

# „Ujjayi Atmung“ – das siegreiche Ausdehnen des Atems

(Kehlkopfritzenatmung)

Sanskrit: *ujjayi* = die Siegreiche

Atemtechnik, die Körper und Muskulatur sehr stark mit Energie versorgt (und wärmt).

**Alles ist Prana – Energie, vitale Lebenskraft. Der Atem gilt als Bindeglied zwischen physischer und energetischer Welt. Ujjayi ist der Schlüssel zum Ashtanga Yoga.**

Mit folgenden einfachen Schritten kannst Du Ujjayi Atmung erlernen :

Setze Dich aufrecht hin, schließe Deine Augen. Atme langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Beim Ausatmen erzeuge ein geflüstertes „HHHAAA“ (einen Hauchlaut wie beim Spiegel anhauchen) Spüre dabei wie Du die Luftröhre im Bereich des Kehlkopfes ein wenig verengst dabei.

Schließe nun den Mund während des Ausatmens und erzeuge genau denselben, leicht rauschenden Ton, nun mit geschlossenem Mund. Nun behalte die verengte Luftröhre auch während der Einatmung bei. Auch bei der Einatmung entsteht nun derselbe rauschende Ton. Beginne jetzt Deine Einatmung mit der Ausatmung zu balancieren. Balanciere Klang, Qualität und Länge. Spüre Deinen Herzschlag. Atme etwa 5 bis 7 Herzschläge lang ein und 5 bis 7 Herzschläge lang aus. Hebe nun beim Einatmen Deine Arme und senke Deine Arme mit der Ausatmung. Die Dehnung des Atems passt sich an die Bewegung (Vinyasa) an.

Lasse nun Deine Arme erneut im Schoß liegen, während Dein Atem unverändert weiterfließt in der Ujjayi Atmung. Konzentriere Dich nun auf den Umschlagspunkt zwischen Einatmung und Ausatmung. Achte darauf, den Atem hier nicht stocken zu lassen. Mit zunehmender Praxis wird die Qualität/der Fluß Deines Atems subtiler und Du wirst besser mit der Energie in Kontakt kommen.

Lass dann die Atemtechnik wieder fallen und kehre zu einer normalen Atmung zurück. . .

(passive, geräuschlose Bauchatmung) und spüre nach für ein paar Minuten.

Du hast nun Ujjayi Pranayama (Atmung) erlernt. Sicher wird es noch einiges an Übung bedürfen, bis sich diese Qualität des Atems auch während der körperlichen Praxis einstellt und Dich durch alle Körper Übungen hindurch geleitet. ☺ Geduld ☺

Hitze mag Deine erste Erfahrung mit dieser Technik sein. Es entsteht eine ruhige gleichmäßige Kraft tief in Dir. **Der Atem erst gibt die Kraft, jede Asana zu meistern.**

Das aufgenommene Prana (Energie) kann auch direkt den Körper bewegen. So kannst Du schier unmögliche physische Anstrengung mit Leichtigkeit meistern. Prana ist die Grundlage von allem. Es kann mit Bewusstsein in jeden beliebigen Teil des Körpers geleitet werden, um diesen zu heilen und zu kräftigen. So ist der Atem für den Yogi der Schlüssel zu Gesundheit, Kraft und Vitalität.

Wo kein Atem, da ist auch kein Leben. Langer Atem = langes Leben ☺

**Auch aus physiologischer Sicht ist Ujjayi Pranayama eine sehr wertvolle Technik.** Die Atmung durch die Nase befeuchtet die Luft, temperiert sie und befreit sie von Schmutzpartikeln. Durch Ujjayi Pranayama atmest Du saubere Luft. Das Ujjayi Geräusch erzeugt eine leichte Vibration der Bronchien; das Flimmerepithel wird aktiviert; die Lunge wird auf diese Weise zusätzlich von Schmutzpartikeln und Schleim gereinigt. Bei normaler Atmung ist während der Ausatmung der Druck innerhalb der Bronchien nur gering. Ujjayi Pranayama hält auch während der Ausatmung einen gewissen Druck innerhalb der Bronchien aufrecht. Durch diesen wird ein Kollabieren der kleinsten Bronchien verhindert. Die Ausatmung kann so tiefer werden. Es verbleibt weniger Restluft in der Lunge. Vor allem für Menschen, die an einer chronischen obstruktiven Lungenerkrankung oder an Asthma leiden, ist diese Atemtechnik daher sehr wertvoll.

Weiterer Nutzen dieser Atemtechnik:

- stimuliert die Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen, welche die HORMON Balance und deren natürliche Zyklen regulieren. (Schlaf/Wachzyklus, Monatszyklus, Wachstum).
- Erwärmt den Körper
- Fokussiert den Geist, hilft die Gedanken zur Ruhe zu bringen, sich zu zentrieren.

