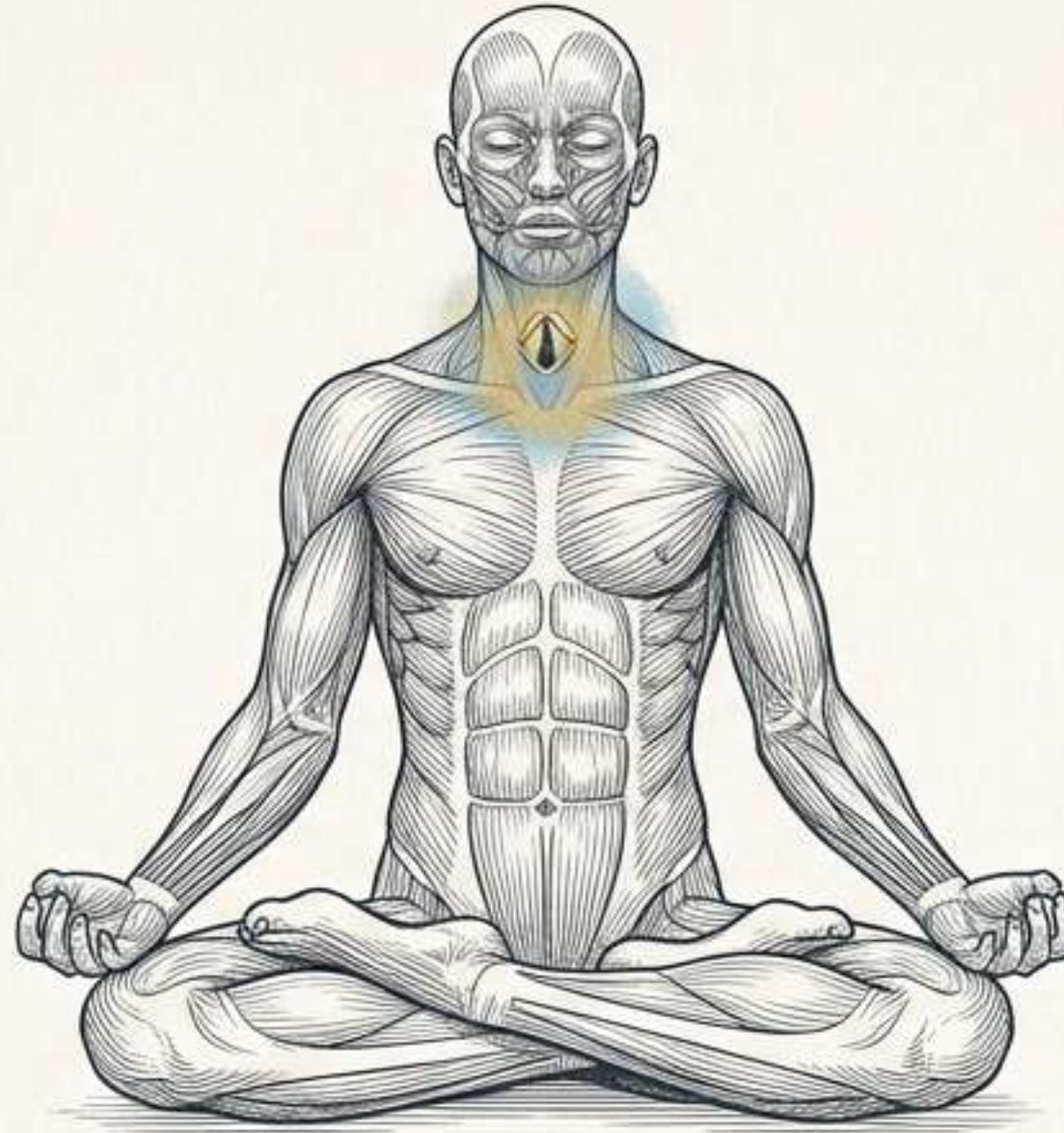


The Anatomy of Breath.



UJJAYI PRĀNĀYĀMA

La Respiración Victoriosa. Guía técnica,
fisiológica y anatómica paso a paso.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El origen sánscrito define una expresión sonora y ascendente



La etimología denota que este Prānāyāma nunca es silencioso; es una respiración activa y audible.



