhadrasana, Sarvangasana oder jede andere Asana, so können wir feststellen, dass mit Asana immer eine „äußere Körperhaltung“ gemeint ist – und nur diese äusseren Körperhaltungen werden dann auch hauptsächlich⁶ in

-stehende,

-liegende (Rücken bzw. Bauchlage)

-sitzende

-kniende

-armgestützte,

-und umgekehrte

Asanas eingeteilt.

Hierbei ist jedoch zu beachten:

Asana ist **nicht** statisch und ein **gleichmäßiger** Zustand –der Körper ist also nicht in eine

¹ Autor: Christian König, 51067 Köln; Yogalehrer (BYV); Kontakt: +491788270667 oder dharsan@shaktip.at

² Patanjali: Yogasutra (YS); II.46

³ Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra Bandha, III/2007; S 9 (zit. Als: SSS)

⁴ BKS Iyengar, Licht auf Yoga; III / 2008

⁵ Iyengar, aaO, S 13.

In meiner Ausbildung zum Yogalehrer befand sich ein Mitschüler, der so gerne das volle Janu-Sirsasana praktiziert hätte. Es war ihm mangels Gelenkigkeit nicht möglich. Während eines Vortrages schief er ein – und sein Körper nahm die Haltung ein. Leider unbewusst – so war es eben kein Asana.

⁶ Kaminoff, Leslie: Yoga Anatomie, III/2009 (statt vieler). Natürlich sind hier –je nach individueller Praxis-Mischformen denkbar- zB Ado Mukshvan-Asana: Liegend und armgestützt. Ein anderer Ansatzpunkt, um Asana zu strukturieren, könnte zB die Position und / oder das Bewegungsspektrum der Wirbelsäule im Raum sein: gestreckt, gestaucht, gedreht, vorgebeugt oder rückgebeugt, aufrecht / gekippt / umgekehrt, etc (aaO., s. 34). Ich messe der Klassifikation der Asanas keine allzu wichtige Bedeutung bei, da es für das Verständnis und des Empfindens einer Asana nicht auf ihre dogmatische Einordnung ankommen dürfte.



Form gegossen, in der er „bleibt“- sondern die Vitalfunktionen laufen (jedenfalls bei den noch nicht vollkommen verwirklichten Yogis) weiter: Verdauung, Herzschlag, Atem halten den Körper in innerer Bewegung.

Auch dann, wenn man Asana also als „statisch“ definiert, ist zu berücksichtigen:

- der Körper verformt sich auf dem Weg in die Haltung *hinein*,
- in der Haltung selbst wird die Körperform durch Asana vertieft und verfeinert (das kann mit einem „hineinsinken“ verglichen werden)
- bei der „Rückverformung“ begibt sich der Körper aus der Haltung heraus; dabei steht der Körper unter dem Einfluss der Haltung, die in ihm in der Zeit nachwirkt.

Asana hat also jedenfalls **immer** auch Vinyasa Komponenten.

Asana ist also bewusste und willentlich eingenommene Ganzkörper-Form; eine äussere Haltung des Körpers, in der der Körper sich in einer latenten Dynamik befindet.

Es wird also wichtig sein, unseren Fragen in Bezug auf die inneren Vorgänge, die in der äusseren Form der Asana stattfinden unter Berücksichtigung der dadurch bewirkten Handlungsveränderung –sei diese physisch oder psychisch- nachzugehen.

II.) Was ist Asana nicht?

Was der praktizierende Yogi kraft seines Willens mit dem „Körper-Innen“ anstellt (oder auch nicht) ist vom „Asana“ Begriff nicht mit umfasst.

Damit liegt die Frage nahe:

B.) Was geschieht⁷ innerhalb des physischen Innen-Raumes, der durch Asana als formgebender Aussen-Raum vorgegeben wird?

Dies lenkt uns dazu, die Vorgänge und Gestaltungen im Innenraum der Asana zu betrachten und zu analysieren. Innere physische Vorgänge können hier nur solche sein, die Einfluss auf den Körper unmittelbar haben. Dies kann somit nur von und durch Gedanken, die sich dann möglicherweise in Muskelarbeit manifestieren, geleistet werden.

Also geht es bei der Betrachtung im Folgenden um „innere Muskelanspannungen bzw. Ent-

⁷ Gemeint ist mit „geschieht“ hier nicht: die Auswirkung der Asana, sondern es ist der Empfangs-Fokus des Praktizierenden gemeint. Was ist zu spüren? Wie gestaltet der Praktizierende den Innen-Raum aus? Wie nutzt er den Raum, der durch Asana geschaffen und bewusst gemacht wird?



spannungen“, sowie ihre Auswirkung auf den Körper⁸ und weiterhin um Gedankenarbeit während der Asana-Praxis.

Damit sind wir beim Thema angekommen; betrachten wir

I) Die „Bandhas“.

Asana erzeugt Bandha⁹ – so banal stellt Whitwell es in seinem „Herz Yoga“ fest.

Die Aussage hält einer Eigen-Überprüfung stand; somit kann der Gehalt nunmehr im Einzelnen untersucht werden:

II) Was bedeutet Bandha?

