

Yoga-Atmung

Der siegreiche Atem (Ozeanisches Atmen)

Ujjayi Pranayama

Ausgangshaltung: Bequem sitzend, der Rücken ist gerade.

Die Kehle wird teilweise während der Einatmung verengt, wenn gewünscht, auch während der Ausatmung.

Der Atem neigt dazu, sich seitlich auszubreiten.

Neben der Ausrichtung der Wirbelsäule ist auch die Position der Ellenbogen sehr wichtig. Donnergeräusch, sehr sanft, vor der Einatmung.

Das Atemgeräusch kann anfänglich zur Übung betont werden, in der regelmäßigen Praktik ist das Geräusch einem leichten Reibelaut ähnlich.

Die Wahrnehmung der Bewegung des Zwerchfells ist umgekehrt im Gegensatz zur herkömmlichen Atmung.

Ein kurzes Luftanhalten mit vollen Lungen kann während der Übung eingefügt werden. Die Übung kann auch in Rückenlage, aufrecht oder sogar im Gehen ausgeführt werden.

Eine 3 bis 5 Minuten lange Praktik genügt, sie kann aber auch verlängert werden.



Kontraindikationen: Ohne Luftanhalten keine bekannt.

Wirkung: Diese Atmung verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes und hat einen euphorisierenden Effekt. Sie ist vor allem für Personen geeignet, die unter Asthma leiden: Wer sich die Atemtechnik gut aneignet, kann mit diesem Pranayama die Symptome eines milden Asthma-Anfalls kontrollieren.