



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

# PRANAYAMA

## Respiración consciente

### Pranayama Ujjayi



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Ujjayi

También conocido como el Aliento de la Victoria.

Ujjayi proviene del prefijo sánscrito ud, que significa "esclavitud" o "unión", así como "hacia arriba" y "expansión". Este prefijo se combina con la raíz ji, que significa "conquistar" o "adquirir por conquista". En otras palabras, ujjayi pranayama se trata de obtener la libertad de la esclavitud.

Debido a que se realiza con una ligera constricción en la parte posterior de la garganta, este objetivo habla tanto de los aspectos físicos como espirituales de la práctica del ujjayi. Este pranayama es profundamente tranquilizante, calienta levemente, equilibra los tres doshas y es apropiado para la práctica de casi cualquier persona.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Ujjayi

#### **Beneficios:**

- Disminuye el ritmo de la respiración, lo que se dice que mejora la longevidad.
- Limpia y refresca los nadis (canales sutiles del cuerpo)
- Infunde la mente-cuerpo con prana fresco (fuerza vital vital)
- Promueve la claridad mental y el enfoque.
- Mejora la memoria
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Mejora el color y la tez de la piel.
- Calma y rejuvenece el sistema nervioso.
- Promueve el sueño profundo
- Apoya el equilibrio adecuado de líquidos en los tejidos
- Fomenta una profunda sensación de calma y relajación en la mente y el cuerpo.
- Limpia el cuerpo emocional liberando emociones estancadas en los tejidos.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Ujjayi

#### Antes de empezar:

La respiración de Ujjayi requiere una ligera constricción en la parte posterior de la garganta. Si nunca antes has practicado esta técnica, el siguiente ejercicio te dará una idea visceral de cómo posicionar tu garganta.

Primero, inhala como en el aliento yóguico completo. En la parte superior de la inhalación, separa los labios ligeramente y exhala por la boca, haciendo un sonido silencioso y susurrado de "Ahhhhh". Observa la posición de tu garganta. El sonido "Ahhhhh" requiere un cierre parcial en la parte posterior de la garganta, lo que reduce el paso de la respiración. Mantén esta constricción suave mientras completas tu exhalación, cierra la boca y comienza a inhalar por las fosas nasales. Manteniendo la constricción suave en la garganta, toma varias respiraciones yóguicas más, respirando solo por la nariz. Continúa con estas inhalaciones y exhalaciones completas hasta que la constricción comience a sentirse cómoda y natural.

Relaja la cara. Relaja la lengua. Relaja la mandíbula. Relaja los ojos y el espacio entre los ojos. Vé si puedes relajar la garganta. Ríndete al sonido de la respiración y aprende a mantener este cierre parcial sin ningún tipo de tensión.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Ujjayi

#### Cuándo practicarla

Se puede practicar a cualquier hora del día (excepto mientras conduces).

Como con la mayoría de los pranayamas, una práctica enfocada se realiza mejor con el estómago vacío.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Ujjayi

#### Cómo practicarla:

La respiración Ujjayi se puede practicar sentado, acostado o de pie, y se usa comúnmente durante la práctica de asanas de yoga.

Elije una posición cómoda para sentarte o acuéstate boca arriba. Comienza cerrando los ojos, relajando todo el cuerpo y practicando algunas rondas de aliento yóguico completo . Esto despierta el prana maya kosha (el cuerpo energético) y activa los hábitos de respiración adecuados.

La respiración debe ser lenta, relajada y completamente natural y fluida a medida que avanza por cada inhalación larga y lenta y la sigue con una exhalación suave y gentil. Respira en la raíz del piso pélvico: primero llena el abdomen, luego las costillas y finalmente la parte superior del pecho.

Siente que las clavículas se elevan ligeramente en la parte superior de la inhalación. Luego exhala, liberando la respiración lentamente desde la parte superior del pecho (cuello, clavículas y corazón), luego desde las costillas y finalmente desde el vientre. Puedes continuar practicando la respiración yóguica completa durante tu práctica de ujjayi.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Ujjayi

Cuando estés listo, permite que la parte posterior de la garganta se contraiga suavemente (como practicamos anteriormente) e inhala lentamente con una respiración yóguica completa. Cuando la respiración ujjayi se practica correctamente, se produce una contracción suave y simultánea en el abdomen en el momento en que se contrae la garganta. Esto debería suceder por sí solo, sin esfuerzo.

Manteniendo el cierre suave en la parte posterior de la garganta, continúa con una serie de respiraciones yóguicas completas, inhalando y exhalando a través de las fosas nasales, permitiendo que el flujo de la respiración sea completamente fluido y fácil. Imagina que estás respirando directamente a través de un pequeño orificio en la garganta, aspirando la respiración a través de este orificio con cada inhalación y liberando la respiración a través de este orificio con cada exhalación. Respira lento, tranquilo y rítmico. Quizás puedes hacerlo aún más lento, incluso más largo. Escucha el sonido de la respiración. Concéntrate en este sonido mientras continúas practicando.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Ujjayi

Ujjayi pranayama se puede practicar por cualquier período de tiempo. Tan solo doce ciclos de forma regular ofrecen enormes beneficios, pero practicar diariamente de diez a veinte minutos puede ser realmente transformador. Cualquiera que sea el período de tiempo adecuado para ti, es importante que la respiración permanezca lenta, suave, fluida y relajada durante la práctica.

Cuando estés listo para cerrar tu práctica, completa una exhalación, libera la constricción en la parte posterior de la garganta y completa una o dos respiraciones completas de yoga . Luego, permite que tu respiración vuelva a la normalidad. Tómame un momento para notar los efectos de la práctica. ¿Cómo te sientes? ¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo? ¿Cuál es tu estado mental en comparación con cuando se sentó a practicar?

Solo obsérvate en silencio por unos momentos. Luego, abre suavemente los ojos. Cuando estés listo, levántate lentamente y ofrece tu presencia total a lo que le depare el resto del día.

Fuente: <https://www.banyanbotanicals.com/info/ayurvedic-living/living-ayurveda/yoga>





GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

[www.globalmindfulness.com](http://www.globalmindfulness.com)

[hola@globalmindfulness.com](mailto:hola@globalmindfulness.com)