

ENERGETISCHES PRAKTIZIEREN MIT DEN VAYUS

In den kommenden Monaten wollen wir uns näher mit den Vayus beschäftigen.
Was ist das eigentlich? Und wieso ist das für unsere Yogapraxis von Bedeutung?

Unter Vayus (Sanskrit: वायु vāyu von vā "Das, was fließt" oder auch "Wind") verstehen wir die unterschiedlichen Bewegungen der Lebensenergie (Prana) in unserem Körper. Vereinfacht ausgedrückt steuern die Vayus die Funktionen in unserem Körper wie beispielsweise die Atmung oder die Verdauung. Jedes der fünf für die Yogapraxis relevanten Vayus ist mit einem bestimmten Körperareal und auch einem Chakra assoziiert.

- **Prana Vayu**

Sitz: Herz
Chakra: Anahata
Element: Luft

- **Apana Vayu**

Sitz: Becken
Chakra: Mulahadra
Element: Erde

- **Samana Vayu**

Sitz: zwischen Herz und Nabel
Chakra: Manipura
Element: Feuer

- **Udana Vayu**

Sitz: Kehle
Chakra: Vishuddha
Element: Äther

- **Vyana Vayu**

Sitz: im ganzen Körper
Chakra: Svadhishthana
Element: Wasser



Für uns Yogis sind diese Vayus interessant, da wir ihren Fluss durch gezielte Pranayama-Praxis beeinflussen können. Gelingt es uns durch achtsames Hineinhorchen und Spüren, Dysbalancen innerhalb unserer Energieflüsse wahrzunehmen, können wir diese durch Atemtechniken auszugleichen lernen.

Vielleicht magst Du Dir als Vergleich die Doshas aus der ayurvedischen Medizin vorstellen. Wir alle tragen Anteile von Vata, Pitta und Kapha in uns. Sind die verschiedenen Anteile aus der Balance geraten, können wir diese beispielsweise durch bestimmte Lebensmittel fördern oder dämpfen. Ähnlich verhält es sich mit den Vayus.

Besondere Aufmerksamkeit richten wir im September auf **Prana-Vayu**:

Es ist verantwortlich für die Atmung, genauer noch: für die Einatmung. Die Energie fließt in einer Aufwärtsbewegung. Das kannst Du ganz leicht nachspüren. Mit jedem bewussten Einatmen fühlst Du die Energie vom Zwerchfell ausgehend nach oben aufsteigen. Wenn Du genau hineinspürst, kannst Du die Ausdehnung dieser energetischen Welle bis in Dein Kronen-Chakra wahrnehmen. (... dass dein Zwerchfell sich in die entgegengesetzte Richtung bewegt und jedes Einatmen ein "sich-nach-unten-ausdehnen" mit sich bringt, ist ein interessanter Gedanke)
Das Energetische Zentrum des Prana-Vayus ist das Herz. Folglich wird zusätzlich zur Lungenfunktion auch die Herzfunktion diesem Vayu zugeordnet.

Somit verwundert es nicht, dass auch die Liebe mit diesem Vayu in Verbindung gebracht wird. Und zwar nicht die sexuelle, die begehrt und besitzen will, sondern die universelle, unvergängliche Liebe.

**„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort.
Dort treffen wir uns.“**
– Rumi-

Um diesen Ort in Dir zu finden, muss dein Anahata (Herz) Chakra offen und frei sein, das Prana- Vayu ungehindert fließen können.

Wir laden Dich ein, Dich im Monat September mit uns auf die Reise zu begeben und durch Pranayama, Achtsamkeit und Asanapraxis näher an diesen Ort zu gelangen