La expansión del tórax otorga el título de Respiración Victoriosa

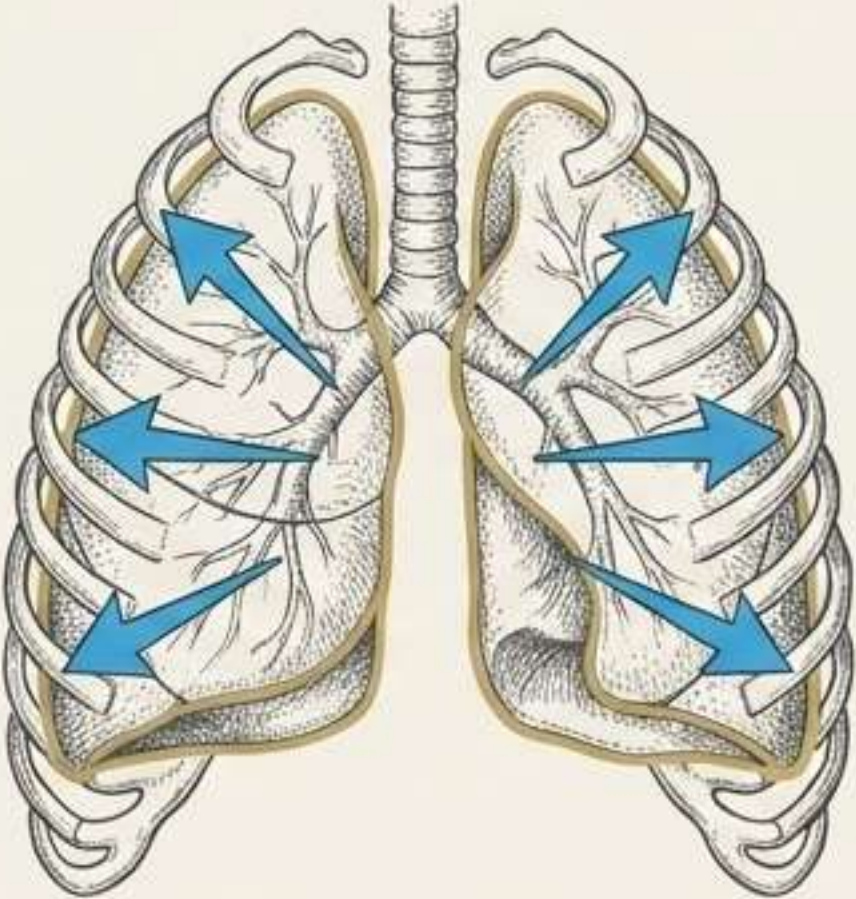
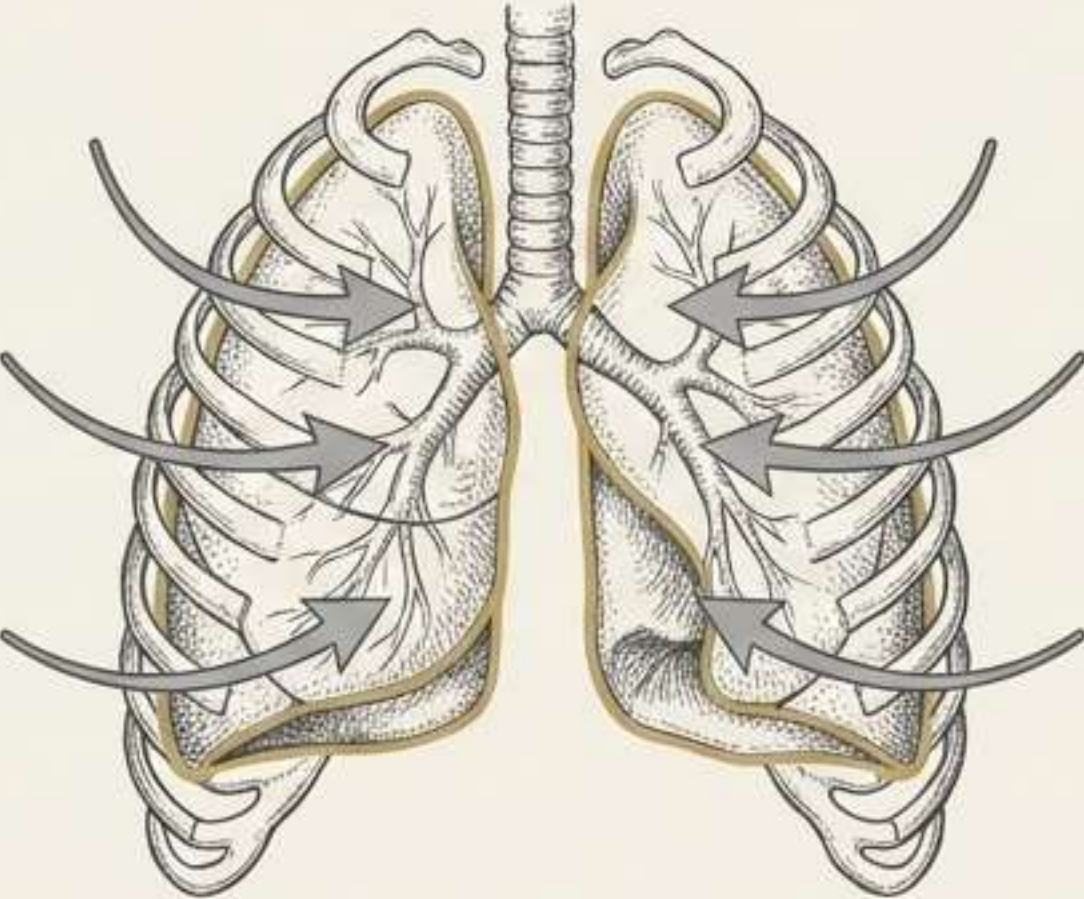
- **Traducción Clásica:** Lo que conduce al éxito, o el Victorioso.
- **Biomecánica:** El tórax debe expandirse con la amplitud, el orgullo y la firmeza del pecho de un guerrero.
- **Nomenclatura Occidental:** Conocida mundialmente como la Respiración Victoriosa.



