

## Die 5 Haupt-Vayus – Dynamik der Lebenskraft (gekürzte Fassung)

Autor\*in: Denis Stolz, IFY Teacher Training Alsfeld 2021 - 22

Alle abgebildeten Abschluss- und Hausarbeiten im Spiritainment sind im Rahmen von Inner Flow Yoga Ausbildungen entstanden. Sie sind weiter geistiges Eigentum der Autor\*innen.

### Einleitung

In der yogischen Tradition werden die Vayus den Grundelementen Luft und Raum zugeordnet und gehören zur Dimension der Bewegung. Sie sind für unsere Energetisierung auf der körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Ebene zuständig. Die Vayus stehen für die Arten von Energie, die wir besitzen und die das gesamte Universum durchziehen. Im Nabel laufen die Energien der fünf Haupt-Vayus zusammen, er gilt als Prana-Zentrum.

Die Vayus verbinden den physischen mit dem energetischen Körper. Sie bewusst zu erleben und zu kennen, kann die Yogapraxis vertiefen und uns zu mehr Klarheit, Energie und Authentizität verhelfen.

Obwohl die Vayus eine wichtige Rolle spielen und in alten yogischen Schriften erwähnt werden, spielen sie nur für die wenigsten eine Rolle in der eigenen Yogapraxis. Das liegt vielleicht auch daran, dass es keine genaue Anleitung gibt, wie diese abstrakten Prinzipien ganz konkret in die Praxis umgesetzt werden können.

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen wie die Vayus angesprochen werden können. Häufig werden jedoch verschiedenen Bewegungsformen der Asana-Praxis den Vayus zugeordnet.

Prana ist unsere Lebenskraft, die durch uns fließt. Die Vayus sind für die Übertragung und Kanalisierung dieser feinen Energie verantwortlich.

Ein Fokus auf die subtile Energiearbeit mit den Vayus kann eine tiefere Yogapraxis ermöglichen.

