



# Vasenatmung

## Die zwei Atemströme des Lebens

Die Ein- und Ausatemströme sind eigenständig, und doch bedingen sie sich gegenseitig, sonst gibt es kein Gleichgewicht und keine Vereinigung. Die sogenannte Vasenatmung erlaubt uns, die Tiefe der beiden Atemströme zu erleben, wenn wir den Atem ganz natürlich anhalten.

 Text: Naomi King\*

**F**ülle und Leere begegnen sich im natürlichen Lebensrhythmus und in allem, was wir tun. Wenn irgendwo eine Wüste, eine Leere ist, so stets, weil dort zuvor ein allzu reiches Leben, eine übermässige Fülle, herrschte. So muss wieder ein Ausgleich zwischen Fülle und Leere geschaffen werden.

Genauso ist es auch beim Ein- und Ausatmen. Die beiden Lebenspole sind eigenständig, doch ohne den anderen gibt es kein Gleichgewicht und keine Vereinigung. Sie sind ineinander enthalten und aus der vermeintlichen Entzweiung kommt die wahre Vereinigung hervor. Die Vermählung der beiden Atemströme, die sich beim Anhalten des Atems verbinden und einen stillen Augenblick der Vereinigung feiern, wird in der Vasenatmung erfahrbar.

«Es muss ein Ausgleich zwischen Fülle und Leere geschaffen werden.»

### Reiter und Pferd

In tibetischen Texten wird gelehrt, dass **der Geist und der Atem voneinander untrennbar sind**. Folglich ist es unmöglich, ohne Kontrolle des Atems den Geist zu zähmen und ohne Geisteskontrolle die Herrschaft über den Atem zu erlangen.

Zur Veranschaulichung wird das Bild von einem Reiter (Geist) verwendet, der auf einem Pferd (Atem) reitet. Wenn das Pferd gezähmt und kontrolliert ist, übernimmt der Reiter die Führung. Verfügt der Reiter nicht über diese Qualitäten, kann das Pferd nicht gezähmt werden und beide irren herum. **Das Lasso, mit dem der Reiter das Pferd einfangen und zähmen kann, ist die Achtsamkeit.** Das Praktizieren der Vasenatmung bedingt einen klaren Geist und einen kontrolliert geführten Atem.

Um aktiv die Kunst des Atems zu erlangen, müssen wir Kenntnis über den Atemstrom im linken und rechten Energiekanal haben. Das Grundlagenwissen ist einfach: **der rechte Kanal** – Roma, Pingala oder Surya Nadi genannt – ist der männlichen Kraft, dem Sonnenprinzip zugeordnet. **Der linke Kanal** – Kyangma, Ida oder Chandra Nadi – offenbart die weibliche Energie, die Mondkraft.

### Den Atem anhalten

Die Fähigkeit, die zyklischen Atemwellen bewusster zu nutzen, beginnt mit der Vasenatmung. Die Atemenergie wird dabei so lange wie möglich kraftvoll, aber keinesfalls forciert, im Bauchraum – wie in einer Vase – gehalten. Die Dauer des Atemanhaltens kann aufbauend trainiert werden.

**Anleitung:** Setze dich in den Meditationssitz und lenke die Achtsamkeit auf den Atemfluss. Lasse dich auf die Atemwellen ein. Sich mit geschlossenen Augen auf die Vasenatmung einzustimmen, lässt den Atem noch intensiver erfahrbar werden.

Atme sanft durch beide Nasenöffnungen ein und führe den Atem mit einem leichten Schlucken über die seitlichen Kanäle in den Nabelbereich. Sammle und halte die Atemenergie im unteren Bauchraum und ziehe dabei den Beckenboden und Anus sanft. Durch das Schlucken wird das Zwerchfell leicht nach unten gesenkt und der Bauchnabel bewegt sich Richtung Wirbelsäule. Der Atem wird ohne Druck so lange wie möglich im Bauchraum «in der Vase» gehalten.

Löse gemeinsam mit der Ausatmung den Beckenboden und Anus und atme über die beiden Kanäle vollständig aus. Für einige Atemzüge den natürlichen Atemfluss betrachten und wahrnehmen, wie die beiden Atemströme jetzt fließen.

Mit der nächsten Vasenatmung starten und einige Vasenatmungen aneinanderreihen. Dazwischen werden die beiden Atemströme betrachtet und die Atemwellen über die Achtsamkeit vertiefter erfahren.

Wenn die Ein- und Ausatmung zu einer Einheit verschmelzen, werden die Atemströme zu einer Ganzheit. So offenbart sich die universelle und alldurchdringende Energie, die ständig tätig ist.



---

\* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.  
[lusalva.ch](http://lusalva.ch)