

Die Atmung aus der Sicht des Yoga

Eine feinstofflichere Nahrung

Ein Gespräch mit Robert Cottet, Toulouse

Wo hast du Pranayama gelernt?

Ich habe ihn vor fast 40 Jahren mit meinen indischen Meistern gelernt: mit meinem ersten Meister im Norden Indiens und 3 Jahre später mit Satcitananda, dem Yogi aus Madras. Das Wesentliche im Pranayama habe ich aber im Himalaya gelernt. Nur einzelne zusätzliche Pranayamas kenne ich von Satcitananda.

In jedem Seminar übst du täglich 2 Stunden Pranayama – weshalb?

Weil es wesentlich ist: Pranayama ist das Bindeglied zwischen den äusseren Gliedern (Yama, Niyama, Asana) und den inneren (Zurückziehen der Sinne, Konzentration, Meditation und Samadhi). Daher ist Pranayama sehr wichtig. Sobald man den inneren Weg gehen will, arbeitet man mit Pranayama.

Es scheint dass Pranayama im europäischen Yoga „Mode“ geworden ist: Dieses Jahr war er das Thema in Zinal, letztes Jahr an einem grossen Kongress in Deutschland – wie erklärst du dir das?

Für mich ist Pranayama die Zukunft und ich denke, dass eine gute Kenntnis des Pranayama auch unseren Blick auf den Yoga verändern wird. Wenn wir von Prana sprechen, reden wir von Energie. Wenn wir von Luft sprechen, sind das zwei verschiedene Sachen. Hier sind wir in einem sehr alten Kontext, den man *Anna* nennt, die Nahrung. Es gibt eine grobstoffliche Nahrung, die entweder sattvisch, rajasisch oder tamasisch sein kann. Aber sogar die sattvische (=reine) Nahrung ist noch grobstofflich. Man nimmt das Prana, die Energie, aus der grobstofflichen Nahrung auf, aber man kann es auch direkter, mittels Atmung aufnehmen. Pranayama hilft, die Energie direkt aufzunehmen, ohne über die Nahrung zu gehen. Oder anders gesagt: Pranayama wird als feinstofflichere Nahrung angesehen. Aber für die Inder gehört das in den Kontext, den man *Anna*, die Nahrungen nennt.

Gibt es in Frankreich eine Yogatherapie-Bewegung?

Ja, beinahe seit den Anfängen des Yoga in Frankreich gab es auch Yogatherapie. Die Vorläufer finden sich in der Psychiatrie, zB bei

Dr. Auriol, der darüber ein Buch geschrieben hat („Prolégomène pour une thérapeutique de groupe“). Das war von ungefähr 40 Jahren. Dann gab es auch einen asiatischen Therapeuten, der Pranayama auf der Ebene der Therapie gebraucht hat. Es gab schon immer den Gebrauch von Pranayama für Therapiezwecke.

Machst du mit deinen Schülern Übungen aus einer Atemtherapie?

Ich mache keine eigentliche Atemtherapie, aber ich benütze den Yoga in der Therapie. Man kann sowohl Stellungen wie auch Kriyas wie auch Pranayamas verwenden. Es kommt auf das Problem an, das man angehen will.

Dies machst du aber nicht in den normalen Lektionen?

Nein, ich vermische die Stellungen nicht mit Elementen aus der Therapie. Ich mache aber beispielsweise Geburtsvorbereitungskurse mit Atemübungen, doch ich nenne dies nicht Pranayama, sondern Atemvorbereitung, obschon da teilweise Pranayama verwendet wird.

Was ist ein Kumbhak und warum macht man das?

Kumbhak bedeutet wörtlich, dass der Körper mit einem Krug verglichen wird. Der Begriff heisst *Ghata*, der Krug, ein Tonkrug. Es gibt Antar Kumbhak (= die Energie, das Prana im Inneren des Kruges) und Bahir Kumbhak (= die Energie ausserhalb des Kruges). Bei Antar Kumbhak hält man den Atem mit vollen Lungen an. Wenn man in Bahir Kumbhak ist, wenn also das Prana ausserhalb des Kruges ist, sind im Inneren die Lungen leer. Dann gibt es Stambha Kumbhak, da ist weder Ein- noch Ausatmung. Schliesslich Kevala Kumbhak, die absolute Aufhebung des Atmens. Es ist ein Zustand des Nicht-Atmens, das ultimative, absolute Kumbhak. Im Pranayama kann man also von einer normalen Atmung zu einem Zustand des Nicht-Atmens übergehen.

Das scheint jemandem, der mit üben anfängt, ziemlich unmöglich...

Ja (lacht)... aber im Prinzip fängt man mit Pranayama auch erst an, nachdem man 3 Jahre regelmässig Stellungen geübt hat.

In Atemkursen (zB. Methode Middendorf) lernt man, dass man den Atemfluss nicht blockieren soll.