El sonido característico se engendra exclusivamente en la glotis



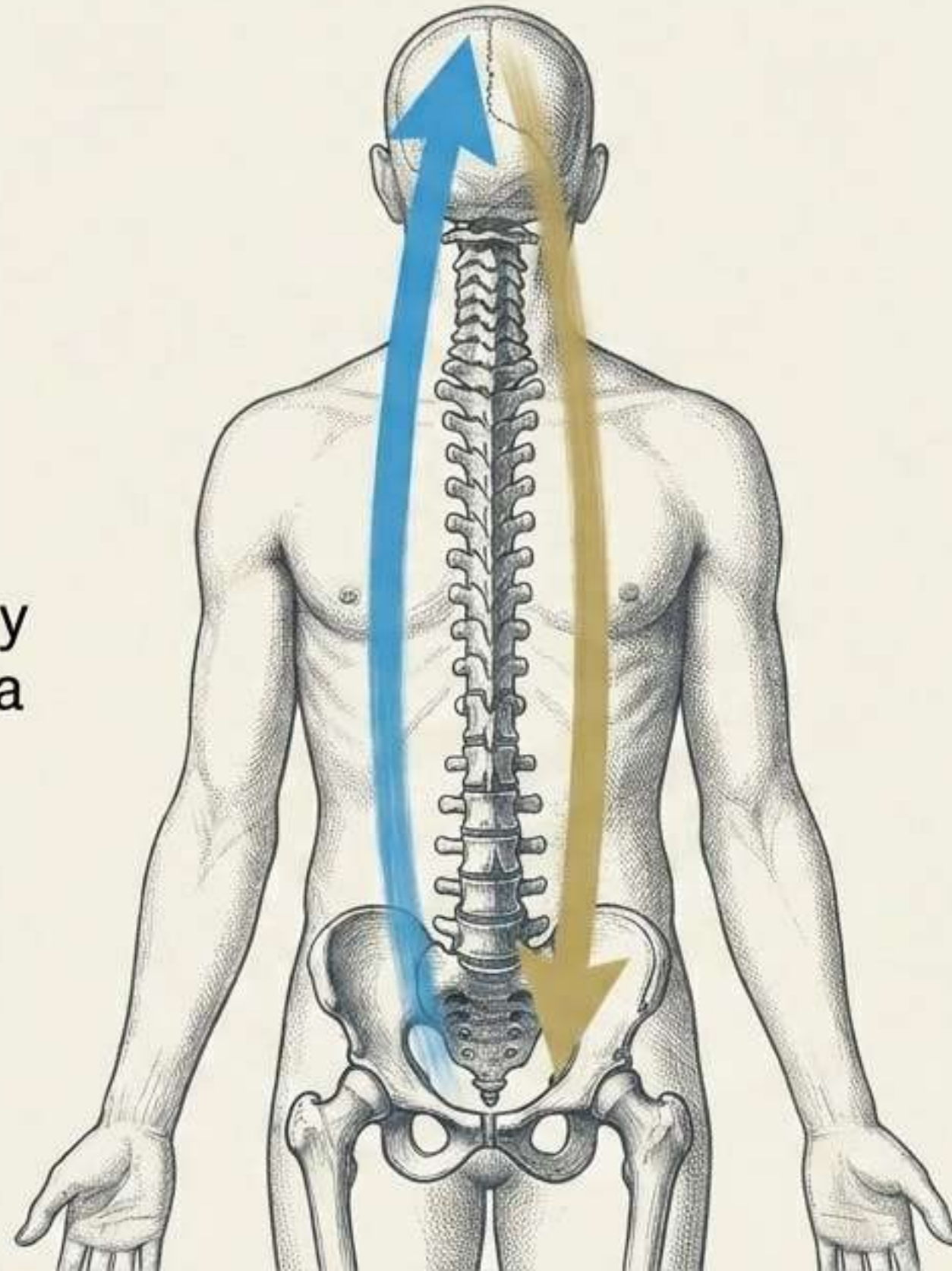
Biomecánica respiratoria: El empuje activo frente al vacío pasivo

Ujjayi Prānāyāma	Respiración Silenciosa
	
<p>Contracción de la laringe e intercostales. El aire roza las paredes y las EMPUJA activamente para expandir el pecho.</p>	<p>Inspiración pasiva sin sonido. El pecho se expande por sí mismo creando un VACÍO que atrae el aire.</p>

La trayectoria del Prāna fluye a lo largo del eje espinal

Inspiración

Inicia en el bajo abdomen y asciende verticalmente a lo largo de la columna vertebral.



Espiración

Recorre el sentido inverso, descendiendo desde la parte superior de praza.

Recorre el sentido inverso, descendiendo desde la parte superior de regreso hacia el bajo abdomen.

La preparación requiere el dominio de los bloqueos físicos



Prâna Mudra

Disposición específica de los dedos de la mano derecha, utilizada para taponar las fosas nasales con precisión biomecánica.



