

## **Prana Vata – Der Lebenshauch aus Sicht der Ayurvedamedizin**

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

### **PRANA SPENDET LEBEN**

Bereits in der ältesten vedischen Hymnensammlung, dem Rigveda, wurden drei grundlegende Kräfte in der Natur als Triade beschrieben: Lebensenergie, Licht- und Wärmeenergie und das Prinzip von Zusammenhalt. Diese Kräfte werden durch die drei Elemente Luft, Feuer und Wasser symbolisiert und funktionell im Ayurveda als Vata, Pitta und Kapha reflektiert.

**Prana** wird als Lebensenergie, Lebenshauch, Lebensatem, Lebensodem, Lebensprinzip oder einfach nur Leben übersetzt – alle Begriffe spiegeln unterschiedliche Facetten von Prana wider.

Das Leben „Ayus“ ist ein Zusammenschluß aus Körper, Sinnesorganen, Geist und Seele (Caraka Samhita Su.1.42). Der berühmteste ayurvedische Klassiker ergänzte dieses Zitat durch die Aussage: „Leben ist eine Verbindung des Körpers mit Prana“ (CS, Vim.8.91) und führte die Existenz von Prana als das erste und wichtigste Lebenszeichen an.

Bei der Empfängnis tritt die Individualseele „Jīva“ in die Zygote (befruchtete Eizelle) ein und das belebende Prana folgt ihr wie ein Schatten – dies ist der erste Moment von Ayus, dem Leben. Im Moment des Todes verlassen Jīva und Prana den Körper und es bleiben nur fünf unbelebte Elemente übrig.

Bevor wir uns der Bedeutung von Prana weiter nähern, untersuchen wir zunächst das Gefüge von Vata, zu dem Prana im engeren Sinne als zugehörig betrachtet wird.

### **DAS GRUNDKONZEPT VON VATA**

Vata repräsentiert die Eigenschaften der Elemente Luft und Raum im menschlichen Körper und stellt das Prinzip der Bewegung dar. Das Element Raum reflektiert die Widerstandslosigkeit und Fähigkeit zur Manifestation, ohne die Bewegung nicht möglich ist.

Gleichzeitig bewirkt die kinetische Kraft von Vata auch Abnutzung, Degeneration und Alterung. Aus diesem Grund wird die voraussichtliche Lebensspanne eines Menschen auch über den Stärkegrad von Vata bestimmt. Vergleicht man das chronologische Alter (gemäß Geburtstag) mit dem biologischen (gemäß dem Zustand der Organe und Körperfunktionen), so kann man bei Vata-Überschuss immer ein vorzeitiges Altern feststellen – das biologische Alter liegt also über dem chronologischen.

Die Attribute (nach AHS, Su.1), anhand derer man den Zustand von Vata erkennen kann, sind:

- trocken      ruksha
- leicht        laghu
- kalt          shita
- subtil/fein   sukshma
- beweglich    chala
- rauh          khara

Vata ist allgegenwärtig vorhanden und unsichtbar, wahrnehmbar ist nur seine Auswirkung. Wind in der Natur ist nicht sichtbar, jedoch seine bewegende Auswirkung auf Blätter und Meere. Diese Eigenschaften der Substanzlosigkeit lassen Vata im Vergleich zu Pitta und Kapha in einem besonderen Licht erscheinen. Pitta und Kapha sind Gegenpole von Hitze und Kälte, masculinen und femininen Attributen, Transformation und Erhalt – ohne Vata sind diese Pole jedoch leblos, das Vata bewegt Pitta und Kapha im menschlichen Körper. Dieses Phänomen wird in der Beschreibung der Krankheitsentwicklung nach Sushruta deutlich: es gibt keine pathologische Manifestation von Pitta oder Kapha oder Beteiligung des Vata. Auch die chinesische Medizin kennt ein vergleichbares Konzept – Yin und Yang repräsentieren hierbei die Eigenschaften von Kapha und Pitta, Vata und vor allem Prana wird in China als Qi bezeichnet. Die Regulation von Qi bringt auch Yin und Yang wieder in ein dynamisches Gleichgewicht.

Die assoziierten Sinnessysteme von Vata sind das Fühlen und Hören, als Handlungsorgane werden die Hände für das Greifen und der Mund für das Sprechen angesehen. Vata regiert grundsätzlich über alle Sinnessysteme und wird als das subtilste der drei Funktionsaspekte angesehen. Übermäßige Sinnesreize können die Funktionen von Vata ebenso beeinträchtigen wie Ruhelosigkeit, Schlafmangel und unregelmäßiges Essen.

