

## Erklärung der Begrifflichkeiten



### Asana (Körperhaltung)

Asana = **Yoga-Position**, ist der **sichtbare Teil** der Yoga-Praxis. Die **Asana** ist die **statische Pause** zwischen dem Fluss der Vinyasas. Diese Pause beträgt für gewöhnlich **fünf bis acht Ujjayi-Atemzüge**.

### Was ist Ujjayi-Atmung?

Die Ujjayi-Atmung ist eine **spezielle Atemtechnik**, die während der Asana-Praxis angewendet wird.

Sie wird auch **siegreiche Atmung** (Jaya bedeutet Eroberung, Sieg, Triumph oder Erfolg) oder **ozeanische Atmung** (hört sich an wie ein Wellenrauschen) genannt.

**Ujjayi** stammt aus dem Sanskrit (indische Schrift) und heißt „**glorreich**“. Ujjayi ist der Vorgang, in dem die **Lungen völlig ausgeweitet** werden und die **Brust aufgebläht** wird, wie die eines stolzen Siegers.

### Wann wendet man die Ujjayi-Atmung an?

**Ujjayi** ist das einzige Pranayama (**Atemkontrolle**: „Prana“ bedeutet Lebensenergie und „Ayama“ kontrollieren/erweitern), das ganz bewusst **während der Asanapraxis** fortlaufend **durchgeführt** wird. Es ist das Pranayama, das uns in der Vinyasa Power Praxis sowie im Ashtanga-Yoga (indisches Hatha-Yoga-System) von Anfang an begleitet.

Fortgeschrittene Yoga-Positionen scheinen oberflächlich das Ergebnis von großer Muskelkraft zu sein. Diese ist ohne Frage nötig, doch die Muskeln bekommen ihre Kraft aus dem Prana und das Ujjayi-Pranayama liefert das Prana zu den Muskeln.

### Wie wird die Ujjayi-Atmung durchgeführt?

- langsam durch beide Nasenlöcher ein- und ausatmen
- der Mund bleibt geschlossen
- die Zunge liegt entspannt am Gaumen
- die Luftröhre verengen, dabei entsteht ein sanftes Rauschen, wie Wellen am Meeresufer (Vorstellung: bei geschlossenem Mund einen Spiegel anhauchen)

**Hören** Sie Ihr Ujjayi-**Atemgeräusch bei jedem Atemzug** in jeder Asana. Falls Sie Ihren **Atem nicht mehr hören**, ist die **Asana** wahrscheinlich zu streng, **verändern** Sie Ihre Position etwas, bis es Ihnen wieder leicht fällt zu atmen.

Für Anfänger: Vollständig einatmen, dabei den Atem in der Kehle steuern, leichtes Geräusch machen (sanften Schnarchton), d.h. die Stimmritze verschließen. Dann vollständig im sanften Schnarchton ausatmen.

### Was bewirkt die Ujjayi-Atmung geistig?

Wird die **Aufmerksamkeit** auf die **Atmung** gerichtet, **beruhigt** sich der **Geist**. Eine **regelmäßige Ausführung** kann bis zur **Meditation** führen. Das **Atemvolumen vergrößert** sich, der **Atem** wird **länger** und **ruhiger**. Diese Ruhe bewirkt die **Konzentration** auf das Wesentliche.

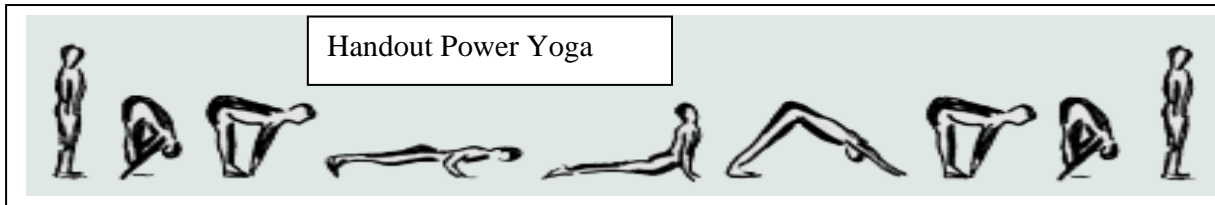


Bild: [www.wohlfuehlbereich.de](http://www.wohlfuehlbereich.de)

### Welche Auswirkungen kann die Ujjayi-Atmung auf den Körper haben?

- Vergrößerung des Atemvolumens
- befreit von Schleim in der Kehle
- kurbelt die Durchblutung an und regt somit den Organismus zur Entgiftung an
- vermehrte Energieaufnahme durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr
- die tiefe Atmung mit geschlossenem Mund erwärmt den Körper innerlich
- stärkt das Nerven- und Verdauungssystem
- Abbau von muskulären Verspannungen
- reduziert Stress
- fördert die Konzentration
- führt zu niedrigem Puls und Blutdruck

### Vinyasa

Vinyasa ist die **Einheit** zwischen **Atem** und **Bewegung**. Jede Bewegung wird von einer Einatmung oder Ausatmung geführt. Der Körper folgt der langsamen und regelmäßigen Ujjayi-Atmung.

### Bandha (Verschluss)

**Bandha** kommt von **bandh = binden, fesseln**, zusammenfügen oder halten und bedeutet ursprünglich das Binden einer Garbe Getreide. Bandha heißt auch **Riegel** oder **Verschluss**.