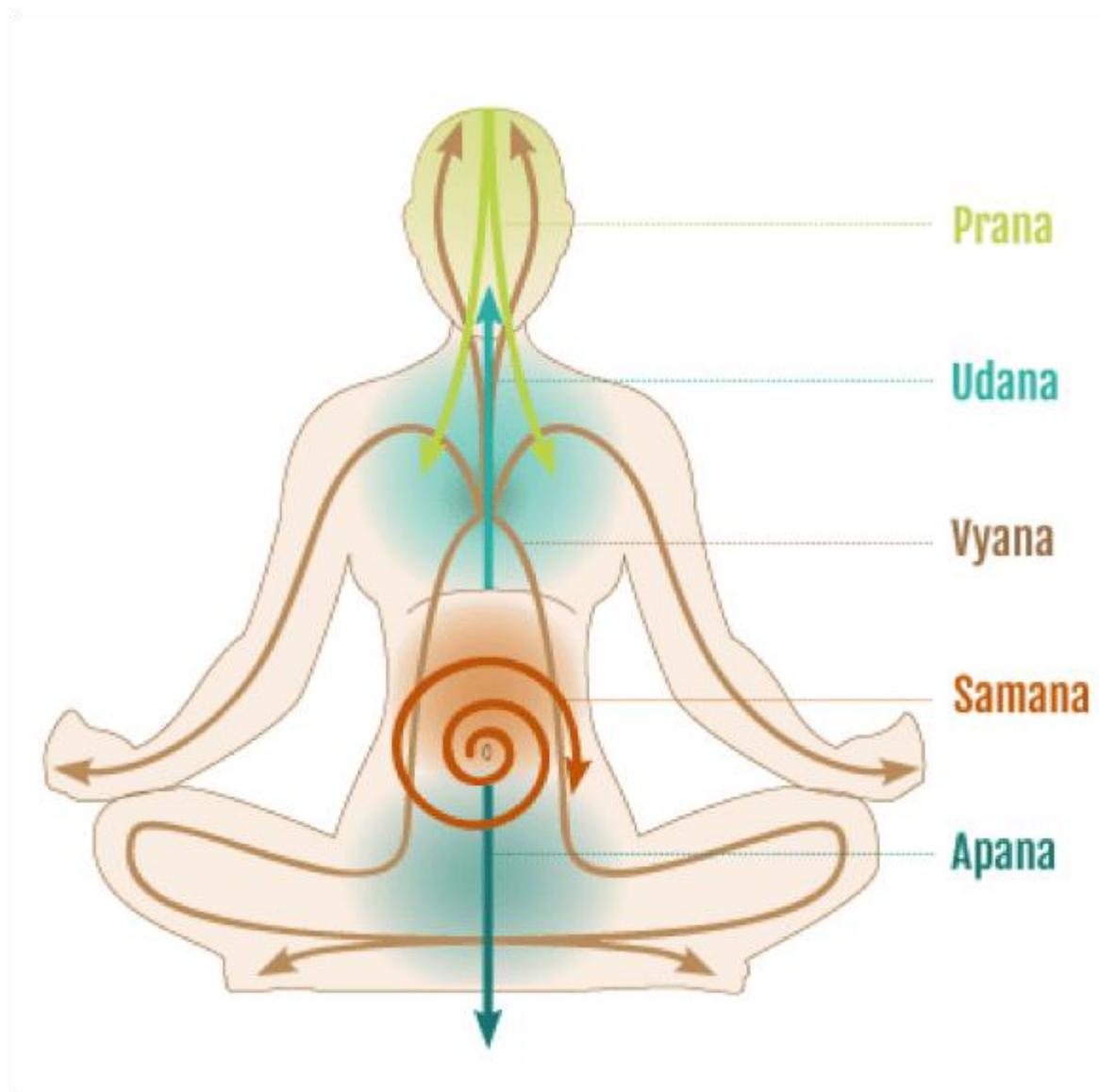
### Die fünf Haupt-Vayus

Vayu (Sanskrit: वायु vāyu m. "Wind") oder auch Panchavayu (Sanskrit पञ्चवायु pañca-vāyu) die fünf Winde/Atemsorten oder: dessen Atemsorten fünf sind.

Durch die Erforschung des Körpers und des Atems entdeckten die alten Yogis, dass prana – die Lebensenergie – weiter in energetische Komponenten unterteilt werden kann, die sie Vayus nannten. Daher werden die Vayus auch als fünf Aspekte von prana (Sanskrit, m., प्राण, prāṇa, Lebensatem, Lebenshauch, auch die hinter allem stehende Kraft, Lebensenergie) bezeichnet. Vayus haben unterschiedliche Funktionen und sitzen an unterschiedlichen Stellen im Körper. In den alten yogischen Überlieferungen, den Veden, speziell in den Rigveda finden sich Erklärungen über die fünf Energiewinde im menschlichen Körper. In Verbindung mit Ayurveda werden diese auch die fünf Vatas genannt und als verschiedene Ausprägungen der Vata-Dosha gesehen. Vata werden die Elemente Luft (Vayu) und Äther/Raum (Akasha) zugeordnet. Die fünf Vayus sind innerhalb des Astralkörpers Teil der Pranayama Kosha.

Die Vayus haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Es gibt fünf Haupt-Vayus: Prana-Vayu, Apana-Vayu, Samana-Vayu, Udana-Vayu und Vyana-Vayu. Sie sind an verschiedenen Körperstellen platziert und können durch verschiedene Übungen und Asanas angesteuert werden. Wenn die Vayus harmonisch fließen, sind unser Geist und unser Körper gesund und ausgeglichen.

Unser körperliches, emotionales, spirituelles und geistiges Erleben ist davon abhängig, welcher Vayu durch unsere Yogapraxis angesteuert wird und ob die Vayus frei fließen können oder blockiert sind.