Ja, aber in den Kumbhak macht man keine Atemblockade. Man soll sich nicht anspannen. Man atmet ein, dann hält man den Atem. Der Unterschied ist wichtig! Was den Therapieeffekt angeht denke ich, dass es nicht genügt, nur die eigene Atmung bewusst zu machen. Mit der Anwendung von Kumbhaks kann man sehr wirkungsvoll arbeiten. Das Wesentliche im Pranayama für die Therapie sind die Kumbhaks, die Atemanhaltungen – insofern man keine Verletzungen der Lunge oder des Hirns hat.

Weshalb ist es wichtig, den Atem zu verlängern?

Sobald man Atemanhaltungen macht, erhöht man den Austausch in der Atmung. Ein Beispiel: Wenn man traditionelles Pranayama mit Antar Kumbhak macht (den Atem mit vollen Lungen anhalten), kann man den Atemrhythmus bis auf eine Atmung pro Minute verlangsamen und dabei eine Sauerstoffzufuhr im Blut erhalten, die 25 Atemzügen pro Minute entspricht, als ob man sehr schnell rennen würde. Es lohnt sich also nicht zu rennen (lacht)! Denn so hast du einen langsameren Herzschlag als beim Rennen, und dies unter guten Bedingungen und mit einer maximalen Sauerstoffzufuhr – das ist wissenschaftlich erwiesen. Man kann feststellen, dass durch die Kumbhaks der Atemaustausch verbessert wird. Bezüglich der Lungen ist er doppelt so hoch und in den Zellen dreimal so hoch. Wenn es ein Problem im Immunsystem gibt, sei es Multiple Sklerose oder Krebserkrankungen, gibt es in den Zellen immer auch einen Mangel an Sauerstoffversorgung. Wenn man es schafft, die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen, hat man mehr Heilungschancen. Man kann die Immunabwehr des Körpers stärken.

Am Anfang machen Kumbhaks immer Angst...

... ja, und deswegen muss man unbedingt die Kontraindikationen kennen. Wenn man in der Therapie Pranayama macht, muss man gewisse Dinge kennen, die wesentlich sind. Man muss vor allem wissen, dass die Atemanhaltungen mit leeren Lungen sehr gefährlich sein können. In Frankreich war man oft besorgt über die Atemanhaltungen, die ich mit den Schülern machte. Früher gab es nur drei Personen, die Pranayama unterrichteten: Eva Ruchpaul, die ein sehr einfaches Pranayama machte, Mahesh Ghatradyal in Paris, der Atemanhaltungen

machte und ich mit dem traditionellen Pranayama. Man sagte uns immer, dass wir Unfälle haben würden, aber niemand von uns drei hatte je Unfälle, da wir sehr gute Kenntnisse über den Yoga haben.

Du lehrst auch Pranayamas mit Visualisierungen. Kannst du den Sinn erklären?

Es ist eine Vertiefung. Mit den Visualisierungen ist das Pranayama viel subtiler, tiefer: es wirkt in der Tiefe auf die Energieflüsse. Es hilft, die energetischen Funktionen des Körpers zu stimulieren, Ida, Pingala, usw. Im gesamten Pranayama gibt es immer die grobstoffliche und die feinstoffliche Form. Die feinstoffliche macht man mit den Visualisierungen. Man nimmt Kreisläufe hinzu, Schemata, und offensichtlich wirkt es dann viel tiefer. Für jemanden der sehr erschöpft ist, der beispielsweise im sterben liegt, kann man Visualisierungen anwenden. Das kann ihm helfen, einfacher zu gehen.

Wie soll Pranayama unterrichtet werden?

Es muss jemand sein, der in den Stellungen wohl ist und der für sich selber schon seit etwa 10 Jahren übt. Erst dann kann er Pranayama für die anderen unterrichten. Man kann Kapalabhati unterrichten, weil es da keine Risiken gibt. Aber sobald man Kumbhaks braucht, muss man den Atemmechanismus viel besser kennen. Oft machen die Yogalehrer am Ende der Stunde ein wenig Pranayama; das schadet nicht, aber es ist auch nicht wirkungsvoll. Wenn man im Pranayama Wirkungen erzielen will, muss man mit den Kumbhaks arbeiten. Im Pranayama muss man die angegebenen Zeitmasse gut respektieren und die Regeln. Man muss streng sein, weil die Unfälle im Pranayama viel schlimmer sein können als bei den Stellungen. Vor allem muss man von den Risiken sprechen, wenn man Atemanhaltungen mit leeren Lungen macht!

Interview und Übersetzung: Kathrin Haldimann

Robert Cottet ist 1945 in Orléans geboren. Er lebt in Toulouse, wo er seit 36 Jahren das Institut du Yoga traditionnel de Toulouse leitet. Praktiziert Yoga seit 46 Jahren. Robert Cottet gibt regelmässig Seminare im Rahmen der Yogaausbildungsschule Lotos.