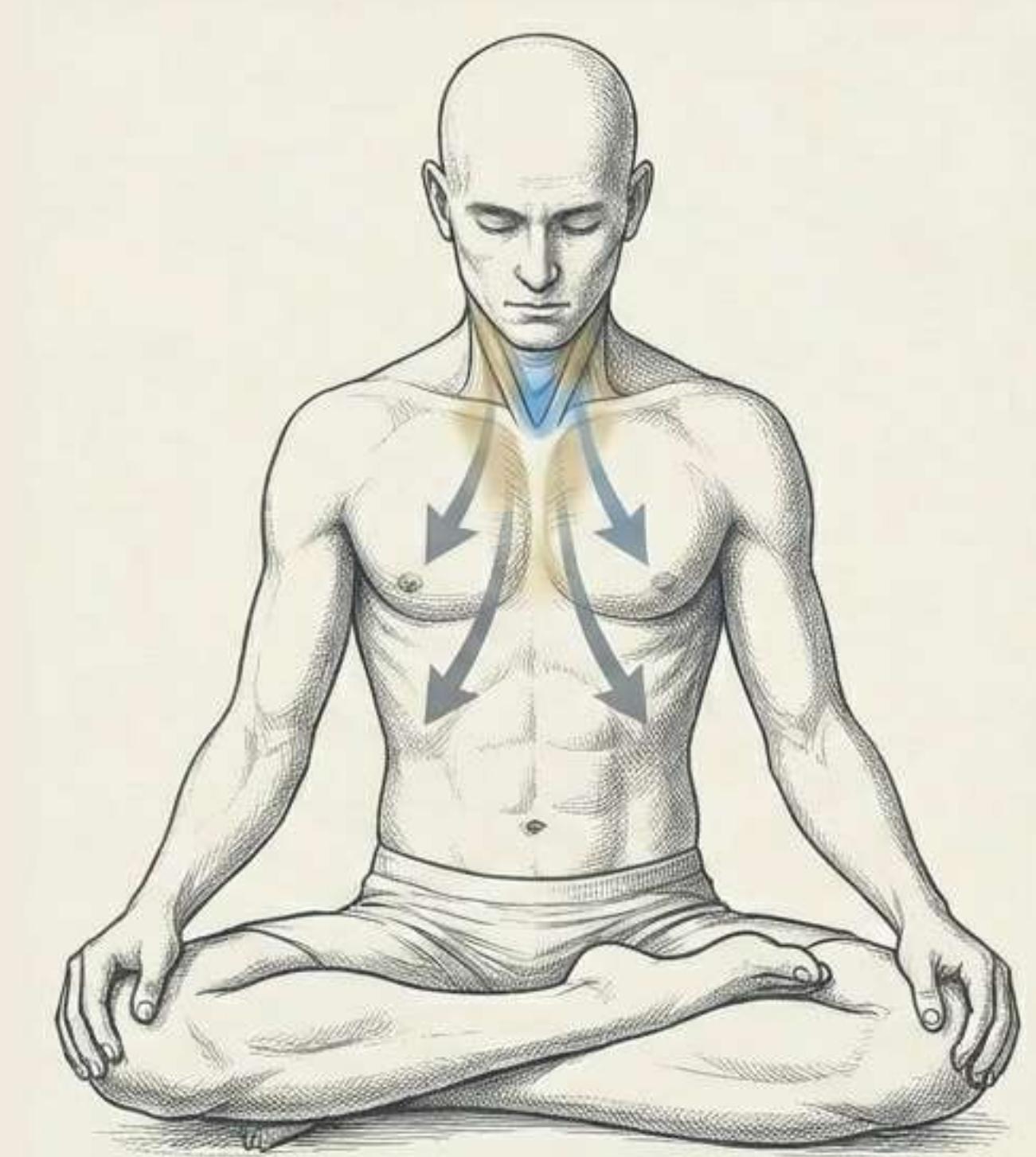
Jalandhara Bandha

El cierre físico de la garganta, vital para la regulación de la presión y el flujo energético aéreo.

Técnica I (Sin Kumbhaka)

Paso 1: Vaciado y bloqueo parcial

- Instrucción Fundamental: Espirar profundamente para expulsar todo el aire residual de los pulmones.
- Acción Biomecánica: Adoptar inmediatamente medio Jalandhara Bandha (inclinando levemente el mentón hacia el pecho).



Técnica I (Sin Kumbhaka)

Paso 2: Preparación del control nasal



- **Estabilidad:** Mantener el cuerpo firme y el medio Jalandhara Bandha activado.
- **Instrucción:** Elevar la mano derecha hacia el rostro.
- **Acción Física:** Prepararse para controlar el flujo del aire aplicando el Prâna Mudra sobre el puente nasal.

