

A.G. Mohan Ayurveda und Yoga

Leseprobe

[Ayurveda und Yoga](#)

von [A.G. Mohan](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b6983>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Prana, die Lebenskraft

Bisher haben wir die Bestandteile des Geschauten, darunter die fünf Materieformen und den menschlichen Geist oder Verstand, recht ausführlich diskutiert. Außerdem haben wir gesehen, daß die Existenz des Lebens auf das Vorhandensein des Bewußtseins oder des Schauenden zurückzuführen ist. Es gibt jedoch noch ein weiteres wichtiges Bindeglied, das für die Funktion des menschlichen Systems verantwortlich ist, und das ist Prana, die Lebenskraft. Diese Kraft, auch wenn sie für die Sinne nicht greifbar ist, ermöglicht die Existenz des Lebens. Wir können Prana als Verbindung zwischen dem Schauenden und dem Geschauten betrachten. Die Vorstellung von Prana ist äußerst subtil, denn sein Vorhandensein kann nicht direkt gesehen, sondern nur abgeleitet werden. Er ist anwesend aufgrund der Anwesenheit des Bewußtseins, und doch können wir ihn nicht direkt und bewußt kontrollieren. Viele Menschen glauben fälschlicherweise, daß Prana irgendwie „Luft“ oder „Atmung“ oder der „Atem“ selbst sei. Prana ist jedoch nichts von alledem. Das wird offenkundig angesichts der Tatsache, daß der **Körper** eines hirntoten Patienten durch lebenerhaltende Geräte zwar künstlich am Leben erhalten, das **menschliche Leben** auf diese Weise aber nicht verlängert werden kann. Einem toten Körper kann man nicht einfach Leben einhauchen, indem man Luft in seine Lungen pumpt! Das ist unmöglich, denn bei einem Tod oder Hirntod ist noch etwas anderes fort. Daher ist Prana nichts, was in der Atmosphäre vorhanden wäre, ist aber verantwortlich für den Vorgang des Atmens. Noch wichtiger für unseren Zweck ist jedoch die Tatsache, daß Prana auch für das Funktionieren der Sinne und des Geistes verantwortlich ist.

Es lohnt sich, die Merkmale von Prana noch einmal zu wiederholen, denn im Hinblick auf dieses Thema herrscht ziemlich große Verwirrung. Die Gegenwart von Bewußtsein oder Leben läßt die Lebenskraft entstehen. Diese Lebenskraft in uns wird Prana genannt und ist für alle unsere Bewegungen, ob körperlich oder geistig, verantwortlich. Prana ist innen und sollte nicht mit der Luft verwechselt werden, die außen ist. Die äußere Luft wird Vayu genannt. Prana ist nicht Luft. Aufgrund des Vorhandenseins von Prana - der Lebenskraft - in uns gelangt die äußere Luft (Vayu) in unseren Körper hinein und wieder hinaus. Diesen Vorgang bezeichnen wir als Atmung. Wie alle anderen Lebensformen muß auch der Mensch atmen. Wenn Prana Luft (Vayu) zum Atmen aus der äußeren Atmosphäre einzieht, dann verbinden wir beide Worte miteinander und nennen es Prana Vayu (Prana ist innen, und Vayu ist außen). Daher sagen die Yogatexte, daß Prana Vayu für den Vorgang des Atmens verantwortlich ist.

Auf den Fluß von Prana schließen wir durch Bewegung, entweder körperlich oder geistig, denn für Bewegung braucht man Kraft. Die beiden Silben des Sanskrit-Wortes „Prana“ bedeuten in der Tat „sehr gute Bewegung“, bezogen auf die gute Bewegung von Energie. Wenn kein Prana vorhanden ist, gibt es keine Bewegung und keinen Energiefluß. Diesen Zustand bezeichnet man als Tod.