### **Prana-Vayu – Energie hinter dem Atemsystem**

Steuert die Funktion der Lungen und der Atemmuskeln und hat den Sitz in der Brust. Steht auch für die Energie hinter dem Überlebensinstinkt. Die verknüpfte Atemphase ist der Einatem (Puraka). Prana fließt im gesamten Brustbereich, zwischen Kehle und Zwerchfell und kontrolliert alle Organe im Brustkorb, insbesondere das Herz und die Lunge. Dieses Vayu ist die grundlegende Energie im Körper und leitet und speist die vier anderen Vayus. Die zugehörigen Chakren und Elemente sind Anahata und Luft. Wenn dieses Vayu schwach ist, kann sich der Geist nicht konzentrieren und erlebt übermäßige Sorgen. Kurzatmigkeit, Angstzustände, niedrige Energie oder ein schlechtes Immunsystem können mit einer Störung von Prana-Vayu zusammenhängen.

#### **Physikalische Lage und Organe:**

Kopf, Brust, Herz

#### **Bewegungsrichtung:**

Vorwärts, nach innen und oben

#### **Bedeutung:**

Atmung, Selbsterhaltung, Aufnehmen und Empfangen von Energie, Nahrung und Informationen

#### **Sublimierung:**

Alle Asanas, welche die Brust öffnen. Darunter zählen auch Rückbeugen, der heraufschauende Hund, der Fisch oder der Krieger 1. Prana-Vayu kann mit Atemübungen (Pranayama), speziell mit dem Anhalten des Atems gestärkt werden.

## **Apana-Vayu – Energie hinter der Ausscheidung**

Steuert Enddarm und Anus, Nieren, Blase und Geschlechtsorgane und hat den Sitz im Beckenbereich. Es ist auch die Energie hinter Kreativität und Arterhaltung. Die verknüpfte Atemphase ist der Ausatem (Rechaka). Er liegt zwischen dem Bauchnabel und dem Perineum, also dem Beckenboden. Die zugehörigen Chakren und Elemente sind Muladhara und Erde. Ein schwaches oder dysfunktionales Apana-Vayu erzeugt Gefühle von Unbegründetheit und Schwäche in den Beinen. Eliminationsprobleme oder Krankheiten, die den Darm, die Nieren oder die Harnwege betreffen, können mit einem gestörten Apana-Vayu zusammenhängen.

### **Physikalische Lage und Organe:**

Darm, Nieren, Harnwege und Fortpflanzungsorgane

### **Bewegungsrichtung:**

Abwärts und nach außen

### **Bedeutung:**

Ausscheidung und Beseitigung. Das übergreifende Thema ist Reinigung

### **Sublimierung:**

Um sich mit Apana-Vayu zu verbinden, sind erdende, stehende Asanas wie Vorbeugen oder der Baum sehr gut geeignet. Auch Umkehrhaltungen, wie der Kopfstand und Schulterstand helfen Apana-Vayu zu sublimieren. Unterstützend ist auch die Aktivierung von Mula Bandha.

## **Samana-Vayu – Energie hinter der Verdauung**

Steuert alle Verdauungsorgane und hat den Sitz im Bauch. Steht auch für die Energie hinter Willenskraft, Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit. Die verknüpfte Atemphase ist das Anhalten des Atems mit voller Lunge (Antarkumbhaka). Das Samana-Vayu ist zwischen Bauchnabel und Zwerchfell verortet. Die damit verbundenen Chakren und Elemente sind Manipura und Feuer. Ein schwaches oder dysfunktionales Samana-Vayu kann sich in schlechtem Urteilsvermögen, geringem Selbstvertrauen und mangelnder Motivation äußern. Probleme mit der Verdauung können mit gestörtem Samana-Vayu zusammenhängen.

### **Physikalische Lage und Organe:**

Magen, Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz

### **Bewegungsrichtung:**

Seitlich und nach innen

### **Bedeutung:**

Samana-Vayu ist unser Verdauungsfeuer. Es ist verantwortlich für die Verdauungsprozesse von Nahrung oder Informationen

### **Sublimierung:**

In der Yogapraxis wird Samana-Vayu durch Drehungen und Übungen in Bauchlage aktiviert, um die Körpermitte auszugleichen und zu stärken. Asanas, die dafür geeignet sind, sind die Krähe, der Stuhl, das Boot und auch Vorwärtsbeugen. Unterstützend ist auch die Aktivierung von Uddhiyana Bandha.

