



## Ujjayi Atem – Der siegreiche Atem oder der Atem des Meeres

### Material

Matte und Sitzkissen

### Hinweis

Bei der Ujjayi Atmung wird die Stimmritze halb geschlossen, wodurch der Atem langsam und sehr gleichmässig ein- und ausströmt. Diese Atemweise wirkt auf das parasympathische Nervensystem und hat einen beruhigenden Effekt.

Dauer der Übung zwischen 5 - 15 Minuten.

### Anleitung

Setz dich in einer bequemen Haltung auf einen Stuhl oder auf ein Kissen am Boden. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist, die Schultern wie auch die Gesichtsmuskeln sind entspannt.

Schliess nun deine Augen und bring deine Aufmerksamkeit ganz zu deiner Atmung.

Atme durch beide Nasenlöcher ruhig und gleichmassig ein und aus.

(ca. 10 Sekunden Stille)

Geh mit deiner Achtsamkeit durch deinen Körper und beobachte.

(ca. 10 Sekunden Pause)

Gehen nun dazu über, die Stimmritze beim Ausatmen leicht zu verschliessen.

Dies machst du am einfachsten dadurch, dass du dir vorstellst den Buchstaben «M» stimmlos zu flüstern. (Vormachen: stimmloses HHHMmmhhhh) Es entsteht ein leichter Reibelaut, welcher dem Atem während des Tiefschlafes oder dem Meeresrauschen gleicht. Dies verlängert ganz natürlich die Zeit des Ausatmens.

(ca. 20 Sekunden Stille)

Lass den Mund während des Ausatmens geschlossen. Achte darauf, dass der Ton in der Kehle entsteht. Wenn du möchtest kannst du ein Bild zur Atemübung hinzunehmen. Dieses verstärkt die entspannende Wirkung der Atemübung. Du kannst dir z.B. Wellen an einem Sandstrand vorstellen. Der Atem kommt und geht, wie die Wellen an diesem Sandstrand.

(ca. 20 - 30 Sekunden Stille)

Bleib mit deiner Achtsamkeit möglichst bei der Atemübung und deinem Bild der Wellen.

Wenn deine Gedanken abschweifen, dann ist das ganz normal, bring diese einfach freundlich wieder zurück zu deinem Atem, ins Hier und Jetzt.

(ca. 20 Sekunden Stille)



Konzentriere dich nun auf den Moment nach der Ausatmung. Der Moment in welchem eine kleine natürliche Pause entsteht, bevor der Impuls zur Einatmung von ganz alleine einsetzt. Beobachte diesen Moment der kurzen Stille.

(ca. 10 - 20 Sekunden Stille)

Nun schliess diese Atemübung langsam für dich ab. Komm wieder zu deinem eigenen natürlichen Atemrhythmus zurück. Nimm wahr, wie sich deine Atmung jetzt anfühlt. Nimm wahr, welche positiven Veränderungen du im Körper spüren kannst.

(ca. 10 - 20 Sekunden Stille)

Öffne nun langsam wieder deine Augen. Strecke und räkle dich ganz nach Bedarf deines Körpers.