



UJJAYJ - PRANAYAMA

DIE SIEGREICHE ATMUNG ocean breath

Quellentexte	Hatha Yoga Pradipika Gherandasamhita	14. Jahrhundert 17. Jahrhundert
ud jaya ujjayj	hinauf, nach aussen erobern, siegen siegreiche Atmung	

Beobachten der Atemqualität

Mit Ujjayi kann eine äußerst feine und fließende Atemform erobert werden. Dabei soll das Reibegeräusch gerade nur so laut sein, dass der Übende es selber zu hören vermag, und zwar eher mit den inneren als mit den äußeren Ohren. Das Rauschen während dem Ein- und Ausatmen soll gleichmässig und ohne Unterbrechung hörbar sein, der Atem soll fließen wie Öl oder klingen wie das stete Rauschen einer Meeresbrandung.

Steigerung der Atemkraft (innere Hitze)

Ujjayj ist eine Methode um den Atem zu kräftigen und zu vertiefen. Das Merkmal, der Reibelaut, entsteht dadurch, dass sich die Muskeln der Stimmritze im Inneren des Kehlrums verengen. Die Luft muss jetzt durch diese winzige Öffnung herein gesogen und heraus gepresst werden und dazu braucht man die ganze Kraft der Atemmuskeln und es entsteht eine innere Hitze.

Aktivierung des Zwerchfell und der Atemhilfsmuskulatur

Beim Einatmen wird besonders das Zwerchfell aktiv, das den Lungenraum kraftvoll nach unten ausdehnt und so hilft, die Luft in den so geschaffenen Unterdruckraum einzusaugen. Durch dieses Arbeiten gegen den Widerstand wird der Muskel Zwerchfell nachhaltig gekräftigt und natürlich unweigerlich mittelfristig die Bauchatmung dauerhaft intensiviert.

Beim Ausatmen muss besonders die Ausatemmuskulatur wie z.B. die innere Zwischenrippenmuskulatur aktiv werden, da der Strom der Ausatemluft vor der Kehle regelrecht gestaut wird. Dieser verstärkte und verdichtete Atemstrom ist es denn auch, der an den Muskelrändern reibt und dadurch das Geräusch entstehen lässt. Außerdem erlaubt das behinderte Ausströmen der Luft dem Zwerchfell nicht, sich wie gewohnt schnell zu entspannen. Es muss seinen Tonus länger halten – einfach weil ihm der Platz fehlt, sich nach oben zurück zu ziehen und der Druck der in den Atemwegen stehenden Luft einen Widerstand darstellt. Dadurch wirkt nicht nur die Einatmung, sondern auch die Ausatmung tonisierend auf das Zwerchfell – und damit auf den gesamten Atemvorgang.

Intensivierung der Bauchatmung

Die so entstehende kraftvolle Bauchatmung ist der beste Blasebalg für unser Verdauungsfeuer. Die Atmung vertieft sich insgesamt, so dass mehr Luft eingesogen wird und zwar nicht nur nach unten, dem Zwerchfell folgend, sondern auch aufsteigend in die Flanken und den Bereich der Lungenspitzen.

Reinigungsatem für den Kehlräum

Schließlich unterstützt Ujjayi die Reinigung der Atemwege. Durch den fast vollständigen Kehlverschluss kommt es zu starken Luftwirbeln vor der Stimmritze beim Einatmen und hinter ihr (jeweils vom Kopf her betrachtet) beim Ausatmen. Die verwirbelte Luft streicht intensiv über das die Atemwege auskleidende Flimmerepithel und reißt darauf sitzende Schleimpfröpfchen und andere Fremdkörper wie Staubpartikel, Pollen, aber auch durch den Mundraum eingedrungene Keime mit (vgl. HYP).