Bandha bedeutet „Energieverschluss“, „Energie-Lenkung“¹⁰.

Bandha heisst „Gefangenschaft, Verbindung, Fessel, Haltegriff“. Es bezieht sich ausserdem auf eine Stellung, in der gewisse Organe oder Körperteile gehalten, zusammengezogen und kontrolliert werden¹¹.

Implizit ist damit:

Es gibt einen inneren Energiefluss, der mit „Bandha“ beeinflusst werden kann¹²: aus einigen Stellen kann der Energiefluss nicht entweichen, sondern wird in deren Bereich gehalten – der Verschluss.

Zu anderen Stellen kann die Energie nicht hin-fließen, bzw. wird sie in eine vorgegebene Bahn gezwungen – die Lenkung.

III) Bandha: Was ist das genau? Wie funktioniert das?

Bandha muss also immer auch mit Blick auf die „inneren Körperfunktionen“ untersucht werden.

⁸ Insoweit sei klargestellt: auch ein Gedanke ist ein physischer Vorgang. Wenn auch nur sehr kurz, so ist auch der gesitige / energetische Aspekt Gegenstand dieses Textes.

⁹ Whitwell, Mark: Herz-Yoga, S.273

¹⁰ Whitwell, aaO. S 272

¹¹ BKS Iyengar, Licht auf Pranayama, XIII / 3 = S. 124.

¹² Erstaunlicherweise behandelt Iyengar (aaO, Fn 11) dann auch die Bandhas im Zusammenhang mit Pranayama; im Vorwort zu HYP stellt der Übersetzer gar klar, dass Mula Bandha eine Atemtechnik (!!!) sei.



Anatomisch gesehen ist die physische Wirbelsäule der Fokus¹³ der Yoga Anatomie; ihr energetisches Pendant ist Shushumna Nadi. Damit haben wir die zu untersuchenden Körperbereiche eingegrenzt:

Wirkung von Bandha auf den Bereich, in dem Shushumna Nadi sich befindet

Wirkung von Bandha auf Kopf und Extremitäten¹⁴.

IV) Die Wirkung von Bandha auf den Torso = der Bereich von Sushumna Nadi

Kaminoff führt aus:

Da Muskel-Anspannung im Rumpf aufgrund der Muskel-Ansatzpunkte und Muskel-Endpunkte Auswirkung auf die WS haben müssen, wirkt Bandha sich auf „den Tonus und die Ausrichtung der Atem-Strukturen“ aus.

„Die drei Diaphragmen

- Beckenboden
- Zwerchfell
- Stimmbänder

und die sie umgebende Muskulatur werden **stabilisiert**. Dadurch wird die Verformbarkeit von Brust und Bauchraum bei axialer Streckung begrenzt. Insgesamt wird das Atemvolumen geringer, der Körper aber länger.“¹⁵

Bandha kann **spontan** oder **willkürlich** entstehen.

Bandha ist damit ein bewusstseinsbeeinflussender physischer Primär-Vorgang, der zu einer latenten Dynamik der Asana im Körper-Inneren durch Muskel-Kontraktion hinzutritt und in unmittelbarem Zusammenhang zur Wirbelsäule und zur Atmung steht.

C.) Drei der geläufigsten Bandhas sollen hier erwähnt und dargestellt werden:

Mula Bandha (I), Uddhyana Bandha (II) und Jalandhara Bandha (III).

¹³ Kaminoff, aaO; S. 27-39.

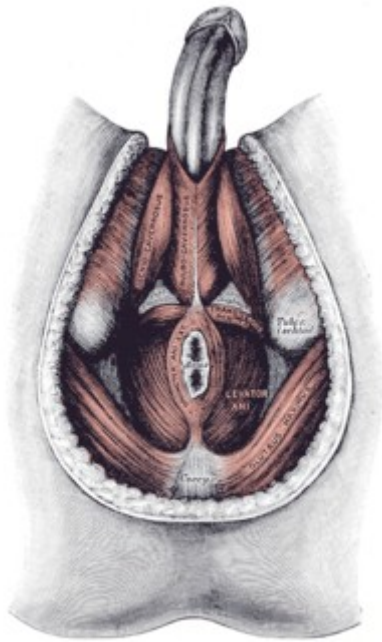
¹⁴ Siehe dazu: Maha Mudra (Ende dieses Textes)

¹⁵ Kaminoff, aaO; S. 39.

I) Mula Bandha

MB wird auch der Beckenboden-Verschluss genannt.

Zur Verdeutlichung ist nebenstehendes Bild¹⁶ eingefügt.



Anatomisch gesehen wird dieses B. erzeugt oder „gesetzt“ indem das Perineum¹⁷ zusammengezogen wird. MB wirkt also so, dass die Rumpf-Unterseite (mehr oder weniger sanft) „verfestigt“ wird.

Das Körpergerüst erhält also eine Basis.

MB kann –je nach Umstand / Bedarf- in jeder Asana gesetzt werden.