Técnica I (Sin Kumbhaka)

Paso 3: La inspiración fricciónada

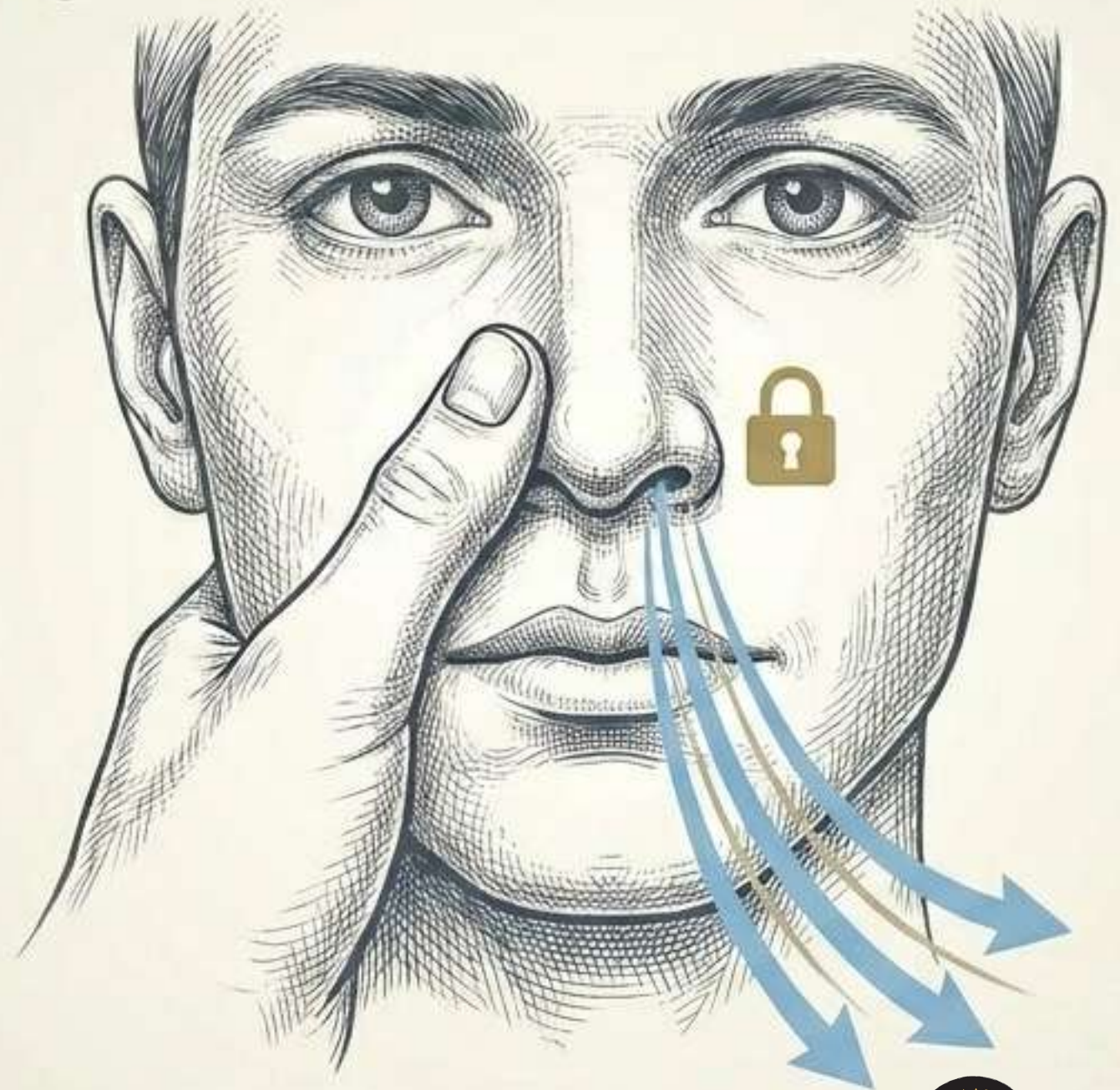
- **Instrucción:** Inspirar con la glotis parcialmente cerrada.
- **Percepción:** El aire debe sentirse friccionar muy arriba y muy adentro.
- **Acústica:** Produce un sonido aspirado característico, similar a un 'saaa' o 'haaa'.
- **Ritmo:** No se contabiliza el tiempo, pero la inspiración debe ser lenta, uniforme y completa.