Ausgleichsatmung und Energielenkung

Ujjayi Atem kann nach asymmetrischen Asanas oder einseitiger Nadi Reinigung (Ida/Pingala) eingesetzt werden, um den Atem zurück in die Mitte zu führen sowie rechts/links auszugleichen. Wird beim Üben eine Armposition mit geschlossenen hochgeführten Händen und gestreckten Ellenbogen verwendet und verstärkt dies den Effekt. Die Energie wird im Sitzen von der Basis der Wirbelsäule, im Stehen von den Fusssohlen aus über den Scheitel bis zu den Handflächen und zurück geführt. Sind die Zeigefinger zusätzlich nach oben gestreckt, kann die Energie noch weiter aufsteigen.

Lauschen auf den inneren Klang des Atems

Damit leitet die Ujjayi-Atmung den Übenden auf den Weg nach Innen. Die Entfaltung des inneren Sinns (indriya) des Hörens setzt die Verfeinerung des inneren Fühlens fort. Der Übende lernt, wirklich zu lauschen und die Schwingung des Atems auf das feinste wahrzunehmen. Mit Hilfe dieser Atembeobachtung und dem Atemlauschen setzt der Prozess des Rückzugs der Sinne (Pratyahara) und der Konzentration (Dharana) ein. Beides führt über die Schwelle von der Außenwelt in die Innenwelt.

DIE TECHNIK VON UJJAYJ-PRANAYAMA

Ujjayj-Pranayama ohne Atempause

Aufrechte Sitzhaltung in Mukthasana, Sidhasana, Vajrasana oder Padmasana (nach Wahl). Beckenraum, Herzraum, und Kopfraum im Lot, mit leichter Lordose und angedeutetem Kehlschluss jalandarabandha.

Hauche einige Male gegen deine Handfläche vor dem Gesicht mit haaa-Laut beim Ausatmen und beim Einatmen. Lausche diesem Hauchlaut, der entsteht, wenn die Atemluft an der verengten Stimmritze reibend entlang strömt. Schließe dann den Mund und atme weiter mit dem Reibelaut.

Halte den Bauch in einer neutralen Stellung und atme so, als ob der Atem vom der Basis des Beckens bis zum Scheitel strömen könnte und zurück. Lasse den Mund- und Kehlräume jedoch ganz geräumig und weit, damit sich der Ton entfalten kann. Entspanne den Atem immer mehr, so dass der Ton allmählich so leise wird, dass nur noch du selber ihn innerlich hören kannst.

Fahre ca. 5 Minuten fort mit Ujjayi zu atmen und lausche dem ruhigen, fließenden Reibelaut Ihres Atems, das wie ein gleichmäßiges leises Rauschen der Meeresbrandung klingt. Beobachte wie sich der Atem vertieft, während sich gleichzeitig der Geist entspannt und zunehmend ruhiger wird.

Nimm nach jeder Ausatmung die Atempause wahr, die entsteht, bevor die Atemrichtung wechselt und verweile einen kurzen Moment in der Erfahrung der Stille. Nimm nach jeder Einatmung die Atempause wahr, die entsteht, bevor die Atemrichtung wechselt und verweile für einen Moment in der Erfahrung von Weite. Bleibe nach Beendigung der Ujjayi-Atmung noch etwas sitzen und lausche dem Kommen und Gehen des natürlichen Atems.

Ujjayj-Pranayama mit Atempause

Atme mit Ujjayi langsam und tief ein. Heben sie die oberen Rippen so weit wie möglich, ohne sich dabei anzustrengen. Senke das Kinn Richtung Brustbein. Setze den Kehlschluss jalandhara bandha und verweile entsprechend deiner Möglichkeiten in der Pause in der Atemfülle. Sobald der innere Druck unangenehm zu werden beginnt, löse den Kehlschluss und lasse den Atem mit Ujjayi langsam ausströmen. Verweile eine kurze Zeit in einer Pause nach der Ausatmung. Fahre auf diese Weise fort und dehne die Dauer der Atempausen allmählich achtsam aus.

**Ujjay kann so lange geübt werden,
wie es ohne Anstrengung möglich ist.**