

Wissenswertes

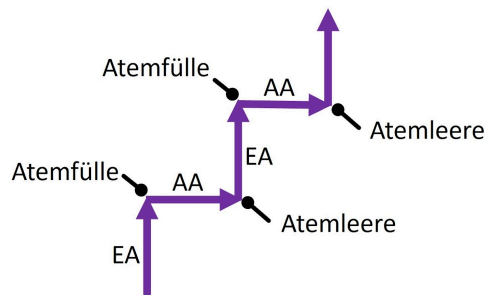
Impulse zum Atem

Der Atem und unser Bewusstsein sind enge Freunde. Ist einer beruhigt, so ist es auch der andere.

Der Atem und unser Körper sind enge Freunde. Ist einer beruhigt, so ist es auch der andere.

Die vier Phasen der Atmung sind Einatmung, Atemfülle, Ausatmung, Atemleere.

Meditative Atemführung



Die Atemtreppe

Pranayama

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



Wechselatmung Nadi shodana

Die Hand, mit der Du schreibst, in Vishnu Mudra (Bild oben links). Daumen und Ringfinger sind frei. Der passende Finger der beiden verschließt das rechte Nasenloch. EA durch linkes Nasenloch, beide Nasenlöcher schließen, Atemfülle halten. AA durch rechtes Nasenloch, EA ebenso, beide Nasenlöcher schließen, Atemfülle halten. links AA/EA, Atem halten, rechts AA/EA, Atem halten. Mehrere Male wiederholen. AA links beendet.



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würrichter Seminare