

Die Vayus

von Maja Block © , 01.05.2019

Wenn du Hatha Yoga schon etwas länger praktizierst, dann weißt du, dass es dabei nicht nur um Flexibilität und Stärke geht. Hatha Yoga ist Energiemanagement. Die Jahrtausende alte Lehre besagt, dass wir durch Yoga das Prana in unserem Körper steuern. Prana ist die allgegenwärtige Energie, die alles mit Leben und Bewusstsein füllt. Wenn wir Hatha Yoga praktizieren beleben wir unseren Körper und unseren Geist mit Prana und können mit regelmäßiger Praxis einen höheren Bewusstseinsstand erreichen. Das heißt du kannst Yoga als Tool für dich einsetzen und das, was du täglich denkst, fühlst und tust beeinflussen. Yoga, richtig angewandt, überlässt nichts dem Zufall.

Dein körperliches, emotionales, spirituelles und geistiges Erleben ist davon abhängig, welches Vayu du durch deine Yogapraxis ansteuerst und ob deine Vayus frei fließen oder blockiert sind.

Apana Vayu: Apana Vayu sitzt im Beckenboden und erfüllt den Unterleib und fließt abwärts und aus dem Körper. Wenn du diese Intelligenz spüren willst liegen die Schwerpunkte in Vorwärtsbeugen und Aktivierung von Mula Bandha. Die Atmung ist auf verlängerte Ausatmung fokussiert. Es hilft mental und körperlich nicht Verwertbares loszulassen, seien es Ängste und Zweifel aber auch Stuhl, Urin und Menstruation.

Samana Vayu: Samana Vayu Energie sitzt im Nabel und fließt von außen nach innen. Wenn du die Intelligenz von Samana Vayu spüren willst konzentriert sich deine Yogapraxis auf Twists, Feueratem, Atempausen und Uddiyana Bandha. Es hilft dir Dinge besser aufnehmen und verdauen beziehungsweise verarbeiten zu können, seien es die Nährstoffe deines Essens, Luft aber auch Erfahrungen, Emotionen und Gedanken. Es entscheidet, was es behält oder abgibt. Es hilft dir all das zu verbrennen, was dich belastet, sowohl physisch als auch psychisch: Egoismus, Negativität, Unsicherheit oder Trägheit.

Prana Vayu: Die Prana Vayu Energie erfüllt den Brustraum. Es hilft uns aufzunehmen und zu empfangen, seien es Essen, Luft, Sinneswahrnehmungen und Gedanken. Prana Vayu kontrolliert die Atmung, das Herz, die Sinnesfunktionen und geistige Tätigkeiten. Prana Vayu wird durch Rückbeugen und Herzöffner angeregt. Die Brustöffnung erleichtert den Fokus auf die Einatmung.

Udana Vayu: Udana Vayu sitzt in der Kehle und fließt von unten nach oben. Die Intelligenz von Udana Vayu wird durch über Kopf Haltungen, Ujjayi Atmung und Mantras geweckt. Es ist die Energie hinter dem, was wir von uns zum Ausdruck bringen wollen, durch das was wir sagen, kreieren und erschaffen.

Vyana Vayu: Vyana Vayu fließt durch den gesamten Körper und bestimmt, wie wir uns als Ganzes erleben. Dynamische Bewegungsabläufe stimulieren den Fluss von Vyana Vayu. Der Effekt von Vyana Vayu ist aktivierend. Es transportiert Energie im Blutkreislauf, Gelenken und Muskeln und kommuniziert zwischen den anderen Vayus.