Bei den Bandhas handelt es sich um **Muskelkontraktionen**. Die drei wichtigsten Bandhas im Zusammenhang mit Asanas sind:

- 1 Mula Bandha: Wurzelverschluss
- 2 Uddiyana Bandha: Bauchkontraktion
- 3 Jalandhara Bandha: Halsverschluss

Die **gesetzten Bandhas halten die Energie** im Körper und **bringen Prana** (Lebensenergie) im Körper zum **Fließen**.

### Körperliche Wirkungen

- Aufrichtung und Dehnung der Wirbelsäule
- schützt den Beckenboden und die Bauchdecke
- bewahrt den Beckenboden, z.B. die Blase vor dem Absinken
- allgemeine Kräftigung bestimmter Muskelgruppen

### Psychische Wirkungen

- die körperliche Kraft und somit das Vertrauen wächst
- das Körperbild erweitert sich, das Körperbewusstsein steigt
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Lösen energetischer Blockierungen im Becken, im Bauchraum und im Hals
- Stärkung der Tatkraft bzw. Beruhigung des vegetativen Nervensystems

### Spirituelle Wirkung

- Fixieren und Lenken der Energie (Prana)
- aufsteigende Energie von Chakra zu Chakra

**Power Yoga bringt Dir die Beweglichkeit der Kindheit zurück.**

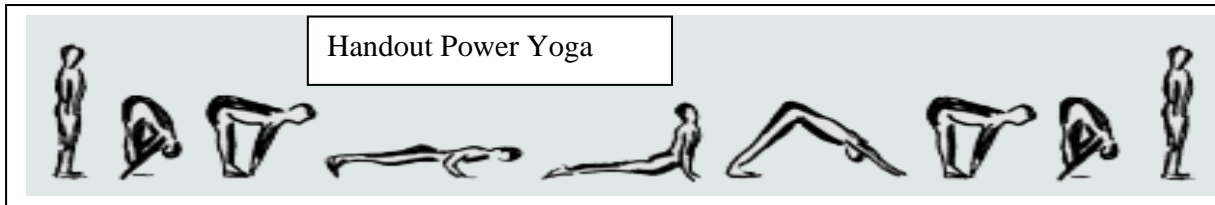


Bild: [www.wohlfuehlbereich.de](http://www.wohlfuehlbereich.de)

### **Mula Bandha** (Beckenbodenkontraktion)

Mula Bandha wird durch eine **Muskelkontraktion** des **Beckenbodens** eingeleitet. Die Öffnungen im Beckenboden beziehen sich bei Frauen auf After, Scheide und Harnröhre und bei Männern auf After und Harnröhre. Diese Schließmuskeln sichern den Verschluss der Ausscheidungsorgane.

Spüren kann man die Muskelgruppe, wenn man während des Urinierens den Strahl stoppt und anschließend wieder löst.

### **Uddiyana Bandha** (Einziehen des Bauches)

Wörtlich übersetzt heißt Uddiyana Bandha „das aufwärts Fliegen“.

In diesem Bandha wird das Zwerchfell bis zum Brustkasten hochgezogen und die Bauchorgane werden zum Rücken hin, in Richtung Wirbelsäule, gezogen. Das Ventil, das durch Ujjayi entsteht, macht den Atem nicht nur länger und fühlbarer, sondern schafft auch eine Art Gegendruck in Brust- und Bauchhöhle. Dieser Gegendruck schützt die Wirbelsäule bei Beuge- und Streckbewegungen.

### **Jalandhara Bandha** (Halsverschluss)

Jala bezeichnet das Gehirn und die Nerven im Halsbereich und „dhara“ bedeutet aufwärts.

Beim Jalandhara Bandha wird die Brust und das Brustbein etwas angehoben, die Rückseite des Nackens gestreckt und das Kinn etwas in Richtung Hals gebracht. Dies beruhigt und führt zu einem Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden. Der Herzschlag verlangsamt, der Geist beruhigt sich und die Schilddrüse wird gestärkt.

### **Drishti** (Blickpunkt)

Drishti ist ein Blickpunkt oder Konzentrationspunkt in der Vinyasa Power Yoga-Praxis. Dirшти bezeichnet im Kern, nicht wirklich den Blick auf ein äußeres Objekt zu richten, sondern sein Bewusstsein von den Ablenkungen um einen herum weg zu einem Konzentrationspunkt zu lenken. Von dort wird die Konzentration nach innen kanalisiert.

Klassischer Weise gibt es neun Drishtis:

- |   |                                       |                      |
|---|---------------------------------------|----------------------|
| 1 | Nasagrai Drishti                      | Nasenspitze          |
| 2 | Broomadya Drishti/Ajna Chakra Drishti | drittes Auge         |
| 3 | Nabi Chakra Drishti                   | Nabel                |
| 4 | Angusta Ma Dya Drishti                | Daumen               |
| 5 | Hastagrai Drishti                     | Hand                 |
| 6 | Padahayoragrai Drishti                | große Zehe           |
| 7 | Parsva Drishti                        | weit nach rechts     |
| 8 | Parsva Drishti                        | weit nach links      |
| 9 | Urdhva Drishti/Antara Drishti         | zum Himmel/nach oben |