Obwohl Prana den Geist, die Sinne, die Physiologie und auch alle anderen Aspekte des Menschen als ein zusammengehöriges Ganzes aufrechterhält, kann keiner der Sinne ihn direkt wahrnehmen. Tatsächlich läßt sich die Gegenwart und Bedeutung von Prana am besten anhand der folgenden Geschichte aus der *Prasnopanishad* verdeutlichen. Prana und jeder der fünf Sinne glaubte von sich selbst, er sei der wichtigste und habe es daher verdient, „König“ des menschlichen Körpers zu sein. Der Geruchssinn forderte die Oberherrschaft, wurde jedoch vom Geschmackssinn widerlegt. Dann argumentierte der Geschmackssinn für seine eigene Überlegenheit, gefolgt vom Gesichtssinn. Anschließend behauptete der Gehörsinn, daß er der wichtigste Sinn sei. Doch auch wenn sie stritten, so waren sie sich über eine Sache einig. Sie wandten sich an Prana und sagten: „Du bist mit Sicherheit nicht der König, das wissen wir. Wir können dich ja noch nicht einmal sehen!“ Daraufhin unterbrach Prana ihre Diskussion und schlug vor, daß alle Sinne nacheinander den Körper verlassen sollten, damit die anderen den Verlust erfahren und so bestimmen konnten, welcher von ihnen der wichtigste sei. Das „Riechen“ ging zuerst. Die anderen bemerkten zwar, daß etwas fehlte, stellten aber fest, daß sie auch ohne das „Riechen“ weitermachen konnten. Dann kehrte das „Riechen“ zurück, und das „Tasten“ ging. Anschließend kehrte das „Tasten“ zurück, und das „Schmecken“ ging. Es folgten das „Sehen“ und das „Hören“. Die anderen spürten zwar immer einen gewissen Verlust, stellten aber fest, daß sie trotzdem funktionsfähig waren. Sie nahmen ihr Streitgespräch wieder auf und bemerkten deshalb zunächst kaum, daß Prana ging! Und dann, ganz plötzlich, geriet der gesamte Körper in Aufruhr! Alle Sinne waren gestört und durch ihr eigenes, ungeordnetes Handeln verwirrt. Das ganze Universum schien sich zu verändern, als der Körper völlig unerwartet zu sterben begann! Der Körper erkannte sehr schnell, was geschah. „Komm zurück!“ baten die fünf Sinne Prana verzweifelt. Prana kehrte still in den Körper zurück, und damit kehrte wieder Frieden in das körperliche Königreich ein. „Oh, Prana“, sagte die fünf Sinne. „Es tut uns leid, daß wir so hochmütig gedacht haben. Nun wissen wir, daß wir entbehrlich sind, aber du bist es nicht, denn du bist die Quelle des Lebens selbst. Du bist in der Tat der König, und wir sind deine loyalen Diener.“ Die fünf Sinne verneigten sich demütig. Die Moral dieser

Geschichte ist, daß Prana, die Lebenskraft, alle anderen Fähigkeiten, einschließlich der Sinne, erst möglich macht, auch wenn er für die Sinne nicht wahrnehmbar ist.

Prana und die Nadis

Der Lehre von Yoga und Ayurveda zufolge fließt Prana/Vata in subtilen Kanälen oder Energiebahnen durch den Körper, die man als *nadis* bezeichnet. Die Zahl dieser *nadis* ist unendlich groß. Sie sind die Pfade, auf denen Prana oder die Energie fließt. Solange Prana/Vata ungestört fließt, ist der Mensch gesund. Damit dies geschehen kann, müssen die *nadis* offen bleiben. Durch falsche Ernährung, negative Gedanken oder den falschen Gebrauch des Körpers können die *nadis* jedoch verstopfen und den Fluß von Prana/Vata hemmen. Diese Blockaden führen zu Krankheiten. Wenn ein Mensch zum Beispiel einen gelähmten Arm hat, dann ist der Fluß von Prana/Vata in diesem Arm gestört. Im Yoga spielt die Reinigung der *nadis* eine sehr große Rolle, was den Schwerpunkt erklärt, *derPranayama* im Yoga traditionell zukommt. Wird die Blockade durch eine geeignete Übung beseitigt, kann Prana/Vata wieder fließen. Prana/Vata ist für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und die Aufrechterhaltung des inneren ökologischen Gleichgewichts verantwortlich. Wir können Prana/Vata zwar nicht direkt kontrollieren, aber wir können seinen Fluß ändern, indem wir unsere Ernährung, unsere Körperhaltung, unsere Atmung und unsere geistige Haltung ändern. Um das innere ökologische Gleichgewicht (*svastha*) aufrechtzuerhalten, müssen wir daher sehr sorgfältig sein, was unsere Ernährung, unsere Gewohnheiten und Aktivitäten und unsere geistigen Prozesse und Einstellungen betrifft. Das innere Gleichgewicht kann stets dadurch wiederhergestellt werden, daß wir unsere Ernährung, unsere Aktivitäten und unsere geistigen Prozesse umstellen. Bei Krankheit können wir also das, was den normalen Fluß von Prana/Vata hemmt, beseitigen, indem wir, den Methoden und Ansätzen von Yoga und Ayurveda folgend, die richtige Nahrung zu uns nehmen, die richtigen Haltungen (*asana*) und Atemtechniken (*pranayama*) üben und uns der Meditation widmen.

Prana und der Geist

Der Lehre des Yoga zufolge hängt die Verteilung von Prana im Menschen von seinem psychologischen Zustand ab. Wenn unsere Gedanken zerstreut

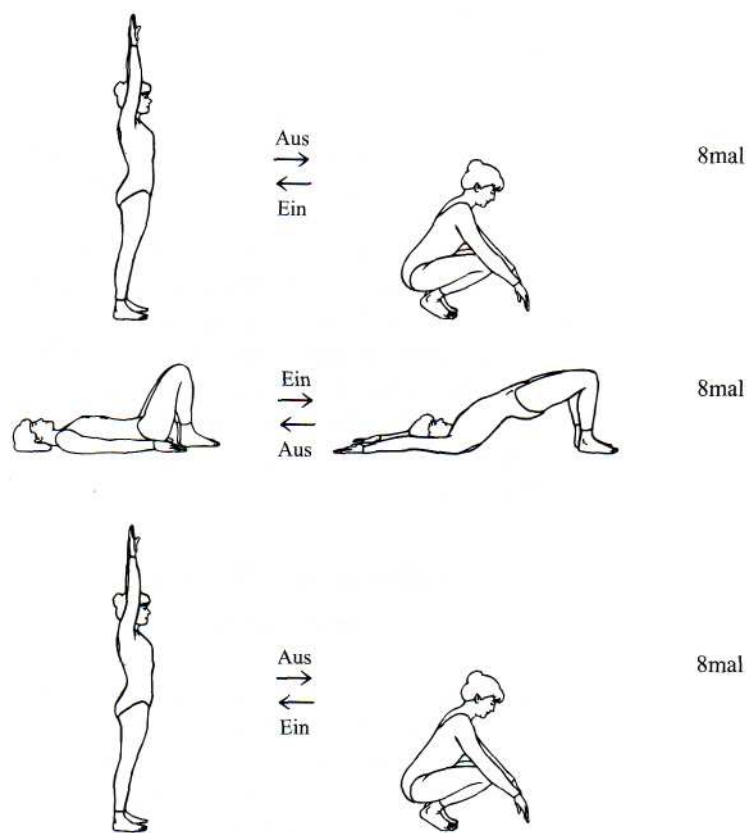
Fallstudie 7: „Meine Krankheit beeinträchtigt mein Geschäft!“

Dieser Fall betrifft einen 42 Jahre alten Inder, der Muslim war und ein Textilgeschäft betrieb. Bedingt durch seine Arbeit saß er sehr viel, und in einem privaten Raum, der sich neben seinem Geschäft befand, praktizierte er fünfmal am Tag *namaz* (ein muslimisches Gebet). Er litt an Atemproblemen, die mit starkem Pfeifen einhergingen und derentwegen er bereits in medizinischer Behandlung war. Seine Konstitution war von Pitta dominiert. Für seine Übung gab ich ihm die folgenden Ratschläge. Zunächst einmal sollte er bei der Verbeugung, die er während seiner Gebete durchführte, mit Tönen arbeiten und auf eine verlängerte Ausatmung achten. Des weiteren riet ich ihm, abends nach der Arbeit zu Fuß nach Hause zu gehen. Der Fußweg betrug etwa eine halbe Stunde, und diese einfache Übung würde seinen Atem leichter und regelmäßiger fließen lassen. Hinsichtlich seiner Ernährung riet ich ihm, kein Schweinefleisch mehr zu essen, da es die Schleimbildung verstärkt. Statt dessen sollte er Fisch essen, den er ohnehin gern mochte. Drei Monate später besuchte er mich noch einmal und sagte, daß die Krankheit nun unter Kontrolle sei. Er bat um ein regelmäßiges Übungsprogramm und weitere Ratschläge für seine Ernährung.

Fallstudie 8: Wie der Vater, so der Sohn?

Dieser Fall verdeutlicht die Tatsache, daß es für Gesundheitsprobleme keine allgemein gültige Antwort und kein einfaches, haltungsbezogenes Heilmittel gibt. In der heutigen Literatur über Yoga finden wir oft Vorschläge, die eine bestimmte Haltung als Heilmittel für eine bestimmte Krankheit postulieren. So wird *dhanurasana* (die Bogenhaltung) zum Beispiel häufig für die Behandlung von Rückenschmerzen vorgeschlagen. Dieser Ansatz erscheint so einfach und unkompliziert: Wir schlagen das Problem in einer Tabelle nach und finden die Lösung gleich daneben. Leider gibt es im Yoga keine haltungsbezogenen Lehrsätze. Im vorliegenden Buch haben wir immer wieder betont, daß der Aufbau eines bestimmten Übungsprogramms für eine bestimmte Person auf vielen sehr individuellen Faktoren beruht. Daher kann eine Heilübung schon von ihrer Natur her nicht für alle, die an derselben Krankheit leiden, auch automatisch dieselbe sein.

