

Respiración Ujjayi

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 10/12)

DESCRIPCIÓN

La respiración Ujjayi es una técnica de respiración del yoga que es muy útil para aliviar la ansiedad. Ujjayi (pronunciado oo-jai) se traduce comúnmente como "aliento victorioso" y se ha utilizado durante miles de años para mejorar la práctica de hatha yoga. También se conoce como "respiración oceánica".

La respiración Ujjayi tiene sus orígenes en la tradición del yoga, una antigua práctica que se originó en la India hace más de 5.000 años. El término "Ujjayi" proviene del sánscrito y significa "victorioso" o "triunfante".

Esta técnica de respiración se menciona en textos antiguos de yoga, como los Yoga Sutras de Patanjali, que fueron escritos hace unos 2.000 años. La respiración Ujjayi también se usa en algunas formas de pranayama, que es la práctica del control de la respiración en el yoga.

La respiración Ujjayi se ha transmitido a través de la práctica y la enseñanza del yoga y se ha vuelto popular en todo el mundo como una herramienta para mejorar la concentración y la conexión mente-cuerpo durante la práctica del yoga y la meditación.

OBJETIVOS

La respiración Ujjayi tiene varios objetivos y beneficios, incluyendo:

1. Regulación de la respiración: La respiración Ujjayi ayuda a regular la respiración y mantener un ritmo constante. Esto puede ayudar a mejorar la capacidad pulmonar y la oxigenación del cuerpo.
2. Calmar la mente: El sonido rítmico y suave de la respiración Ujjayi puede ayudar a calmar la mente y reducir el estrés y la ansiedad.
3. Mejorar la concentración: Al centrar la atención en el sonido y la sensación de la respiración Ujjayi, la concentración y la atención se pueden mejorar durante la práctica del yoga y la meditación.
4. Generar calor interno: La respiración Ujjayi también puede generar calor interno en el cuerpo, lo que puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea y aumentar la flexibilidad durante la práctica del yoga.
5. Fortalecer los músculos respiratorios: Al usar la respiración Ujjayi regularmente, uno puede fortalecer los músculos respiratorios y mejorar la capacidad de controlar la respiración.

6. En resumen, la respiración Ujjayi puede ser una herramienta muy útil para mejorar la salud y calmarse en un estado de ansiedad, así como reducir el estrés y mejorar la salud en general.

RECURSOS Y MATERIALES

Para practicar la respiración Ujjayi, no necesitas muchos recursos. Lo principal es encontrar un lugar tranquilo y cómodo donde pueda sentarse o acostarse sin distracciones. Además, necesitarás:

Ropa cómoda: Use ropa cómoda y holgada que le permita moverse libremente y respirar profundamente.

1. Una esterilla de yoga: Si estás practicando yoga, es recomendable utilizar una esterilla de yoga para mayor comodidad y estabilidad durante las posturas.
2. Un lugar tranquilo: Encuentra un lugar tranquilo donde puedas practicar sin distracciones, como una habitación tranquila o un espacio al aire libre.
3. Concentración: La concentración es esencial para practicar la respiración Ujjayi de manera efectiva. Trate de enfocar su atención en el sonido y la sensación de su respiración mientras lo hace.
4. Paciencia y práctica: La respiración Ujjayi puede tomar tiempo y práctica para dominar. Sé paciente contigo mismo y trata de practicar regularmente para mejorar tu técnica.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Para realizar la técnica de respiración ujjayi siga los pasos a continuación:

Preparación:

- ✓ Siéntese cómodamente e inhale profundamente por la nariz.
- ✓ Exhala lentamente, por la boca, como si fueras a empañar un espejo.
- ✓ Repita varias veces para aprender a colocar la garganta.
- ✓ Inhale profundamente por la nariz.
- ✓ Exhala lentamente, reproduciendo el gesto de la preparación de la garganta, pero con los labios cerrados. Deberías sentir un sonido muy similar al que escuchas dentro de una caracola.
- ✓ Repita varias veces. Contra la ansiedad, solo respira.

Cada vez que sientas ansiedad tratando de tomar el control, simplemente respira. Cuanto más interiorices los ejercicios que te hemos sugerido, u otros que encuentres y practiques, más fácil te resultará aliviar la ansiedad.

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

POSIBLES MODIFICACIONES

Esta actividad se puede realizar individualmente o en grupo, o para producir una sensación de calma antes de ir a dormir.

Algunas posibles modificaciones de la respiración Ujjayi que se podrían hacer para adaptarla a las necesidades individuales son:

- ✓ Cambiar el ritmo: La respiración Ujjayi se puede realizar a diferentes ritmos, dependiendo de la preferencia y necesidad del individuo. Si se desea una respiración más relajante, el ritmo de la respiración se puede ralentizar. Si se desea una respiración más energizante, el ritmo se puede aumentar.
- ✓ Cambiar la intensidad de la contracción de la garganta: La intensidad con la que se contrae la parte posterior de la garganta en la respiración Ujjayi se puede ajustar para que sea más suave o más fuerte, según las necesidades y limitaciones de cada persona.
- ✓ Agregue una pausa después de la inhalación o exhalación: en lugar de exhalar y luego inhalar inmediatamente, se puede agregar una pausa después de la inhalación o exhalación para centrar la atención en la sensación de la respiración.
- ✓ Varíe la duración de la inhalación y la exhalación: La duración de la inhalación y la exhalación se puede ajustar para satisfacer las necesidades individuales. Por ejemplo, si desea disminuir su ritmo cardíaco y relajarse, puede prolongar la exhalación.
- ✓ Es importante recordar que, si tiene un tratamiento médico o limitación física, es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de realizar cualquier técnica de respiración.

RESULTADOS ESPERADOS

Está científicamente comprobado que esta técnica puede ayudar a calmar la mente y mejorar la concentración, así como estimular el sistema nervioso parasimpático, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad.