

Die fünf Vayus

Tri-Dhatus – Tri-Doshas – Tri-Malas

Die Grundkräfte Vata, Pitta und Kapha kommen im Körper in drei verschiedenen Zuständen vor. Als Körpergewebe in Form der Tri-Dhatus, **als Energieform der Tri-Doshas** und als Abfallprodukte in Form der Tri-Malas.

Vata setzt Impulse und bewegt, energetisiert

Pitta transformiert

Kapha erhält

Tri-Dhatus

Vata-Dhatu zeigt sich im Nervensystem, Gehirn, Haut, Sinnesorganen und den Schleimhäuten. Es erzeugt Begeisterung, Motivation und Lebensfreude.

Pitta-Dhatu zeigt sich im Verdauungs- und Atemtrakt, Hormonsystem und dem Blut. Pitta-Dhatu erzeugt Klarheit, Selbstvertrauen und Mut.

Kapha-Dhatu zeigt sich in den Knochen, Blutgefäßen, Muskeln, Sehnen und Bindegewebe, Immunsystem, Fortpflanzungsorgane. Kapha-Dhatu erzeugt Ruhe, Weisheit, Geduld und Harmonie.

Tri-Doshas

Vata-Dosha: sitzt vor allem im Unterbauch

Pitta-Dosha befindet sich in erster Linie in Dünndarm, Magen, Leber, Milz, Blut, Lymphe. Pitta-Dosha reguliert Verdauung und Wärmehaushalt.

Kapha-Dosha sitzt vor allem im Brustkorb, Kopf, den Gelenken. Es befeuchtet den Körper und sorgt für seine Stabilität.

Tri-Malas

Vata-Mala: Gasansammlungen, Verstopfung, Schmerzen in Hüften und Kreuzbein, Nervosität

Pitta-Mala: Leberschäden, Übersäuerung, Entzündungen, Gallensteine, Schlacken im Blutgefäßsystem, Herz-Kreislaufkrankungen

Kapha-Mala: Schleim, Diabetes

Die Tri-Doshas sind instabil und verursachen Krankheiten, wenn sie sich im Körper ansammeln. Auf den Ausgleich der Ungleichgewichte der Tri-Doshas ist der Ayurveda angelegt um Krankheiten zu vermeiden.

Die fünf Vayus

Die fünf Vayus sind Abkömmlinge der Elemente Luft und Raum. Sie sind für unsere Energetisierung zuständig und zwar auf jeder Ebene: körperlich, geistig, emotional und spirituell. Die fünf Vayus stehen für die fünf Arten von Energie die wir besitzen und die das gesamte Universum durchziehen. Im Nabel laufen die Energien der fünf Pranas zusammen, er gilt als Prana-Zentrum. Energetische Schwäche wird sich rasch in einer Schwäche der Bauchmuskeln zeigen.

Prana: „nach Vorne strömend“

Ist besonders mit der Einatmung verbunden; vitalisierend
Stabilität, Selbststand, Energieaufnahme
befindet sich im Kopf-, Hals- und Brustraum
kontrolliert Atmung, Herz, Sinnesfunktionen und geistige Tätigkeiten

Udana: „aufsteigend“

Neuanfang, Aufbruch, Energie nach Außen bringen, in die Tat umsetzen,
Durchhaltekraft, Gedächtnis
ist besonders mit der Ausatmung verbunden, aufsteigend, expressiv
vom Nabel zum Kehlkopf aufsteigend
Sprache, Wille und Handlungskraft, Glanz der Haut, Ausdruck, Wachstum
nach oben strebend: transformierend, unser Wille zu spiritueller und geistiger
Entwicklung

Apana: „sich entfernend“

Ist besonders mit der Ausatmung verbunden, reinigend, erdend
Ende, Loslassen, zur Ruhe kommen, Hingabe, Vertrauen
vom Nabel absteigend, vitale Energie im Unterleib
reguliert alle Ausscheidungsvorgänge

Neben dem Abgeben von nicht mehr gebrauchten Abfallstoffen aus Körper, Geist und Seele ist ein Aspekt von Apana Vayu auch, unerwünschte Dinge als Ausdruck von Prana Vayu erst gar nicht eindringen zu lassen. Apana Vayu ist daher eng mit unserem Immunsystem verbunden und auch mit unserer Fähigkeit, uns abzugrenzen und zu verteidigen und Unangenehmes auf jeder Ebene abzuwehren. Welche Emotionen verbinden wir mit dem Loslassen von Festeingesessenen Gewohnheiten und wenn es darum geht sie abzugeben, was taucht auf, wenn wir Ereignisse, Worte präsentiert bekommen, die wir nicht verdauen können oder die wir nicht wollen?