## **Udana-Vayu – Energie hinter der Kommunikation**

Steuert die Sprache, die Nerven, das Gehirn und die Hormone. Sein Sitz ist im Bereich der Kehle. Ist auch die Energie hinter Schlafen, Träumen, Astralreisen und die Kraft, mit der die Seele im Moment des Todes zusammen mit dem Astral- und Kausalkörper den physischen Körper verlässt. Die verknüpfte Atemphase ist das Anhalten des Atems mit leerer Lunge (Bahirkumbhaka). Die zugehörigen Chakren und Elemente sind Vishuddha, Ajna und Äther. Ein schwacher oder gestörter Udana-Vayu kann sich in Sprachschwierigkeiten, Atemnot und Erkrankungen des Rachens äußern. Ein Mangel an Selbstdarstellung, unkoordinierte Bewegung oder Gleichgewichtsverlust kann mit einer Störung von Udana-Vayu zusammenhängen.

### **Physikalische Lage und Organe:**

Hals- und Rachenraum, Kopf

### **Bewegungsrichtung:**

Aufwärts

### **Bedeutung:**

Udana-Vayu steuert unseren Bewegungsapparat. Er kontrolliert unseren Knochenbau, unsere Muskeln und Sinnesorgane. Er verkörpert unsere Interaktion mit dem Außen.

### **Sublimierung:**

Um sich mit Udana-Vayu zu verbinden eignen sich Asanas, die den Fluss in den oberen Rücken, den Hals und den Kopf lenken. Dazu zählen der Schulterstand, der Kopfstand oder der Fisch. Unterstützend wirkt auch das Praktizieren von Mauna (Schweigen) und Tiefenentspannung.

### **Vyana-Vayu – Energie hinter dem Herzkreislaufsystem**

Steuert das Herz, die Blutgefäße und die Muskelaktivität. Es bewegt sich zirkulierend durch den ganzen Körper. Ist auch die Energie hinter jeder Bewegung. Die verknüpfte Atemphase ist der meditative Atem (Kevalakumbhaka). Die damit verbundenen Chakren und Elemente sind Svadisthana und Wasser. Ein schwaches oder dysfunktionales Vyana-Vayu kann Gefühle der Trennung und Entfremdung hervorrufen und unzusammenhängende, schwankende und weitläufige Gedanken hervorrufen. Eine schlechte Durchblutung, eine gestörte Nervenstimulation, Hauterkrankungen, Schwierigkeiten mit Koordination und Bewegung und Nervenzusammenbrüche können mit einer Störung des Vyana-Vayu zusammenhängen.

#### **Physikalische Lage und Organe:**

Durchfließt den gesamten Körper und verbindet die vier Vayus miteinander

#### **Bewegungsrichtung:**

Zirkulierend

#### **Bedeutung:**

Vyana-Vayu ist unser Transport-System: Es transportiert Nährstoffe, Energie, Abfälle und Informationen von einem Ort zum anderen. So arbeitet es mit allen anderen Vayus zusammen und unterstützt und verbindet ihre Funktionen. Vyana steuert unser Kreislauf-System, das Lymph-System und das Nerven-System. Zudem löst es Blockaden, die die Zirkulation von Nährstoffen, Energie und Information im Körper oder im Geist behindern.

#### **Sublimierung:**

Der Sonnengruß, in dem eine Reihe von verschiedenen Asanas miteinander verbunden werden, eignen sich gut um sich mit Vyana-Vayu zu verbinden. Eine einfache Übung für Vyana-Vayu kann auch das bewegungslose Sitzen sein. Langes Halten von Asanas wirkt ebenfalls unterstützend.