In der hiesigen Literatur findet sich aber schon hier –in Bezug auf das „wie“ der Praxis- eine Unschärfe:

Einige sprechen von einer Abwandlung von Ashwini Mudra – mithin einer Praxis, die den Anus-Muskel unmittelbar mit einbezieht, andere¹⁸ betonen, dass lediglich die Bindegewebs-Mittelschicht kontrahiert werden soll.

Da es über 200 verschiedene Yoga-Stile / Richtungen gibt, bedarf diese Frage hier keiner genauen Klärung – wir können lediglich festhalten, dass im Dammbereich kontrahiert wird, und dass die Intensität der Kontraktion und damit auch die Wahrnehmung von MB von den rein subjektiven Parametern (Konstitution, subjektive Verfassung, Feinheit der Wahrnehmung, Fähigkeit der gezielten Ansteuerung von Bereichen und Muskelgruppen) des Praktizierenden abhängt: es ist ihm / ihr überlassen, stark oder sanft MB zu setzen.

Wir können also sagen: Ob MB willkürlich gesetzt wird –oder auch nicht- ist die Konsequenz von Praxis, Sensibilität und Achtsamkeit.

¹⁶ Das Bild wurde aus Wikipedia.de (Perineum) am 22-12-2011 entnommen, es steht unter den dortigen Lizenz-Rechten.

¹⁷ Bereich: Anus / Damm / Geschlecht. Auf dem Bild gut zu sehen.

¹⁸ Kaminoff, aaO; S. 24.

Ein **Beispiel** für ein kräftig gesetztes MB dürfte *Tadasana*¹⁹ sein:

Wird hier in der Berghaltung darauf geachtet, die Fussgewölbe nach innen und oben zu ziehen, und dadurch erreicht, dass das Körpergewicht sich auf harmonisch auf die Fusssohlen verteilt, und dort hinab in den Boden fließt, so erzeugt die Kraft aus den Füßen eine Auswirkung auf die Oberschenkelmuskeln, die dadurch einwärts rotieren.

Diese Energiespirale zieht sich in den Körper hinein: MB entsteht nahezu unwillkürlich – der Praktizierende muss sehr erfahren sein, um hier im Beckenbodenbereich entspannt zu sein.

Hier wird sichtbar, dass B. keine isolierte Kontraktion ist, die ansonsten keinerlei Auswirkungen hat. Weil der Körper komplex und kompliziert ist, hat jede Anspannung immer eine komplexe Auswirkung.



MB ist hier **interagierend** und **interdependent** zu der Körperstatik und Schwerkraft bzw. Körperhaltung.

Wer Tadasana aus der Achtsamkeit von einem im stehen gesetzten MB heraus aufbaut, der wird spüren können, dass MB eine innere **Basis** im Torso schafft, die die Form und das Gerüst für die Haltung bildet –ähnlich der Träger-Innenkonstruktion der Statue of Liberty.

Vom Effekt der Körperstatik her gesehen wirkt MB hier also auf den Bereich um das Schwerpunkt-Körperzentrum (das Becken) herum, verhindert damit ein Wegkippen des Beckens und richtet die Wirbelsäule, und synchron dazu die Organe und Extremitäten im Alignment aus.

Ein weiteres Beispiel für den Einsatz von MB in statischen Haltungen bringt Wahl²⁰:

Durch den Einsatz von MB wird es möglich, ohne Kraft und Anstrengung in eine Rückwärtsbeuge zu gehen: weil die passiven Strukturen durch MB gehalten werden, kann die Rückenstreckermuskulatur durch ein -“stattdessen“ praktiziertes- gezieltes Entspannen der Gesäßmuskulatur losgelassen werden.

In dynamischen Asana Übergängen (Vinyasas) gibt MB **Stabilität**: die Verkoppelung der Bereiche Schambein, Beckenschaufeln und Kreuzbein wird durch eine Erhöhung der Zugfestig-

¹⁹ Bild aus: Iyengar, aaO.

²⁰ AaO (FN 20) = S 89.



keit des Beckenbodens stabiler. Eine Stabilisierung des Beckenbodens über MB festigt und schützt damit auch das Iliosakralgelenk.

Dies verhindert so eine Überdehnung bzw. Überbeanspruchung/Überforderung.

MB kann hier also durchaus im Zusammenhang mit einer **Schutzfunktion** gesehen²¹ werden.

Im sexuellen Tantra wird MB eingesetzt, um beim Mann den Samen-Erguss hinauszuzögern oder nicht stattfinden zu lassen; bei der Frau wiederum, um den Vaginal-Kanal zu verengen und so den Partner noch intensiver zu stimulieren und ihn und sich selbst noch intensiver zu umschliessen und so wahrzunehmen.

Auswirkung von MB auf die Atmung

Der innere „Widerstand“, den Bandha erzeugt, führt dazu, dass der Organismus für Atemzüge und Bewegungsabfolgen mehr Energie aufwenden muss. Bandha erzeugt mithin Hitze.

Der Beckenbodenverschluss macht gleichzeitig die Offenheit des Rumpfes bewusst und schafft so mehr Raum für die nach oben ausgedehnte Atmung; MB „vereinfacht“ die yogische Vollatmung.