Samana: „ausgleichend“

Ist besonders mit dem Atemvolumen verbunden, nährend
Assimilation, Konsolidierung, Unterscheidung, Absorption
besonders im Dünndarm angesiedelt
reguliert das Verdauungsfeuer

Vyana: „nach außen fließend“

Hauptsitz ist der Brustbereich, verteilt sich aber in den gesamten Körper,
ausdehnend, expansiv, zirkulierend, kommunikativ, verbindend, koordiniert
reguliert die Stoffverteilung im gesamten Körper über den Blutkreislauf, alle
Bewegungen, Reflexe, Herz-Atem-Rhythmus

Ein Ausgleich von Prana und Apana im Nabel, unterstützt und stärkt Samana, dadurch kann Udana aufsteigen. Vyana sorgt für Kommunikation zwischen allen Vayus.

Prana und Udana als Kräfte der Energieproduktion sind Gegenspieler zu Apana der Ausscheidung. Samana als Prinzip der Konzentration (regiert über das Zentrum) ist Gegenspieler von Vyana als Prinzip der Ausdehnung (regiert über Peripherie).

Prana, Udana und Vyana sind wärmende Kräfte. Samana und Apana sind kühlende Kräfte. Wärmende Asanas und Pranayama stärken eher Prana, Udana und Vyana, kühlende Atemübungen und Haltungen stärken eher Apana und Samana.

Zusammenspiel der Vayus:

Über Prana Vayu nehmen wir Sinnesreize (z.B. Nahrung) von Außen auf. Samana Vayu verdaut und spaltet auf, mit Apana Vayu werden überflüssige Informationen (Abfallstoffe, Ballaststoffe der Nahrung) ausgeschieden, über Udana Vayu steigt die aus den Sinnesreizen gewonnene Energie nach Oben (Kraft aus der Nahrung; gute Ideen) und wird von Vyana Vayu im Körper verteilt.

Prana und Apana überwiegen Udana:

Sind wir sehr offen für Einflüsse von Außen (Prana vayu sehr hoch) kann Samana vayu das alles gar nicht verdauen. Sehr viel wird direkt wieder ausgeschieden und losgelassen (Apana vayu stark) und damit nur das wenigste von dem Aufgenommenen gelangt zur Umsetzung in den Körper (Udana vayu niedrig). Dieses Verhältnis zeigt sich oft in eingefallenen Schultern, verminderter Aufrichtekraft aber guter Dehnfähigkeit im unteren Rücken. Wir müssen lernen Ideen die wir bekommen, Kurse die wir besucht haben auch in die Realität umzusetzen. In die Handlung gehen. Die Fruchtbarkeit ist herabgesetzt (=Umsetzung). Prana überwiegt Udana. Übungen mit Dehnung der Halsvorderseite puschen sehr stark.

Prana und Udana überwiegen Apana:

Nehmen wir viel auf und wollen aber wenig abgeben (Apana gering) überlasten wir Samana vayu (Bauchmuskelkraft geht zurück) und die Aufatmung von Udana vayu geht verloren. Wir schaffen es nicht all die aufgenommene Nahrung, Pflichten, Berufe umzusetzen, bzw. wir versuchen es und überlasten dadurch unsere Kraft. Die Aufatmung geht vor lauter Arbeit verloren, der Organismus ist überlastet. Wir müssen lernen Dinge rechtzeitig abzublocken (Udana vayu erhöhen, Prana vayu senken) und überflüssiges loszulassen (Apana vayu erhöhen). Auf diese Weise kann Samana vayu wieder gut arbeiten und Ruhe kehrt in den Organismus ein. Diese Haltung zeigt sich oft in eingefallenen Schultern, verringerte Dehnfähigkeit im unteren Rücken. Aufatmung und Loslassen einüben. Lasten abwerfen durch Abblocken von Vorn herein und abgeben an andere. In dieser Haltung geht die Hingabe und das Vertrauen in die Umwelt verloren: alles selbst in die Hand nehmen; Umkehrhaltungen sind erschwert. Spannung in der Körperrückseite treten auf. Oft stark willensbetonte Übungsweise (Prana sehr hoch). Druck und roter Kopf stellen sich bei Umkehrhaltungen ein. Udana überwiegt Apana. Prana überwiegt Udana.

