

Respirația Ujjayi

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 10/12)

DESCRIERE

Respirația Ujjayi este o tehnică de respirație yoghină care este foarte utilă pentru ameliorarea anxietății. Ujjayi (pronunțat oo-jai) este tradusă în mod obișnuit ca "respirație victorioasă" și este folosită de mii de ani pentru a îmbunătăți practica hatha yoga. Este cunoscută și sub numele de "respirația oceanică". Respirația Ujjayi își are originile în tradiția yoga, o practică străveche care a luat naștere în India în urmă cu peste 5.000 de ani. Termenul "Ujjayi" provine din sanscrită și înseamnă "victorios" sau "triumfător".

Această tehnică de respirație este menționată în textele vechi de yoga, cum ar fi Yoga Sutras ale lui Patanjali, scrise în urmă cu aproximativ 2.000 de ani. Respirația Ujjayi este, de asemenea, utilizată în unele forme de pranayama, care este practica de control al respirației în yoga.

Respirația Ujjayi a fost transmisă prin practica și predarea yoga și a devenit populară în întreaga lume ca instrument pentru îmbunătățirea concentrării și a conexiunii minte-corp în timpul practicii yoga și a meditației.

OBIECTIVE

Respirația Ujjayi are mai multe obiective și beneficii, printre care:

1. Reglarea respirației: Respirația Ujjayi ajută la reglarea respirației și la menținerea unui ritm constant. Acest lucru poate ajuta la îmbunătățirea capacității pulmonare și a oxigenării organismului.
2. Calmarea minții: Sunetul ritmic și blând al respirației Ujjayi poate ajuta la calmarea minții și la reducerea stresului și a anxietății.
3. Îmbunătățirea concentrării: Prin concentrarea atenției asupra sunetului și senzației respirației Ujjayi, concentrarea și atenția pot fi îmbunătățite în timpul practicii yoga și al meditației.
4. Generează căldură internă: Respirația Ujjayi poate genera, de asemenea, căldură internă în corp, ceea ce poate contribui la îmbunătățirea circulației sângelui și la creșterea flexibilității în timpul practicii yoga.
5. Întăriți mușchii respiratori: Prin utilizarea regulată a respirației Ujjayi, se pot întări mușchii respiratori și se poate îmbunătăți capacitatea de a controla respirația.

6. Pe scurt, respirația Ujjayi poate fi un instrument foarte util pentru îmbunătățirea sănătății și pentru calmarea unei stări de anxietate, precum și pentru reducerea stresului și îmbunătățirea stării generale de sănătate.

RESURSE ȘI MATERIALE

Pentru a practica respirația Ujjayi, nu ai nevoie de multe resurse. Principalul lucru este să găsiți un loc liniștit și confortabil unde să vă puteți așeza sau întinde fără distrageri. În plus, veți avea nevoie de:

Haine confortabile: Purtați haine confortabile, largi, care vă permit să vă mișcați liber și să respirați adânc.

1. Un covoraș de yoga: Dacă practicați yoga, este recomandabil să folosiți un covoraș de yoga pentru confort și stabilitate în timpul posturilor.
2. Un loc liniștit: Găsiți un loc liniștit unde să puteți exersa fără distrageri, cum ar fi o cameră liniștită sau un spațiu în aer liber.
3. Concentrație: Concentrarea este esențială pentru a practica eficient respirația Ujjayi. Încercați să vă concentrați atenția asupra sunetului și senzației respirației în timp ce o faceți.
4. Răbdare și practică: Respirația Ujjayi poate necesita timp și practică pentru a fi stăpânită. Aveți răbdare cu voi înșivă și încercați să practicați în mod regulat pentru a vă îmbunătăți tehnica.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Pentru a efectua tehnica de respirație ujjayi, urmați pașii de mai jos:

Pregătirea:

- ✓ Stați confortabil și inspirați adânc pe nas.
- ✓ Expirați încet, pe gură, ca și cum ați vrea să încețoșați o oglindă.
- ✓ Repetați de mai multe ori pentru a învăța cum să poziționați gâtul.
- ✓ Inspirați adânc pe nas.
- ✓ Expirați încet, reproducând gestul de pregătire a gâtului, dar cu buzele închise. Ar trebui să simțiți un sunet foarte asemănător cu cel pe care îl auziți în interiorul unei scoici.
- ✓ Se repetă de mai multe ori. Împotriva anxietății, doar respirați.

Ori de câte ori simțiți că anxietatea încearcă să vă acapareze, respirați. Cu cât interiorizați mai mult exercițiile pe care vi le-am sugerat sau altele pe care le găsiți și le practicați, cu atât mai ușor vă va fi să vă eliberați de anxietate.

<https://www.youtube.com/watch?v=jov2frxTRxo>

MODIFICĂRI POSIBILE

Această activitate poate fi făcută individual sau în grup, sau pentru a produce un sentiment de calm înainte de a adormi.

Unele modificări posibile ale respirației Ujjayi care ar putea fi făcute pentru a o adapta la nevoile individuale sunt:

- ✓ Schimbați ritmul: Respirația Ujjayi poate fi efectuată în ritmuri diferite, în funcție de preferințele și nevoile fiecăruia. Dacă se dorește o respirație mai relaxantă, ritmul respirației poate fi încetinit. Dacă se dorește o respirație mai energizantă, ritmul poate fi mărit.
- ✓ Modificați intensitatea contracției gâtului: Intensitatea cu care este contractată partea din spate a gâtului în respirația Ujjayi poate fi ajustată pentru a fi mai moale sau mai puternică, în funcție de nevoile și limitele fiecărei persoane.
- ✓ Adăugați o pauză după inspirație sau expirație: În loc să expiri și apoi să inspire imediat, se poate adăuga o pauză după inspirație sau expirație pentru a concentra atenția asupra senzației de respirație.
- ✓ Variați durata inspirației și a expirației: Durata inspirației și a expirației poate fi ajustată în funcție de nevoile individuale. De exemplu, dacă doriți să vă încetiniți ritmul cardiac și să vă relaxați, puteți prelungi expirația.
- ✓ Este important de reținut că, dacă aveți o afecțiune medicală sau o limitare fizică, este recomandabil să consultați un profesionist în domeniul sănătății înainte de a efectua orice tehnică de respirație.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Este dovedit științific că această tehnică poate ajuta la calmarea minții și la îmbunătățirea concentrării, precum și la stimularea sistemului nervos parasimpatic, ceea ce poate reduce stresul și anxietatea.