Spirituell / Energetisch

Da Spiritualität etwas höchstpersönliches und subjektives ist, ist es mithin unmöglich, eine allgemeingültige spirituelle Wirkung aufzuzeigen oder gar zu definieren.

MB kann jedoch –zB im Pranayama- dazu benutzt werden, die Intention des „Festhaltens von Prana“ innerlich zu manifestieren. In sitzenden Haltungen kann MB dazu eingesetzt werden, die Intention sich mit der Erde zu verbinden und aus der Erdung Kraft zu ziehen, manifest werden zu lassen.

Weiterhin mag MB angewandt werden, um Prana daran zu hindern, in der Form des Apana Prana ausgeschieden zu werden – Prana soll in Shushumna Nadi aufsteigen; MB verhindert also in den Nicht-Umkehrhaltungen Apana-Prana.

²¹ Iyengar, aaO (Fn. 11) geht sogar noch weiter, in dem er betont, dass Bandha nicht nur eine anatomische Schutzfunktion hat, sondern auch eine spirituelle / energetische („Ohne die Bandhas würde Pranayama den Prana-Fluss stören und das Nervensystem schädigen.“): III / 3 = S. 124.

Die Schutzfunktion erwähnt auch: Timo Wahl in: Yoga Journal, III / 2010, S 88 ff (89, Spalte links, oben).



Weiterhin ist mit einer Konzentration (zB auf eine Anspannung hin) immer eine Aufmerksamkeitslenkung verbunden. MB hält also die Achtsamkeit / Konzentration / Aufmerksamkeit im „Körperzentrum“.

Eine weitere Qualität der bandha-unterstützten Praxis ist die Möglichkeit, durch Bandha eine innere Direktverbindung zu einem korrespondierenden Chakra herzustellen, um so für die Praxis dieses Energiezentrum „anzuzapfen“.

MB wäre dann also eine Direktverbindung zu Muladhara Chakra, um die dort lokalisierten Energien direkt in der Praxis nutzbar zu machen.

Generell gilt: Wird die Bandha-Praxis zu diesem Zweck eingesetzt, so arbeitet der Yogi auf der Ebene des Pranamaya Kosha²².

Die somit zur willentlichen Verfügung stehenden Energien können in der Praxis dann unmittelbar transformiert werden²³. Dies ist dann jedoch keine anatomische / physische Konsequenz, sondern ein Einsatz zur Meditation.

Bandha stellt somit eine „Arbeitsfläche“ her, auf der die Primär-Energien der Chakren bearbeitet und veredelt werden können – nichts anderes ist Transformation.

Werkzeuge, die auf dieser Arbeitsfläche eingesetzt werden können, sind Kontemplation, Pranayama, Entschluss.

Bildhaft gesprochen:

MB formt einen Amboss / Basis.

Auf diesen legt der Praktizierende kontemplierend seine Hindernisse.

Da nichts anderes existiert, als nur die eine einzige kosmische Energie (Brahman / Gott) wird aus B. heraus die Struktur eines Hindernisses (Energie + *Intention*) beibehalten und lediglich die Intention verändert (aus Depression wird so zB Kreativität...).

B. wirkt also –erstaunlicherweise- gerade *nicht* energetisch transformierend, sondern „nur“ bezüglich der Intention. Dies ist daher die hier sogenannte „intensive“ Wirkung von Band-

²² Siehe hier zum Ganzen: Swami Satyanand Saraswati: Kundalini Tantra, 2002

²³ Im Kundalini Tantra: **prana**, udana, samana, vyana und **apana** werden zu Ojas sublimiert (Nachweise auch hier insoweit: Siehe FN 3)

ha.

Anders kann es –als Umkehrschluss- nicht sein: würde Bandha eine Energie-Lenkung bedeuten, so wäre es nicht möglich, dass wahrnehmbare Energie im „untangierten“ Bandha-Bereich verbleibt.

Wer jedoch in einer Asana über das energetische Innen-Geschehen kontempliert, wird feststellen, dass es sehr wohl eine Wahrnehmung im Bereich „davor“ / „dahinter“ oder „daneben“ gibt.

Um die „intensive“ Wirkung von B. zu erfahren, sollte der Praktizierende folgendes ausprobieren:



Matsyasana (Fisch): Hier sind Herz und Lunge (beide sind energetisch dem Luftbereich zugeordnet)

der höchste Punkt des Körpers;
durch die Rückbeuge wird der Körper

ॐ मणिपद्मे हुम्

OM MANI PÄDME HUM

per –einem Saiten-Instrument gleich- in Spannung versetzt.

Schon der Klang des Atems versetzt das Körper-Instrument hier in Schwingung. Lausche dieser Schwingung und dem Empfinden der Asana.

Präge dir dies Empfinden ein.

Jetzt setze MB und atme in Ujjayi-Pranayama ein; setze MB und verbinde die Ausatmung mit dem Mantra „Om mani padme hum“ hörbar indem du das Mantra singst²⁴. Vergleiche die Empfindungen.

Feststellbar ist:

MB verändert spürbar die Schwingungsrichtung und Intensität der Asana.