Vata ist der Taktgeber unserer inneren Uhr und steuert alle chronobiologischen Vorgänge vom Tag-Nacht-Rhythmus über die Jahresrhythmen, Menstruationszyklen bis hin zu den Lebensphasen des Menschen. Kommt der Dirigent aus dem Takt, wird das Orchester ungeordnet funktionieren und eine chaotische Autonomie entsteht.

Im Tagesverlauf zeigt Vata seine aktiven Phasen im letzten Tag- und Nachtdrittel, jeweils vor Sonnenauf- und -untergang. Alle biorhythmischen Wechsel werden zudem von Vata reguliert, daher reagiert in Phasen der Veränderung Vata auf störende Einflüsse äußerst sensibel. Jahreszeitlich steigt das Vata bei kaltem, trockenem und windigem Wetter an – dies ist trotz aller klimatischen Veränderungen in Deutschland zumeist im Spätherbst, Früh- und Spätwinter gegeben. Im Menstruationszyklus zeigt sich die Aktivität von Vata in den Tagen vor Einsetzen der Blutung, also der prämenstruellen Phase. Die Blutung selbst wird ebenfalls von der abwärts gerichteten Bewegungskraft, dem Apana Vata, gesteuert.

Als Hauptsitze (nach CS, Su.20.8) der Aktivität von Vata werden angesehen:

- Harnblase (Basti)
- Taille (Kati)
- Oberschenkel (Shakti)
- Knochen (Asthi)
- Ohren (Shrotra)
- Tastsinn (Sparshanendriya)
- **Dickdarm** (Pakvashaya) – der zentrale Sitz des Vata

Im Falle einer Zunahme der Eigenschaften von Vata (Vatavrdhi) lassen sich Symptome zuerst an diesen Hauptsitzen feststellen, bevor durch Ausbreitung und pathologische Verbindung die Körpergewebe und andere Körperbereiche angegriffen werden. Der Ayurvedamediziner kann solchen Entwicklungen durch rechtzeitige Diagnostik vorbeugen.

## **PANCAVAYU – 5 SUBDOSHA VON VATA**

Prana zählt physiologisch zu den fünf Körperwinden, die als „Pancavayu“ in den ayurvedischen Klassikern (u.a. in AHS, Su.12.4-9) beschrieben werden. Diese sind:

### **Prana – der nach innen und außen gerichtete Wind**

- **Sitze:** Kopf, Kehle, Zunge, Nasenrachenraum, Brustkorb
- **Funktionen:** Atmung, Auswurf, Niesen, Schlucken, Herztätigkeit, Intellekt und Unterscheidungsvermögen, Sinnesfähigkeiten

### **Udana – der nach oben und außen gerichtete Wind**

- **Sitze:** Brustkorb, Nase, Nabel, Rachen, Kehle
- **Funktionen:** Sprechen, Artikulation, Bemühung und Stärke, farbiger Glanz, Gedächtnis

### **Vyana – der zentrifugal durchdringende Wind**

- **Sitze:** Herz, bewegt sich im ganzen Körper
- **Funktionen:** Bewegungsvermögen, Öffnen und Schließen der Augen, Blutzirkulation, Transport von Nährsaft, Gähnen

### **Samana – der ausgleichende Wind**

- **Sitze:** Speisekanal (Magen & Dünndarm), nahe dem Zentralfeuer „Jatharagni“
- **Funktionen:** Verdauungsunterstützung, Trennung von Abfall & Essenz, Aufnahme und Ausscheidung

### **Apana – der abwärts gerichtete und entsorgende Wind**

- **Sitze:** Becken, Harnorgane, Dickdarm, Fortpflanzungsorgane
- **Funktionen:** Fortpflanzung (Ejakulation und Entbindung), Ausscheidung (Kot, Urin, Menstruationsblut)

## ERKRANKUNGEN VON PRANA VATA

Die meisten Erkrankungen von Prana beziehen sich auf die Atemwege, Herz-Kreislauf und das Nervensystem. Da Prana Vata mit seiner Anziehungskraft die Nahrung in den Bauchraum bewegt und Prana aus Nahrung u.a. gewonnen wird, können auch Verdauungsstörungen ein Zeichen von Prana-Schwäche sein. In der Praxis zeigen sich zudem krankhafte Ausprägungen im Hormonsystem, dem Immunsystem und natürlich in der Psyche.