Prana, Udana und Apana im Gleichgewicht:

Nehmen wir soviel auf, dass wir das Aufgenommene (Prana vayu) gut verdauen können und so dass aus dem Verdauungsprozess (Samana vayu) Abfallprodukte gut ausgeschieden werden können ohne unseren Organismus zu überlasten (Apana vayu) und wir aus der Nahrung/den Informationen und Sinneseindrücken das bestmögliche Herausholen sind die Bewegungen im Körper und in Geist und Psyche in Harmonie, es herrscht eine bewegliche Ruhe. Gute Aufrichtung bei Sitzübungen mit guter Dehnfähigkeit im Rücken.

Udana überwiegt Prana und Apana:

Nehmen wir dagegen von Außen kaum Reize auf (Abschotten, Abblocken, Desinteresse, Nahrungsmangel) versuchen aber aus dem Aufgenommenen soviel wie möglich herauszuholen und umzusetzen (Udana vayu hoch) kann Samana vayu nicht genügend prüfen und in Verwertbares und Überflüssiges unterscheiden. Sehr aufgerichteter Rücken bei eingeschränkter Vorbeuge. Übungen mit Halspressung wie dem Schulterstand können sehr unangenehm sein.

Wenig Einsatz – viel herausholen, vorschnelles umsetzen, wenig kritisches Selbsthinterfragen. Unkritisches Umsetzen aufgenommener Nahrung und Ideen.

Apana überwiegt Prana und Udana:

Wenig Energie Neues aufzunehmen oder umzusetzen.

Sehr gute insgesamt Beweglichkeit: Entspannung und Loslassen erhöht im Vergleich zu Krafteinsatz. Kleinkindhaltung: versorgt werden wollen. Schulterstand sehr angenehm. Wenig Kraft in Beinen und Armen. Gute Dehnfähigkeit im hinteren Bogen dabei wenig Aufrichtekraft. Es sich bequem machen. Willenskraft, Zielsetzung und Umsetzung entwickeln.

Prana Vayu	Udana Vayu	Samana Vayu	Apana Vayu	Vyana Vayu
Sitz in Gehirn und Herz nach innen gerichtete Kraft, vom Kopf zum Nabel	Sitz in Kehle und oberer Brustraum aufsteigende Kraft, vom Nabel in den Kopf steigend, nach außen	Sitz im Nabel zentrierende, ausgleichende Kraft, vom Körper zum Nabel	Sitz im Becken absteigende Kraft, vom Nabel zum Wurzelchakra und zu den Füßen	Sitz in Herz und Glieder, durchdringt den ganzen Körper sich verbreitende Kraft, vom Nabel in den Körper
Steuert Schlucken, Einatmung, Sinneswahrnehmung; erhöht die Sensitivität nach außen und innen	Steuert Sprache, Aufatmung, Wachstum; Einsatz der Nahrung	Steuert Verdauung, Stoffwechsel, Homöostase, steuert Atemvolumen	Steuert Ausatmung, Ausscheidung, Fortpflanzung, Abwehrsystem, Menstruation	Steuert Bewegung und Kreislauf, bringt Nährstoffe in die Gewebe
geistige Energetisierung und Aufnahmefähigkeit Auffassungsgabe Identität	Bestreben, Kreativität, Enthusiasmus, geistiges Wachstum, Begeisterung Tatendrang, Umsetzung	geistige Verarbeitung Urteilsvermögen, Konzentration	geistige Ausscheidung und Schutz, befreien von Leidenschaften und Anhaftungen	geistiger Kreislauf freier Fluss von Ideen und Gefühlen
Aufnahme; Antrieb Energetisierung; Motivation; Geschwindigkeit	Umsetzung, Leistung, Arbeitsfähigkeit, Entwicklung, Selbstaussdruck	Nahrung, Verarbeitung	Ausscheidung, Loslassen	in Umlauf bringen
positive Ideen und Gefühle aufnehmen	motiviert sein, erhebende Gedanken und Gefühle	Frieden, Harmonie, Zugehörigkeit, Zufriedenheit	sich vor negativen Ideen und Gefühlen schützen	geistig und emotional aus sich gehen, sich zeigen und verbinden
negativ: unersättliches Verlangen nach materiellen Dingen	negativ: Stolz, Eigensinn, Arroganz, zu hoch hinaus wollen	negativ: Anhaften an falschen Dingen, Gefühlen, Denken	negativ: Unverarbeitete Erfahrungen sammeln sich an: Depression, Furcht	negativ: Trennungsgefühle, Hass und Entfremdung
regiert den oberen Teil des Körpers	regiert die Körperrück-seite	regiert die Körpermitte	regiert den unteren Teil des Körpers	regiert die Körpervorder-seite
wirkt v.a. im Gehirn, in den Sinnesorganen und im Herzen	wirkt vor allem im Magen, in den Lungen und im Rachen	wirkt v.a durch den Dünndarm, die Leber, den Magen und die Bauchspeicheldrüse	wirkt v.a. durch die Nieren, die Harnblase und die Fortpflanzungsorgane	wirkt v.a. durch die Extremitäten, die Adern
Nervengewebe	Muskeln	Fett	Knochengewebe	Bindegewebe, Sehnen und Bänder