Allgemein lässt sich mithin sagen:

Wird Bandha meditativ / kontemplierend eingesetzt, dann geht die Funktion von Bandha über

²⁴ Mir ist es schier unbegreiflich, wieso in kaum einer seriösen Yoga-Schule das Empfinden / Erzeugen von körpereigenem Klang in einer Asana nicht gelehrt wird. Klang gehört zu den Ausdrucksmöglichkeiten, die der Körper zur Verfügung hat, um Energien zu lenken, natürlich ebenso dazu, wie eine Geste oder Haltung = Asana, Bandha oder Mudra. In Matsyasana **nicht** zu singen, (bzw. dies niemals zu tun) ist schlichtweg nur die halbe Wahrheit.



eine physische Veränderung, die natürlich beibehalten wird, hinaus.

Bandha ist ein „inneres Werkzeug“ für die „Strenge des Körpers“ (Tapas)²⁵.

Anders formuliert:

Tapasya oder Tapas ist die Ausübung von physischer und geistiger Strenge und Disziplin um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

Damit kann also gesagt werden:

Sofern Yoga mit spiritueller Intention praktiziert wird, ist B. ein physischer Vorgang, der synchron zu einem psychischen Vorgang ist; B. ist damit die physische Manifestation einer Intention.

B. steht damit –erstaunlicherweise- in direktem Zusammenhang mit den Yamas und Niyamas

²⁶.

Zusammenfassung:

MB hat Auswirkungen auf die A.Praxis weil

- Haltung in Asana / Alignment
- Schutzfunktion als „innere Stütze“ > Asana entsteht aus dem Atem und reitet auf ihm
- Konzentrationshilfe
- Auswirkg auf den Atem
- Stoffwechsel
- Gefühl / Erfahrung der Asana / Meditations bzw. Kontemplationsunterstützung

Definition:

MB ist

- anatomisch: Beckenboden-Verschluss und Zustand, der zu einer latenten Dynamik hinzutritt; Wirkung am Rumpf / Torso-Ende
- innere Asana / bzw Mudra / hier: „intensives Asana“
- keine Energie-Lenkung, aber Intentions-Lenkung; verändert körperliche Schwingung des Pranamaya Kosha

²⁵ Siehe dazu die Bhagavad Ghita, zB IV/28.

²⁶ Sie YS (FN 3) II/29.

II) Uddiyana Bandha

UB ist der Bauchhöhlen-Verschluss. Uddiyana, was „emporfliegen“ bedeutet, ist ein Halten des Bauches²⁷.

Klassischerweise wird dieses B. zum Ende der Ausatmung hin gesetzt:

Die Bauchdecke wird (leicht) nach innen und oben gezogen / angehoben. Anatomisch gesehen wird dadurch die schräge und quere Bauchmuskulatur (leicht) tonisiert.

Der Praktizierende „atmet ein, ohne einzuatmen“; da die Luft-Zufuhr in den Körper hinein abgeschnitten ist, aber dennoch das Zwerchfell angehoben wird.

Leichtes UB:

Wird UB nur leicht gesetzt, dann geraten dadurch die Organe im Bauchraum mit der nächsten Einatmung, wenn die luftgefüllten Lungen sich im (nach vorne hin fixierten) Bauchbereich ausdehnen, unter Druck; verbleiben jedoch an ihrem Platz. Die Ausdehnung der Bauchregion während der Einatmung bleibt aus.

So entsteht eine sanfte Massage der Organe im Bauchraum. Gleichzeitig bewirkt UB eine Modifikation im gesamten Körper-Tonus.

Diese leichte Form kann in „statischen Asanas“²⁸ und Vinyasas gesetzt bzw. beibehalten werden. Wird sie benutzt, so führt sie unwillkürlich zu Ujjayi Pranayama. Vor allem im Ashtanga-Yoga ist diese Praxis-Form anzutreffen.



Als Asana begegnet uns UB in dem Vinyasa vom Katzenbuckel / Pferdesattelrücken aus dem Vierfüßlerstand, wenn mit der Ausatmung die Bauchdecke nach Innen gezogen wird und die WS sich nach oben krümmt.

UB kann -zB in Rückbeugen- seine Schutzfunktion entfalten: wird die Körpervorderseite „tonisiert“, so bewirkt diese „Schutzspannung“ des Bauches ein „Mehr“ an *Stabilität* und gleichzeitig auch ein „Mehr“ an *Sicherheit* in Rückbeugen – wenngleich UB auch die Rückbeuge-Tiefe der WS einschränkt.

²⁷ Iyengar (aaO, FN 11), III/6 = S. 129.

²⁸ Iyengar (aaO, Fn 11), III/6 = S. 129 empfiehlt die Beherrschung von UB zunächst im Stand / den stehenden Positionen.

Vollständiges UB

Die anatomische Intensität kann jedoch so weit variiert werden, dass **vollständig** ausgeatmet wird und dann die Bauchdecke zur WS hin gezogen wird²⁹, anschliessend nach oben. Das Zwerchfell wird unter die Rippenböden „gesaugt“. Eine Einatmung kann dann –für die Dauer der UB-Praxis- nicht erfolgen.



