

4. Kursstunde Atem

Hilfsmittel

Gurt, dünnes Handtuch oder Terraband

Impuls Ujjayi – die Siegreiche

Ujjayi ist ein hörbar gewordener Atem und dadurch habe ich die unmittelbare Verbindung zu Emotionen und Gedanken. *Daher wird er als der Sieg über den unregelmäßigen, an die Bewegungen des Geistes gebundenen Atem, gesehen.*

Wenn ujjayi in einer angenehmen Spannung geübt wird, dann klingt es wie das ruhige Rauschen des Windes in den Baumkronen des Waldes.

Ujjayi kann zu allen Übungen und auch im Alltag geübt werden. Diese Atemform kann Krankheiten lindern, die in Zusammenhang stehen mit der Verschleimung der Kehle.

Herangehensweise:

- Du atmest durch die Nase und die Kehle (Stimmritze) sowie der Schlundschwürer (Muskel am hinteren, oberen Gaumen) werden während der Ein- und Ausatmung leicht angespannt.
- Übe ujjayi möglichst entspannt, so dass du es nur selbst hören kannst. So beugst du einer Verspannung des Kehlkopfbereiches vor.
- Es kann sein, dass du räuspern oder husten musst, da sich Schleim lösen kann.
- Visualisierung: über die Kehle einen Spiegel anhauchen *oder*
- leichtes, leises Schnarchen.

Übungen



Ankommen im Stand

der Atem führt die Bewegung – Konzentration auf die Fingerspitzen

Daumen berührt pro Zyklus einen Finger. Ein Zyklus ist wie folgt



EA → Arme über die Seite heben AA → Arme über vorne senken

Im zweiten Durchgang in der Bewegung die Atempausen wahrnehmen.

Mobilisierung der Füße und Beine

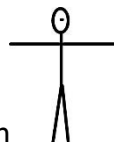
Aus dem Zehenstand im Wechsel linken und rechten Fuß absetzen. Aktivierung der Wadenmuskulatur. Und mit aufgestellten Füßen die Fersen im Wechseln heben und senken. Gerne dabei das Bein des aufgestellten Fußes beugen, verstärkt die Wadendehnung.

Seitneigung Hals

Seitneigung Oberkörper

Liegende Acht mit den Armen schwingen

HA-Atmung zur Energieaufladung



EA → Atem halten, Fäuste ballen

AA → mit der Silbe

HA



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare

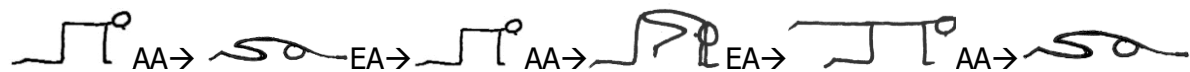
 Ankommen im Liegen – wenn wohltuend mit gerollter Decke unter der WS

 Beindehnung im Liegen


 Dehnung der Beinrückseite im Liegen mit Hilfsmittel

 Gleichgewichtsübung in Vierfüßler

Chakra Vakrasana - Sonnenvogel

 AA → EA → AA → EA → AA → EA

 Gleichgewichtsübung im Stand

 Vrksasana - Baumhaltung zu beiden Seiten

 Schlusssentspannung

 Namaste