Técnica I (Sin Kumbhaka)

Paso 4: Espiración asimétrica prolongada

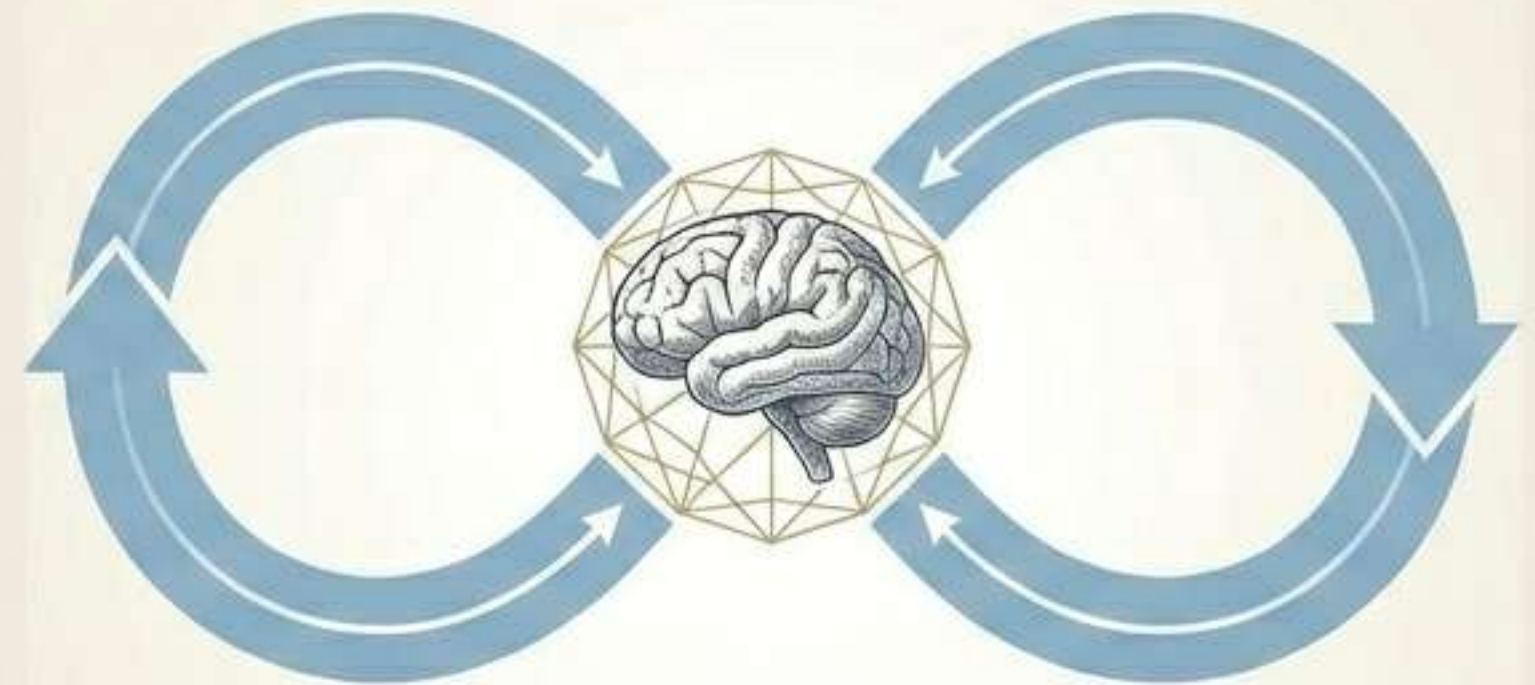
- **Instrucción:** Taponar la fosa nasal derecha con el pulgar.
- **Vaciado:** Espirar de forma exclusiva por la fosa nasal izquierda.
- **Mecánica:** Mantener el cierre parcial de la glotis para asegurar que el aire produzca el mismo sonido uniforme de salida.
- **Ritmo Crítico:** La espiración debe durar al menos el doble de tiempo que la inspiración.