Die inneren Organe werden dadurch nach oben hin „weggesaugt“ und dabei sanft gequetscht bzw. gestaucht. Dies stellt eine kräftige Massage für die Verdauungs und Atemorgane dar, sowie eine Massage des Herzens.

Da diese Praxis-Form sehr intensiv ist, wird diese Form im sitzen, stehen oder liegen praktiziert. Zwar ist es natürlich denkbar, dass dies B. in Vinyasas oder gehaltenen Asanas eingesetzt wird, jedoch limitiert die starke Kontraktion in der Bauchhöhle die Bewegung und diese Limitierung bewirkt gleichzeitig ein Atem-Limit und so durch die Blockade der Einatmung eine ernergieverbrauchsintensive Asana Praxis. *Dauerhaft* vollständig gehaltenes UB ist also kaum denkbar oder wenigstens nicht ratsam.

Kommt zu kräftigem UB nach eine rotierende Bauchmuskelbewegung hinzu³⁰, so entsteht die Nauli-Praxis³¹.



²⁹ Iyengar (aaO, Fn 11) warnt sogar ausdrücklich: „Ziehen Sie nicht den Bauch ein, bevor Sie den Atem ausgestossen haben“ = S. 131.

³⁰ Die Ausführungen zu Nauli und Agni Sara führe ich hier nur der Vollständigkeit in Bezug auf die Bandhas an; sie sind Reinigungs-Übungen, die damit ein rein inneres Zielgebiet haben, also in dem Moment, in dem sie praktiziert werden, nur mit einer inneren Intention praktiziert werden können – dies im Gegensatz zu einer Asana, die -wie hier gezeigt wird- nur eine „äussere Formalität“ darstellt.

³¹ HYP : *Mit der Schnelligkeit eines raschen Strudels bewege man mit vorgebeugten Schultern den Unterleib nach links und rechts. Dies wird von den Vollendeten Nauli genannt. Nauli, diese Krone der Übungen des Hatha, bringt in Ordnung das Aufflammen eines langsamen Verdauungsfeuers und die weitere Verdauung, schafft Wonne und trocknet sämtliche Krankheiten der 3 humores aus.* (HP 2,33f.)



Nauli³² gehört zu den Kriyas³³ in der Hatha-Yoga-Praxis; besonders die starken Reinigungs- und Massage-Effekte im (Dünn)Darmbereich werden hier betont.

Wird -im sitzen oder stehen- UB kräftig gesetzt, die Bauchdecke anschliessend wieder entspannt und dann wieder kräftig nach innen und oben gezogen (also ein „pulsierendes UB“), so entsteht dadurch Agni Sara³⁴.

Wo wird UB gesetzt?

Ub kann –in der leichten Form- in allen Asanas gesetzt und gebraucht werden.

Sinnvoller Einsatz für UB ist jedoch die physisch beanspruchende Praxis, entweder in statischer oder Vinyasa-Form. Jedenfalls ist die Kombination mit MB zu empfehlen, um so dem Körper physische (zusätzliche, innere) Stabilität zu gewähren.

Wie jedoch jede andere Muskelgruppenbeanspruchung erzeugt UB einen Widerstand, dadurch also Hitze; die Praxis wird spürbar intensiver.

Auswirkung, zB auf Atmung

Im Pranayama:

UB bewirkt einen Anpressdruck auf den Aortenbogen³⁵. So wirkt es einem Anstieg des Blut-

³² Näher zu Nauli: SSS (FN 3)

³³ Kriya-Yoga und Kriya im Hatah-Yoga-Bereich sind ähnliche Begriffe, aber bei weitem nicht deckungsgleich:

Kriya-Yoga im Westen geht massgeblich auf die Aktivität von Paramahansa Yogananda zurück, der diesen Weg als Möglichkeit der Gott- bzw. SELBST-Verwirklichung aufgezeigt hat. Dies schliesst naturgemäß eine Klärung und Reinigung des Bewusstseins ein, die dem gemäß im Zusammenhang zu körperlichen Reinigungstechniken (auch) praktiziert werden. Schwerpunkt der Praxis ist jedoch nicht ein körperlicher Ansatzpunkt, der sich spirituell auswirkt – ich würde es eher umgekehrt beschreiben: Kriya Yoga wirkt auf den Geist, und von dort auf den Körper.

Hatha-Yoga ist eine körperliche Praxis, die spirituell wirkt / wirken kann. **Hatha-Yoga Kriya** wird dem entsprechend als körperliche Reinigungs-Technik aufgefasst. Zu den Hatha-Yoga-Kriyas zählen (zB):

Neti (Jala-N.: Nasen-Spülung; Sutra-N.: Faden-Reinigung des Nasenbereiches);

Nauli (siehe hier),

Darm-Spülung (Bhasti: Spülung durch Einlauf; Shank Prakshalama: Spülung durch orale Einnahme einer Salzlösung, die durch Asana / Vinyasa als Spül-Lösung durch den Verdauungstrakt „hindurchgepresst wird“),

Dhauti (Reinigung des Magens, der Speiseröhre und des Mundraumes),

Kapalabhati (Atem-Übung / Pranayama)

Nadi Shodana (Atem-Übung / Pranayama),

Brahmari (Atem-Übung / Pranayama);

Tratak (Drishthi-Reinigung bzw. Reinigung der Augen / der optischen Wahrnehmung).