Vor ungefähr zwei Jahren suchten ein Vater und sein Sohn mich auf, um sich beraten zu lassen. Der Vater war Ende fünfzig, und der Sohn war zu dieser Zeit achtzehn Jahre alt. Beide litten unter Atemproblemen. Die Konstitution des Vaters war Pitta, und die seines Sohnes war Kapha. Ich gab dem Vater einige Ratschläge für seine Ernährung und eine Reihe von einfachen Atemübungen sowie einige Bewegungen in stehenden und sitzenden Haltungen. Nachdem ich geendet hatte, dankte er mir und sagte entschlossen: „Wir werden diese Übungen machen und in einer Woche wieder zu Ihnen kommen.“ Er hatte einfach angenommen, daß dieses Programm auch für seinen Sohn galt! Ich sagte, daß wir doch noch nicht über den Zustand seines Sohnes gesprochen hätten. Ein wenig verlegen setzte er sich wieder hin und wartete geduldig, während ich seinem Sohn, der, von seinem Asthma abgesehen, recht kräftig war, ein völlig anderes Übungsprogramm zeigte. Die Übungen für den Sohn waren wie folgt:





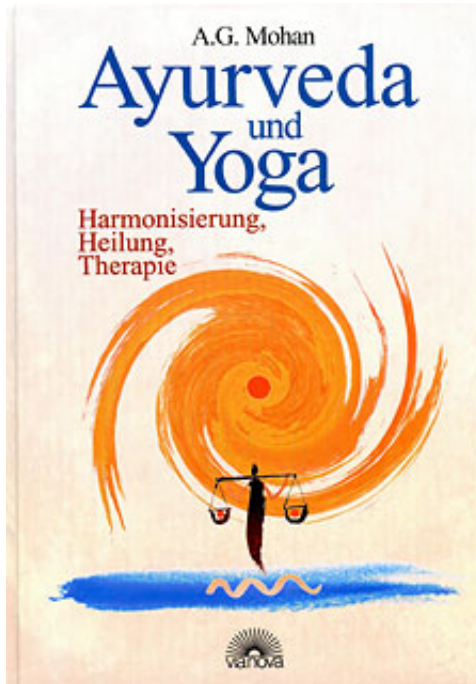
Kapalabhati Pranayama
(schnelle Atemübung)

Dieses Übungsprogramm für den Sohn enthielt kraftvolle Bewegungen und Rückbeugen. Dadurch sollte der Junge, dessen körperliches Wachstum noch nicht abgeschlossen war, im Laufe der Zeit eine stärkere Widerstandskraft gegen das Asthma entwickeln. Nachdem er dieses Programm einige Wochen lang geübt hatte, lehrte ich ihn den Schulterstand, und ich freue mich, sagen zu können, daß es ihm seitdem gelungen ist, die Krankheit in Schach zu halten. Trotz der anfänglichen falschen Annahmen und des anderen Asana- und Pranayama-Programms berichtete auch der Vater, daß sein Zustand sich gebessert habe.

Übrigens mußten in einem ganz ähnlichen Fall, bei dem es um einen jungen Mann mit Vata-Konstitution ging, der zusätzlich noch unter Hautproblemen litt, sowohl das Asana-Programm als auch die Ernährung umgestellt werden. Dieser junge Mann, dessen Vata äußerst stark beeinträchtigt war, war süchtig nach Milch - obwohl Milch in seinem Fall kontraindiziert war. Es half ihm aber sehr, wenn er die Milch, die zuvor mit schwarzem Pfeffer gekocht und mit ein wenig Kurkuma und Honig gewürzt worden war, dann bei Raumtemperatur trank.

Fallstudien 9 bis 11: Arthritis

In der Medizin des Westens ist der Orthopäde ein Arzt, der auf die Behandlung von Muskel- und Skelettproblemen spezialisiert ist. Im Ayurveda gibt es jedoch eine solche Spezialisierung oder Klassifizierung nicht. Bei dem Krankheitsprozeß, mit dem wir es bei Arthritis zu tun haben, spielt im allgemeinen Vata die vorherrschende Rolle und ist in der Regel gestört.

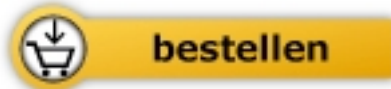


A.G. Mohan

[Ayurveda und Yoga](#)

Harmonisierung, Heilung, Therapie

232 Seiten, geb.
erschienen 2003



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de