

»Ujjayi – Der Atem der Sieger.«

Ujjayi heisst übersetzt „siegreich sein“, bzw. „sich durch Eroberung zu eigen machen“. Im Deutschen wird Ujjayi meist als „Atmung mit dem Reibelaut“ bezeichnet.

Die Ujjayi-Atmung hat im Hatha Yoga einen hohen Stellenwert und leitet das Üben der Pranayamas (Atemtechniken) ein und ist quasi eine Basis-Übung.

Mit Ujjayi „erobern“ wir uns eine äusserst feine und fließende Atemform. Dabei soll das Reibegeräusch gerade nur so laut sein, dass der Übende es selber zu hören vermag, und zwar eher mit dem „inneren“ als mit dem „äusseren“ Ohr. Damit leitet die Ujjayi-Atmung den Übenden auf den Weg nach Innen. Mit Hilfe der Atembeobachtung und dem „Atemlauschen“ setzt der Prozess des Rückzugs der Sinne (Pratyahara) und der Konzentration (Dharana) ein. Beides geleitet uns über die Schwelle von der Aussenwelt zur Innenwelt.

Gleichzeitig ist Ujjayi aber auch eine Methode, die uns helfen kann, unseren Atem zu kräftigen und zu vertiefen. Ihr Merkmal - der Reibelaut - entsteht nämlich dadurch, dass die Muskeln der Stimmritze im Inneren des Kehlrums beinahe ganz schliessen und damit dasselbe Muster zeigen wie beim Flüstern. Die Luft muss jetzt durch diese winzige Öffnung herein gesogen werden.

Wirkungen von Ujjayi

- Vertiefung der Atmung im gesamten Brustraum mit besonderer Stärkung der Bauchatmung
- Verfeinerung der Atmung
- Reinigung der Atemwege im Kehlräum
- verbesserte Durchblutung des Kehlräum
- Kräftigung des Zwerchfells
- leichte Anregung der Schilddrüse

Anleitung

- Komm in einen aufrechten Sitz.
- Sprich einige Worte mit Flüsterstimme. Dann lass einige Male flüsternd den Laut „haaaaa“ beim Ausatmen und beim Einatmen ertönen.
- Schliesse den Mund und atme weiter mit dem Reibelaut. Lass deinen Mundraum jedoch ganz geräumig und weit, damit sich der Ton entfalten kann.
- Entspanne nach und nach deinen Atem immer mehr, so dass der Ton allmählich so leise wird.
- Fahre ca. 5 Minuten fort mit Ujjayi zu atmen und lausche dem ruhigen, fließenden Reibelaut deines Atems. Beobachte, wie sich dein Atem vertieft, während sich gleichzeitig dein Geist entspannt und zunehmend ruhiger wird.

Besonders im dynamisch-fließenden Yoga-Stil „Vinyasa Flow“ wird die Ujjayi-Atmung praktiziert.

Diese kraftvolle Atmung regt unser Verdauungsfeuer (Agni) an und fördert also die Verdauungskraft der Organe des Oberbauchs. 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. Dadurch weitet und hebt sich auch der Brustkorb, wovon auch die Wortbedeutung „siegreiche Atmung“ hergeleitet wird, da dies an den einen vor Stolz geschwellten Siegers erinnert.