³⁴ Näher zu Agni Sara:

³⁵ Der Aortenbogen (Arcus aortae) ist ein Abschnitt der Hauptschlagader (Aorta) in unmittelbarer Nähe zu deren Ursprung aus dem Herz. Er liegt außerhalb der Herzbeutelhöhle im Mediastinum und geht in Höhe des vierten Brustwirbels in den senkrecht absteigenden Aortenanteil (Aorta descendens) über. Am Aortenbogen entspringen die Hauptgefäßstämme für den Kopf, Hals und die obere Extremität.



druckes und einem Anstieg der Herzfrequenz entgegen, wenn der Atem angehalten wird.

Weiterhin:

Da die Ausdehnung des Bauchraumes bei der Einatmung nach vorne begrenzt wird, wird die Brustkorbatmung, also die seitliche Ausdehnung unterstützt. Wird die Veränderung der Atmung bewusst wahrgenommen, so unterstützt dies die Vollatmung im Alltag, was sich naturgemäß sehr positiv auf den Organismus auswirkt.

Allgemein kann angeführt werden, dass die Atem-Massage, die durch UB eintritt, keine anderen Auswirkungen haben kann, als die ohnehin schon bekannten Auswirkungen der Massage.

Diese Auswirkungen der Massage sind³⁶:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Verbesserte Wundheilung
- Schmerzlinderung
- Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Spirituelle / Energetische Einsatz

Es heisst, dass der grosse Vogel³⁷ Prana durch UB dazu gezwungen wird, durch die Shushumna Nadi emporzufliegen. (...). Zwerchfell und untere Organe werden dadurch trainiert. Das

³⁶ Abgerufen am 28-12-2011: <http://de.wikipedia.org/wiki/Massage>

Da sich die theoretischen Grundlagen der einzelnen Massagearten sehr stark unterscheiden, und diese auf völlig unterschiedlichen Behandlungstheorien basieren, ist die Anzahl der teils nachgewiesenen, teils nur angenommenen Wirkungsweisen auf den Körper groß. Folgend sind die wichtigsten dieser Wirkungsweisen genannt.

³⁷ Ich habe für das Bild des „grossen Vogels“ folgende Erklärungen: einmal könnte Garuda gemeint sein, das Reit-Tier von Vishnu (ihm ist Garudasana gewidmet); also wäre UB ein Instrument um die Göttlichkeit im Körper zu bewegen.

Eine weitere Erklärung kann auch sein: wird UB stark gesetzt, so sehen die beiden Rippenbögen aus, wie ein stilisierter, fliegender, Vogel.

Eine dritte Möglichkeit für den Stamm dieses Gleichnisses könnte sein, dass das emporsausen als Empfindung über dieses Gleichnis ausgedrückt wird.



Heben des Zwerchfells massiert sacht die Herzmuskeln und kräftigt sie dadurch. Es kräftigt die unteren Organe, entfacht das Magenfeuer und beseitigt Giftstoffe im Verdauungstrakt³⁸.

³⁸ Iyengar, aaO = S 133.

Jalandh.B

Dies ist der Verschluss des Torso im Bereich des Kehlkopfes.

Das Kinn wird auf das Brustbein gedrückt: unwillkürlich entsteht JB also in Sarvangasana.

Durch die Hebelwirkung wird die WS im Nackenbereich teilweise geöffnet.

JB unterbricht die Verbindung Kopf-Rumpf.

Wird in JB weiterhin geatmet, so entsteht unwillkürlich Ujjayi-Pranayama.

Wichtig ist für diese Praxis-Form, dass das Brustbein angehoben wird, und das Kinn gegen das Brustbein gedrückt wird. Die Zunge kann dabei gegen den Gaumen gepresst werden, locker im Mund liegen, oder nur mit der Zungenspitze den Gaumen im Kuppelbereich berühren.

JB wird entweder im reinen Pranayama angewandt, oder entsteht unwillkürlich in allen Sarvangasana Variationen bzw. im Sarvangasana Zyklus.

JB trennt damit den Kopf vom Rumpfbereich empfindungsmässig ab.

Besonders interessant dürfte JB daher im Zusammenhang mit Maha Bandha sein.

**Maha B.**

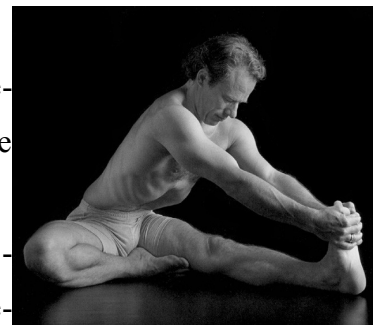
Die Kombination von allen drei Bandhas (Mula Bandha, Uddhyana Bandha und Jalandhara Bandha) wird Maha B. Genannt.

Diese Technik begegnet uns einerseits im Pranayama, andererseits -und dies: erstaunlicherweise in einer Asana (!), die Maha-Mudra genannt wird.