Hier nun einige Beispiele:

- Respirationstrakt: Atemnot- und Hustensyndrome (Shvasa und Kasa Roga) wie Asthma oder chronische Bronchitis sind typische Prana-Erkrankungen
- Herz-Kreislauf: v.a. Rhythmusstörungen und nervös bedingte Herzbelastungen können die Folge sein
- Nervensystem: überreiztes Prana zeigt sich oft in einer erschöpfenden Sympathikotonie, Schlafstörungen und chronischer Unruhe
- Hormonsystem: Schilddrüsenfunktionsstörungen, Nebennierenrindenerkrankungen
- Immunsystem: Autoimmunologische Prozesse, Allergien
- Psyche: Angststörungen, Neurosen

## THERAPEUTISCHE ANSÄTZE ZUR KORREKTUR VON PRANA STÖRUNGEN

Die fünf Subdosha arbeiten engmaschig zusammen. So kann eine Blockade von Samana oder Apana Vata bei Verdauungsstörungen durch den entstehenden Stau im Bauchraum nach oben drücken und Atem- oder Herzbeschwerden verursachen, die dem Prana zugeordnet werden.

Therapeutisch ist daher immer die gesamte Vata-Aktivität von Prana bis Apana gemeinsam zu berücksichtigen. Folgende Maßnahmen kommen nach meinem 7-Säulen-System in Betracht:

### I. Ernährungsmedizin

Die wichtigsten Stichworte sind Regelmäßigkeit, Wärme und gute Durchfeuchtung mit gesunden Fetten und Wasser. Heiße, gut gesalzene Gemüse-Getreidesuppen wirken bsp. sehr ausgleichend.

### II. Ordnungstherapie

Entwickeln Sie ein realistisches Zeitmanagement im Alltag, achten Sie auf gesunde Schlafhygiene und leben Sie in einer ausgewogenen Rhythmik gemäß den natürlichen Zyklen.

### III. Phytotherapie

Je nach Indikation werden vielfältige Kräuterrezepturen eingesetzt. Die zehn Wurzeln Dashamula oder das berühmte Amla-Mus Cyavanprash sind allgemeine Tonica für Prana.

### IV. Bewegungstherapie

Regelmäßiger Ausdauersport (Radfahren, Schwimmen, Walking und Jogging, Rudern, Langlauf u.ä.) und Yogaübungen stärken Prana. Dabei ist darauf zu achten, daß die Pulsfrequenz nicht über 130-140 Schläge/Minute und die Belastungszeit nicht über 60 Minuten steigt.

## **V. Externe Therapie**

Unter den Ölanwendungen hat sich v.a. der Stirnguß Shirodhara zur Behandlung von Prana Vata bewährt, als Öl kann Kshirabala zum Einsatz kommen. Dampfbehandlungen mit Dashamula, Thymian oder Eucalyptus lokal auf die Brust und ganzkörperlich gleichen ebenfalls Prana Vata in den Atemwegen aus.

## **VI. Ausleitungsverfahren**

Übermäßige Ausleitungen über den Magen und Darm reizen alle Vata-Subdosha. Prana kann instabil werden und es entstehen Kreislaufbeschwerden. Darmeinläufe mit Ölen wie Narayana oder Dhanvantara Taila oder Dekokten wie Dashamuladi Kvatha haben sich zur Korrektur von Prana Vata Störungen sehr bewährt. Vor allem die serienartige tägliche Anwendung über 8, 16 oder gar 30 Tage zeigt hier außerordentliche Wirkung. Die intranasale Reinigung durch Salzwasserspülungen und medizinierte Ölungen trägt ebenso zu einem freien harmonischen Fluß von Prana in den Atemwegen bei.

## **VII. Psychisch-geistig wirksame Therapie**

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen, Atemtraining und Meditation haben einen direkten Einfluß auf Prana. Gespräche und Psychotherapie können helfen, vorhandene Konflikte ganzheitlich zu erfassen und Lösungswege durch Veränderung zu definieren – nichts belastet Prana so sehr wie langstehende Verdrängung ungelöster Probleme!

## **FAZIT**

Durch Stärkung und Schutz von Prana leben wir länger und gesünder, sind im Stressmanagement erfolgreich, überwinden auch schwierige Phasen unseres Lebens, entwickeln die Fähigkeiten unseres Geistes und kommen dem Ursprung des Lebens näher.

**Genießen Sie Prana, Ihr Leben!**