Prana Vayu	Udana Vayu	Samana Vayu	Apana Vayu	Vyana Vayu
<p>Lenkt alle Bewegungen, v.a. nach Vorne: vorderer Bogen, Neigung den Kopf zu heben (Aufnahmebereitschaft der Sinne), starke Beine, schwache Arme</p> <p>Unterstützt durch Pranayama, bes. Bhastrika (rasche Ea und Aa), Meditation Kamel stärkt Prana</p> <p>Eine erschöpfende Übungspraxis reduziert Prana, Halsdehnung puscht</p>	<p>Lenkt Bewegungen nach Oben: Aufrichtung der Wirbelsäule gut, starke Arme, schwache Beine</p> <p>Unterstützt durch Mantras und durch Asanas im Stehen, die nach oben streben (v.a. Kopf, Hals und Schultern) Umkehrstellungen wie Handstand, Kopfstand stärkt Udana; Ujjayi, Jalandara</p> <p>Vorwärtsbeugen, Schulterstand reduzieren Udana, ist erschwert</p>	<p>Steuert die Drehungen von Armen und Beinen sowie das stabile Sitzen</p> <p>Unterstützt durch zusammenziehende und zentrierende Übungen, Drehungen der Arme, Beine und Oberkörpers, Sitzübungen, Vorwärtsbeugen, durch Vereinigung von Prana und Apana Vayu, Surya Bhedi (2 Atemzüge intensiv li., 2 Atemzüge intensiv re), Bauchpresse</p> <p>Ausdehnende und loslassende Übungen reduzieren Samana: Streckbewegungen</p>	<p>Lenkt Bewegungen nach unten: Erden, Abstützen, Stehen</p> <p>Stabilisierende und erdende Übungen unterstützen Apana: Sitz- und Liegeübungen, bei Übungen BB einsetzen; Kapalabhati (rasche Aa, entspannte Ea), Mula</p> <p>Stehübungen insbesondere mit gehobenen Armen reduzieren Apana ebenso wie Kopfstand und Handstand</p>	<p>Reguliert das Strecken der Arme und Beine</p> <p>Unterstützt durch Streckbewegungen der Arme und Beine Drehungen des Oberkörpers Rückwärtsbeugen, Anuloma</p> <p>Zusammenziehende und zentrierende Übungen wie Lotussitz und Savasana reduzieren Vyana</p>
Schildkröte, zusammen gerolltes Blatt mit gehobenem Kopf	Kamel, Held, Kobra, Schlange, Scorpion, Handstand, Hund	Drehsitz, Kuhsitz, Meditation, Atemübungen	Schulterstand, Pflug, Vorbeugen im Sitzen und Stehen	3-Stufen-Atmung, Berg, Bauchmuskelübungen, Boot, erweitertes Dreieck

Tabelle: Die 5 Vayus im Vergleich.

In der Yoga-Praxis sollten stets alle Vayus angesprochen werden, nur die Gewichtung sollte angepasst werden.

Kräftigende Übungen für Prana
 Ausdehnende Übungen für Vyana
 Zusammenziehende Übungen für Samana
 Bewegungen nach Oben für Udana
 Bewegungen nach Unten für Apana

Über wenig Energie verfügen: Prana stärken und Udana, Vyana
 Überschäumende Energie: Udana dämpfen, Apana stärken
 Über stark nach Innen gerichtete Energie verfügen: Samana dämpfen, Vyana steigern
 Zersplitternde Energie, nach außen gerichtet: Vyana dämpfen, Samana stärken

Ausdehnende und zusammenziehende Asanas: Vyana und Samana

Vyana: ausdehnend: venöser Blutkreislauf, Erschlaffung von Muskeln und Blutgefäßen

Samana: zusammenziehend: arterieller Blutkreislauf, Kontraktion Muskeln und Blutgefäße

Hebende und senkende Asanas: Udana und Apana

Das Heben der Hände/Arme über den Kopf ist eine Udana-Bewegung ebenso wie das Aufstehen. Udana überwindet die Schwerkraft und ist mit Anstrengung und Leistung verbunden.

