



Lebensenergie stärken

Die neunfache Atemreinigung

Der Blick auf Lung, die biochemische und elektrische Lebensenergie, lässt die wichtige Rolle der Atemkraft erkennen. Das Wissen um die Lebensenergie ist seit Jahrtausenden in der tibetischen Yogatradition vorhanden. Die Anwendung dieser magischen Kraft kann helfen, störende Gefühle und Emotionen zu überwinden.

 Text: Naomi King*

«Die Lebensenergie Lung wird über den Atem aufgenommen.»

Der tibetische Yoga lädt ein, zu erfahren, was einengt, blockiert oder dem eigenen Glück im Weg steht. Dabei spielt die Atemarbeit mit den feinstofflichen Ebenen des Körpers eine Rolle. Die vitalisierende Lebensenergie Lung wird vor allem über den Atem aufgenommen. Sie zirkuliert durch ein weit verzweigtes Netz röhrenförmiger Kanäle, die als Nadis bezeichnet werden. Die Yogis wussten um das extrem subtile Transportsystem, das so fein ist, dass es nicht mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln abgebildet werden kann. Entstehen in diesem System Blockaden, kommt es wie in jedem Kanalsystem zu Störungen. Diese können sich körperlich, emotional, gefühlsmässig oder mental als belastende Symptome manifestieren.

Der Atem als innere Medizin

Im tibetischen Yoga zieht sich das Thema **des ungestörten Energieflusses** wie ein roter Faden durch die Praxis. Die Yogis reinigen in jeder Praxiseinheit ihre Nadis, um sie zu schützen und reinzuhalten. Das Ziel ist, Körper und Geist von belastenden Energien und schmerzzerfüllenden Gefühlen und Emotionen zu reinigen, damit sich diese nicht in Form von Beschwerden manifestieren.

Das bedeutet, Angst, Trauer oder andere belastende Gefühle oder Emotionen wahrzunehmen und sie mit Hilfe der Atmung in eine heilsame Energie zu wandeln. Die Auseinandersetzung mit vorhandenen Störquellen in der Verbindung mit der neunfachen Atemreinigung ermöglicht es, die Ablenkung von emotionalen Unannehmlichkeiten zu vermindern.

Die Atemkanäle reinigen

Die neunfache Atemreinigung ist eine Methode, um den Atem im linken und rechten Atemkanal zu reinigen und auszugleichen. Hierzu wird in **drei Durchgängen** jeweils auf verschiedene Arten geatmet.

In der entsprechenden Weise wird eingeatmet, der Atem wird kurz angehalten und in der gleichen Art ausgeatmet.


1. lang und stark ein- und ausatmen
2. kurz und stark ein- und ausatmen
3. lang und sanft ein- und ausatmen

1. Rhythmus: dreimal gemäss der dreistufigen Atemweise (1.–3.) über beide Nasenöffnungen atmen.

2. Rhythmus: dreimal gemäss der dreistufigen Atemweise (1.–3.) durch die rechte Nasenöffnung einatmen und durch die linke Nasenöffnung ausatmen. Dabei wird beim Einatmen die linke Nasenöffnung mit dem linken Zeigefinger geschlossen, der Atem wird gehalten. Während der Atemhaltung wird die rechte Nasenöffnung mit dem linken Zeigefinger geschlossen.

3. Rhythmus: dreimal entsprechend der dreistufigen Atemweise (1.–3.) durch die linke Nasenöffnung einatmen und durch die rechte Nasenöffnung ausatmen. Dabei wird beim Einatmen die rechte Nasenöffnung mit dem rechten Zeigefinger verschlossen, der Atem wird angehalten. Und während der Atemhaltung wird die linke Nasenöffnung mit dem rechten Zeigefinger geschlossen.

Anleitung

Setze dich in eine angenehme Meditationshaltung, komme in der Körperform an und betrachte das Fliessen des Atems. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die beiden Nasenöffnungen, dort wo der Atem ein- und ausfliesst. Folge den beiden Atemflüssen und stelle dir vor, wie die Atemenergie in zwei Kanalröhren ein- und ausfliesst. Lass dir ein paar Minuten Zeit, um dich auf den Atemrhythmus einzulassen und eine innere Verbindung zum Atem aufzubauen. Dann führe die neunfache Atemreinigung in den drei beschriebenen Rhythmen aus und stelle dir dabei vor, wie du den Atem in den Kanälen tief in den Bauchraum, vier Fingerbreit unterhalb des Nabels führst und von dort wieder ausatmest. Nach der Ausführung der Atemreinigung geniesse für einen Augenblick den sanften Fluss des Atems und spüre die Veränderung der Atembewegungen. Wird die Übung der neunfachen Atemreinigung über einen längeren Zeitraum regelmässig ausgeführt, wird die reinigende Wirkung sichtbar. Die beiden Atemflüsse werden regelmässiger und tiefer. Chronische Verstopfungen können dadurch vermindert oder gar beseitigt werden und das gefühlsmässige Empfinden wird leichter. 

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.