

9.06: Ujjayi

- Det sejrende åndedræt

Udbytte

Ujjayi betyder det sejrende og består i et energetisk løft af prana (livskraft) via den centrale energivej (shushumna nadi) til området omkring det tredje øje (se kapitel om chakraer, startende side 150). Dette er den esoteriske forklaring. I mere vestlig forklaringskontekst, så forstærkes ens evne til at optage energi med dette åndedræt, samtidig med, at det parasympatiske nervesystem påvirkes, hvorfor man på én og samme tid føler sig mere afslappet og centreret både under og efter udførelsen af åndedrættet.

Udførelse

Åndedrættet lyder som en grødet strubelyd. Man ånder dybt og langsomt ind og ånder langsomt og afspændt ud.

Lav en let muskelsammentrækning bagerst i halsen – ligesom når du synker. Træk vejret gennem næsen med munden lukket. Åndedrættet skal være langt, dybt og kontrolleret.

Bøj evt. tungen let tilbage, så tungespidsen peger bagud og berører den bløde del af ganen og hviler der. Når du trækker vejret ind, skal du sige "saaaaa", og når du puster ud, siger du "haaaa".

Idet du trækker vejret, samtidig med at musklerne bagerst i halsen er let spændte, frembringes en hviskende lyd som en let snorkelyd.

Ind- og udånding skal være lige lang og være afslappet og jævn. Åndedrættet er kontinuert og uden fluktuationer.

Vær opmærksom på, hvis dit sind begynder at vandre, når du øver dig i dette åndedræt. Flyt din opmærksomhed tilbage på åndedrættet.

Anvendelse

Ved udførelse af asanas (yoga-stillinger): Under udførelsen af et klassisk ashtangayoga-program anvender man ujjayi åndedrættet hele tiden. Fordybelsen af og effekten af øvelserne bliver mange gange større, når man fastholder åndedrættet. I forbindelse med øvrige typer yogaprogrammer anbefales man også at anvende ujjayi, men man er knap så fokuseret på at anvende det hele programmet igennem.

I løbet af dagen: Mangler man centrering og energi i løbet af en dag, kan det anbefales at anvende åndedrættet i måske blot 5 minutter. Man kan sætte sig med lukkede øjne og lave en decideret centrering, men man kan også blot fortsætte sine normale gøremål, for energien vil komme uanset hvad.

Til stress- og smertehåndtering: I forbindelse med smertehåndtering anvender jeg at lære den smerteramte ujjayi åndedrættet, men i en så nedtonet form, med så lidt spænding i halsen, så blidt udført, at det minder om den lyd, som et sovende barn afgiver. Inden for yogatraditionen anvendes denne åndedrætsform typisk sammen med mantra'et for åndedrættets egen

lyd som én form for meditationsteknik, hvilket også tilbydes den smerteramte som mulighed at lære at praktisere. Men ujjayi kan altså også anvendes alenestående. Konsekvensen i kroppen er en abrupt ro; det er som at give sig selv en hurtigvirkende søvndyssende injektion. Det parasympatiske nervesystem aktiveres via vagusnerven, når kroppen trækker vejret meget lig, hvad den gør, når man ligger på ryggen og sover.

Jeg har så gode erfaringer hermed, at i et lille forskningsprojekt afkrydsede deltagerne, at deres smerte på en skala fra 1-10 (10 er ulidelige smerter) var faldet fra ca. 7 til 3,4 efter brug af teknikkerne i ca. 4 måneder. Og netop denne åndedræts teknik var en af de absolut foretrukne at anvende. Virkningen holdt sig også ved gentest ½ og 1 år efter. De fleste angav, at de fortsat anvendte teknikkerne.