Das Senken der Arme ist eine Apana-Bewegung ebenso wie das Hinsetzen. Apana folgt der Schwerkraft, ohne Anstrengung

Wärmende Übungen:

Rückwärtsbeugen, Stehübungen, Umkehrhaltungen mit geraden Nacken

Kühlende Übungen:

Vorbeugen, Sitz- und Liegeübungen, Umkehrhaltungen mit gedehntem Nacken
 Drehbewegungen harmonisieren

Testübungen damit die Kursteilnehmer Unterschiede zwischen den Vayus in den verschiedenen Asanas kennen lernen. Von den Teilnehmern die besonders angesprochenen Vayus herausfinden lassen. Unterschiedliche Wirkungen erspüren lassen.

Berg – Dreieck

Berg: mehr Apana (Standfestigkeit), Dreieck mehr Prana (nach Vorne gehen)
alle Haltungen in der Schrittstellung erzeugen mehr Prana, große Schritt mehr als kleiner

Arme heben bei Berg: Udana kommt dazu

Heldenhaltung Arme seitlich – Heldenhaltung nach Vorne gedreht und Arme oben in zweiter Variante wird Udana stark angesprochen

Erweiteres Dreieck

Vyana (Streckung) sehr stark auch Prana und Udana

Halbmond, Waage, Boot

Vyana, Udana

Bogen aus der Bauchlage:

Vyana durch Streckung enthalten; Udana durch Heben der Arme und Beine

Kamel, Fisch

Prana und Udana, vergleiche vor allem mit und ohne Kopfdehnung nach hinten

Kuhhaltung

Samana durch Drehung der Arme und Beine enthalten, Apana

Drehsitze

Samana und Apana, weniger Udana da hier Aufrichtung nach oben leichter als bei Vorbeuge

Vorbeuge

Apana und Samana testen, sowie Udana wegen Aufrichtung der BWS

Je nach dem welcher Aspekt besonders unterstützt werden soll kann man sich beim Üben auf unterschiedliche Qualitäten der Übung konzentrieren. Z.B. auf den festen Stand (Apana), auf Drehung (Samana) oder Streckung (Vyana), auf eine bestimmte Atemphase (ea: Prana; aa: Apana und Udana), Aufrichtung (Udana).

Fragebogen zu den Übungen

Wieviel Kraft habe ich in den Armen? (UV)	
Wie gut ist meine Aufrichtung in der Brustwirbelsäule und den Schultern? (UV)	
Habe ich breite Schultern und ein schmales Becken oder umgekehrt? (UV)	
Wie gut kann ich meine Arme nach oben strecken? (UV)	
Habe ich viel Standkraft? (PV)	
Wie drehfähig sind meine Arme und Beine? (SV)	
Wie gut kann ich Arme und Beine strecken? (VV)	
Wie gut kann ich den Oberkörper drehen? (SV/VV)	
Kann ich mich gut nach Vorne dehnen? (Dehnung der Lendenwirbelsäule) (AV/SV)	
Beuge ich beim Aufrichten der Brustwirbelsäule den Kopf in den Nacken? (PV)	
Wie gelingt mir der vordere Bogen? (UV/PV/VV)	
Neige ich zum Hohlkreuz? Neige ich zum Rundrücken im Lendenwirbelsäulenbereich?	
Wieviel Kraft habe ich im Bauch? Wie gut kann ich im Sitzen das Gleichgewicht halten? (SV)	
Wie dehnfähig ist der Nacken/die Halswirbelsäule? Verspüre ich Druck im Hals beim Schulterstandzyklus? (PV/UV)	

Ziehe ich die Schultern hoch um den Hals zu schützen? Ziehe ich den Kopf ein oder hebe ich ihn eher? (UV/PV)	
Wie wirkt sich die Streckung des Halses im vorderen Bereich aus, besonders bei aktiven Stehübungen oder verbunden mit dem vorderen Bogen? (PV)	
Wie gelingt mir die seitliche Streckung? (UV/VV)	
Wie gut kann ich mich auf die Schlussentspannung einlassen? Kann ich zur Ruhe kommen? (SV/AV)	
Welche Übungen gelingen mir gut und leicht?	
Welche Übungen tun mir gut?	
Welche Übungen strengen mich an?	
Bei welchen Übungen wird mir wo warm?	
Wie schätze ich die Vayus bei mir ein?	