

THE UJJAYI ADEM, EEN OUDE YOGISCHE ADEMTECHNIEK

Pranayama is een ander belangrijk element van de traditionele yogapraktijk en betekent letterlijk "beheersing van de adem". Het Sanskrietwoord bestaat uit twee woorden - 'prana' wat levensgevende kracht betekent en 'ayama' dat controle betekent. Onze adem is onze belangrijkste vorm van 'prana' samen met water en voedsel.

Etymologie. "**Ujjayi**" komt van het Sanskriet-voorvoegsel "ud" (उद्) dat eraan is toegevoegd en root "ji" (जि): "ujji" (उज्जि), wat betekent "overwinnen". Ujjayi (उज्जायी), betekent dus "iemand die overwint". Ujjayi-adem betekent "overwinningsadem".

Ujjayi (uitgesproken als oo-jai) adem is een vorm van Pranayama (ademwerk) en kan worden vertaald naar '**Victorious Breath**'. Het wordt tegenwoordig vaak 'Oceanic Breath' of '**Darth Vader Breath**' genoemd. Ongeacht wat u verkiest noem het, het kan je yogapraktijk naar het volgende niveau brengen. **Ujjayi** wordt beschouwd als een diafragmatische ademtechniek omdat de eigenschappen van de adem door het diafragma worden gedisciplineerd.

Voordelen van Ujjayi Breathing

Stimuleert Nadis (energiekanalen in het lichaam) en brengt mentale helderheid en focus. Het vermindert afleiding en stelt de beoefenaar in staat om zelfbewust en geaard te blijven in de praktijk. **Ujjayi-ademhaling** regelt de verwarming van het lichaam.

Wat is de driedelige ademhaling?

De "drie delen" zijn de buik, het middenrif en de borst. Tijdens driedelige ademhaling vul je je longen eerst volledig met lucht, alsof je in je buik, ribbenkast en bovenborst ademt. Dan adem je volledig uit en keert de stroom om.

Driedelige ademhaling - Dirga (of Deerga) Swasam Pranayama (*DEER-gah swaha-SAHM prah-nah-YAH-mah*) - is vaak de eerste ademhalingstechniek die wordt geleerd aan nieuwe yogabeoefenaars. De "**drie delen**" zijn de buik, het middenrif en de borst. Tijdens driedelige ademhaling vul je je longen eerst volledig met lucht, alsof je in je buik, ribbenkast en bovenborst ademt. Dan adem je volledig uit en keert de stroom om. De volledige naam komt van twee Sanskrietwoorden. '**Dirga**' (*ook gespeld als 'Deerga'*) heeft verschillende betekenissen, waaronder 'langzaam', 'diep', 'lang' en 'compleet'. '**Swasam**' verwijst naar de ademhaling. Daarom wordt deze oefening soms ook "**Complete Breath**" genoemd. Het wordt ook vaak gewoon "**Dirga Pranayama**" genoemd.

Diep ademen in yoga kan je eigenlijk helpen blessures te voorkomen. Diepe ademhaling kan ons ook in staat stellen onze ware essentie te ervaren. De stroom die de gestage in- en uitademing van ademhaling creëert, stimuleert een transformatie in het lichaam en geest, waardoor ze worden gezuiverd en gereinigd zodat onze ware essentie schijnt.

Stapsgewijze instructies

1. Begin **in** te ademen en adem diep **uit** door de neus.
2. Vul bij elke **inademing** de buik met je adem. ...
3. Verdrijf bij elke **uitademing** alle lucht uit de buik via uw neus. ...
4. Herhaal deze **diepe buikademhaling** gedurende ongeveer vijf ademhalingen. ...
5. Vul de buik bij de volgende inhalatie met lucht.

"Ujjayi Pranayama is een balancerende en kalmerende ademhaling die de zuurstofvoorziening verhoogt en interne lichaamswarmte opbouwt." -

KRISHNAMACHARYA