Allein schon die Tatsache, dass eine Asana als Mudra bezeichnet wird, ist ein Hinweis darauf, die Asana näher zu be-

trachten. Eigentlich sehen wir hier Janu-Sirsasana, nur eben besonders korrekt aufgebaut: Ferse drückt gegen das Perineum; Hände umfassen den geflexten Fuss, offensichtlich sind kräftiges UB und JB gesetzt; MB eben auch. Erstaunlicherweise ist es zB auch in Paschimottasana möglich, alle drei Bandhas zu setzen – was jedoch aus Paschimottasana nicht eine eigenständige Haltung als **Mudra** gemacht hätte³⁹.

Dies legt die Überlegung nahe, dass Maha Mudra deshalb als Mudra -und nicht als Asana- kategorisiert wird, weil es als Meditationshaltung angewandt werden soll – und diese Funktion



³⁹ Von den nahezu zahllosen Asanas ist mir eine weitere Asana bekannt, die als Mudra bezeichnet wird: Viparita Karani. Sirsasana **kann** als Mudra praktiziert werden, wird jedoch als Asana aufgeführt.



als Meditationshaltung so wichtig und ernst genommen wird, dass diese Wichtigkeit in der Bezeichnung deutlich gemacht werden soll.

Mahamudra⁴⁰ ist -was nunmehr nicht weiter- erstaunt dann auch eine Linie im tibetischen Buddhismus, auf welcher die Meditationspraxis fußt; die auf diesen Lehren beruhende Praxis selbst wird als der „Pfad“ bezeichnet; und die durch diese Praxis erreichte Erleuchtungserfahrung als die letztlich erreichte „Frucht“. Man spricht daher auch vom „Grundlagen-, Pfad- und Frucht-Mahamudra“.

Maha Mudra strukturiert die Koshas: der Körper wird unterteilt in die Extremitäten (Arme, Beine), wobei diese über die Verbindung Hand-Fuss wieder miteinander verbunden werden, der Kopf und -in der Mitte- der Rumpf.

So wird der Körper zum Ebenbild der Loka – Ebenen (Bhur Loka, Bhuvar Loka und Swar Loka). Da alle drei Ebenen zeitgleich und gleichzeitig vorhanden sind, erinnert Maha Mudra den Praktizierenden daran, dass es weder Zeit noch irgend eine andere Differenzierung gibt. Weil Maha Mudra somit die das Weltall-umfassende, und damit die allumfassende Geste ist, steht Maha Mudra in direkter Beziehung zu dem formlosen Chakra – Sahasrara Chakra.

Der Verschluss des Torso isoliert fünf

(nämlich, von unten beginnend:

Das *Muladhara* / als Wurzelchakra

Svadhithana, das Sakral- oder Sexualchakra

das *Manipura* , Nabel- oder Solarplexuschakra

Anahata, das Herzchakra,

Vishuddha, Hals- oder Kehlkchakra)

Chakren und verhindert durch die Haltung der Extremitäten (Beine, Arme) dass Prana aus dem Kreislauf entweicht. So kann Prana angesammelt und „verdichtet“ werden; bis die Bewusstheit und Achtsamkeit so intensiv ist, dass die Energie / Intention zur All-Verbindung führt. Erstaunlicherweise ist Maha Mudra damit im indisch-stämmigen Yoga eine Entsprechung der tibetischen Tummo-Praxis⁴¹.

⁴⁰ Beachte hier die unterschiedlichen Schreibweisen: Maha Mudra und Mahamudra.

⁴¹ Ich konnte nicht klären, welche Praxis die ältere ist, und ob die eine auf die andere zurückzuführen ist, oder ob beide unabhängig voneinander entstanden. Diese Frage wäre aber sicherlich höchst interessant und von grosser Bedeutung für die Geschichte der Meditation.



Zusammenfassung:

Jede Körperhaltung, jede Asana, nimmt Einfluss auf den Atem und damit auf den Fluss des Prana.

Setzt man also Yoga = Asanapraxis, so stellt man damit nur auf die äussere Haltung und Form ab; dies wäre dann Bodenturnen mit Sanskrit-Bezeichnung.

Das, was hier unter Yoga verstanden wird, ist eine innere Haltung, die sich in äusserer Form manifestiert – genau genommen ist damit also gerade nicht Asana gemeint, sondern Mudra; ein Ganzkörper-Mudra eben, und nicht „lediglich“ eine Hand oder Fingerhaltung.

Bandhas haben also bei der Yoga-Praxis eine herausragende Bedeutung; sie

- 1) lenken die Achtsamkeit / Empfindung; sie leiten einen inneren Vorgang ein und begleiten die sodann entstehende geistige / seelische Praxis;
- 2) haben eine physische Schutzfunktion.

Betrachtet man also Asana-Praxis, wie hier geschehen, nur etwas genauer, so wird deutlich, was der Buddha lehrte⁴²:

„(...) die Form ist leer und die Leere erscheint als Form; Erscheinung ist nicht getrennt von der Leere, die Leere ist nicht gesondert von der Erscheinung; Form und Leerheit sind eins, ohne Leerheit keine Form.“

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Om shanti shanti shanti

⁴² Das Herz-Sutra