

Yoga 11.3.2012

## 1. Atmung

‘Ujjayi‘ Atmung- *die Siegreiche ,Siegreicher Atem‘* oder auch Kehlkopfritzenatmung im Kniesitz: Vayrasana

-sie wärmt, soll als *Rauschen* in der Kehle zu spüren sein und erzeugt einen Reibelaut, der gerne mit dem Rauschen einer Meeresbrandung verglichen wird..

Hier ist nochmal die Technik beschrieben [Ujjayi Pranayama](#) (etwas glorifizierend)



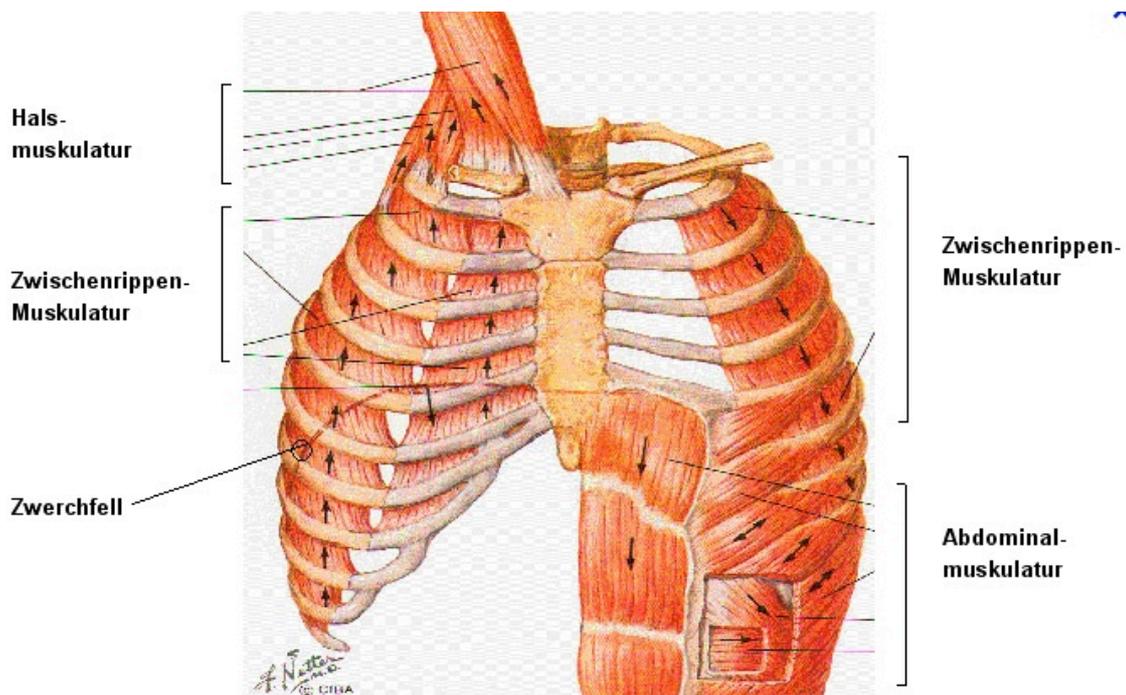
Und eine Animation zum Atemvorgang und daran beteiligte Muskulatur:

[http://vmrz0100.vm.ruhr-uni-bochum.de/spomedial/content/e866/e2442/e3862/e3865/e3877/e3891/index\\_ger.html](http://vmrz0100.vm.ruhr-uni-bochum.de/spomedial/content/e866/e2442/e3862/e3865/e3877/e3891/index_ger.html)

## Anatomie:

beim Einatmen arbeiten:

- Intercostalmuskulatur - Zwischenrippenmuskeln
- Pectoralis - Brustmuskel
- Serratus- Sägezahnmuskel
- Musculus ‚Sternocleidomastoideus‘. Letzterer verspannt den Schultergürtel mit dem Schädel und kann den Brustkorb dadurch hochheben.

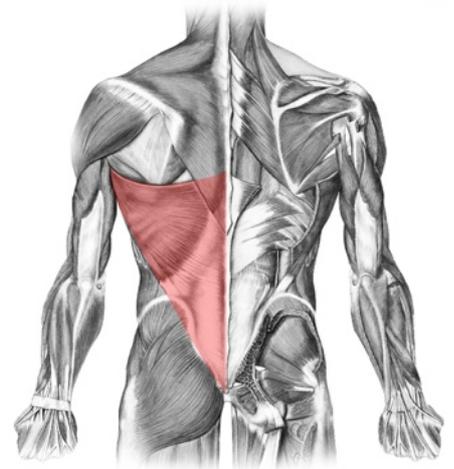


Ich habe nochmal nachgeguckt, der ‚Musculus Latissimus dorsi‘ über der wir sprachen, hilft tatsächlich bei der Ausatmung, nicht bei der Einatmung.

Für die Aufrichtung des Brustkorbs wäre es gut, das ganze nicht nur Muskulär zu gestalten, sondern auch von der Knochenstruktur mit *gedanklichen Bildern* zu arbeiten. Z.B. indem du dir vorstellst, dass die Wirbelsäule lang und leicht *hoch im Raum steht*.

Was dahingehend unterstützt, ist den Brustkorb in *Einatemstellung* zu bringen, und beim Ausatmen das Knochengerüst aufrechtzulassen, während die Muskulatur abwärts arbeitet.

Ist das verständlich?



2. Hier ein Thread zur Frage ob dehnen auch jetzt noch Sinn macht. Einige Antworten sind ein bissl salopp..

<http://www.gutefrage.net/frage/sind-menschen-unterschiedlich-dehnbar>

Ich denke es macht in jedem Alter Sinn sich regelmäßig zu dehnen. Einfach schon um mehr Verkürzung entgegenzuwirken.

### 2 Übungen dafür:

-in Rückenlage: ein Seil/Gurt/Tuch um ein Fuß schlingen und den Fuß mit der Ausatmung sanft in Richtung Decke bewegen. Ein paar Millimeter aus der Dehnung rausgehen, das Sitzbein Richtung Boden wandern lassen und nochmal in die Dehnung hinein strecken. Versuch die Dehnung wieder mit der Atmung zu verknüpfen.



-Vom Stocksitz aus (Dandasana):

Auf einer gefalteten Decke sitzen und Oberschenkel und Knie mit einer zweiten unterlagern. Wieder mit Seil/Gurt/Tuch den Oberkörper diagonal nach vorne ziehen. Die Füße schieben sich in das Seil, Ellbogen öffnen leicht zur Seite. Die Knie müssen hierbei nicht gestreckt sein.

Für alle Übungen versuch zwischendurch dein Kiefergelenk und Gesichtsmuskulatur zur Entspannen ->Gähnen,Zunge im Mund bewegen, Augen zusammenkneifen :)



多くの楽しみ !!