Técnica I (Sin Kumbhaka)

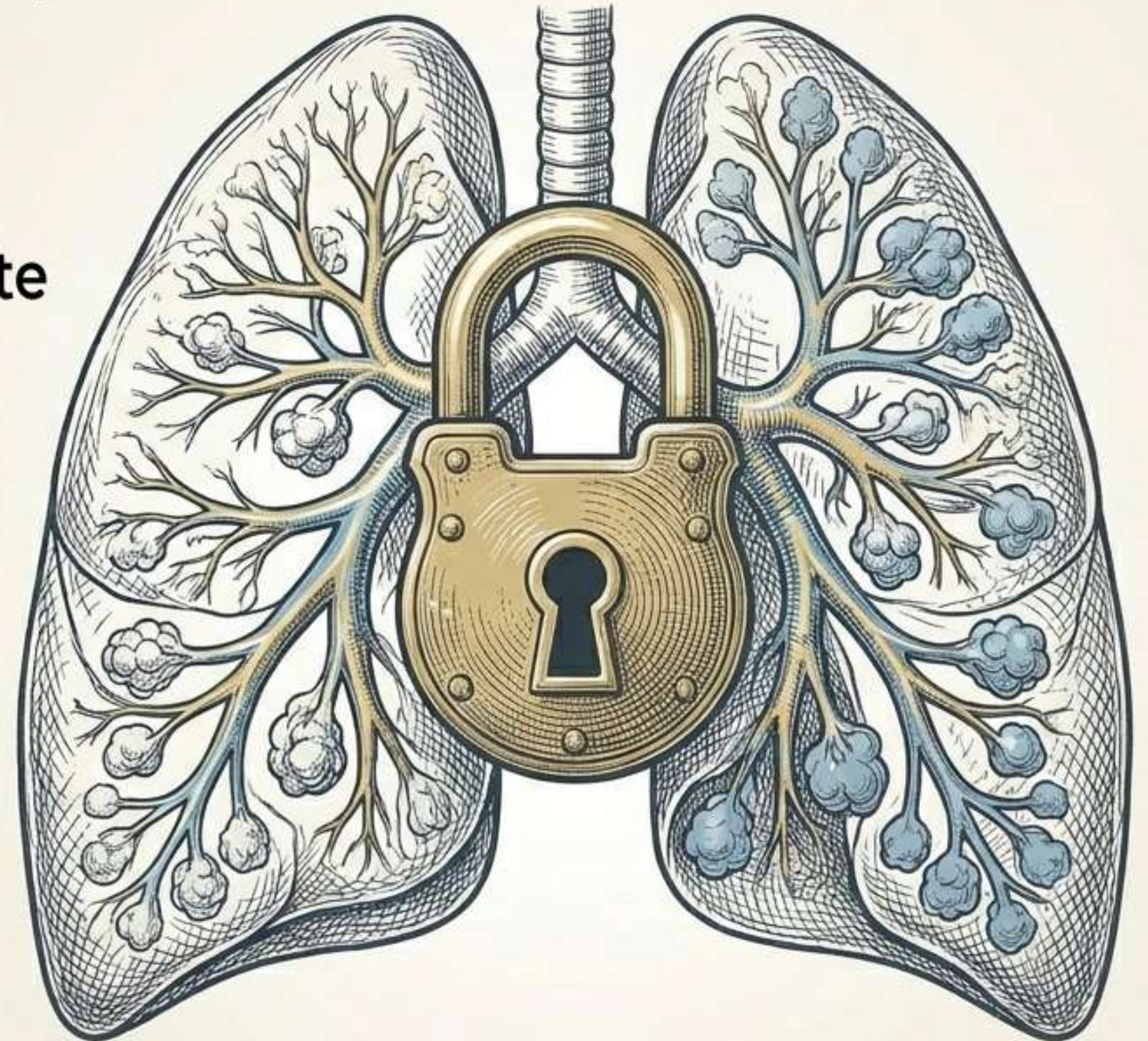
Paso 5: Concentración y ciclo continuo

- **El Foco Mental:** Durante todo el ejercicio, la mente debe anclarse en el punto anatómico de frenado y en el ruido de la glotis.
- **El Ciclo:** La inspiración sonora bilateral y la espiración prolongada por la fosa izquierda constituyen un ciclo completo.
- **Continuar** efectuando ciclos ininterrumpidos según el programa de práctica personal.

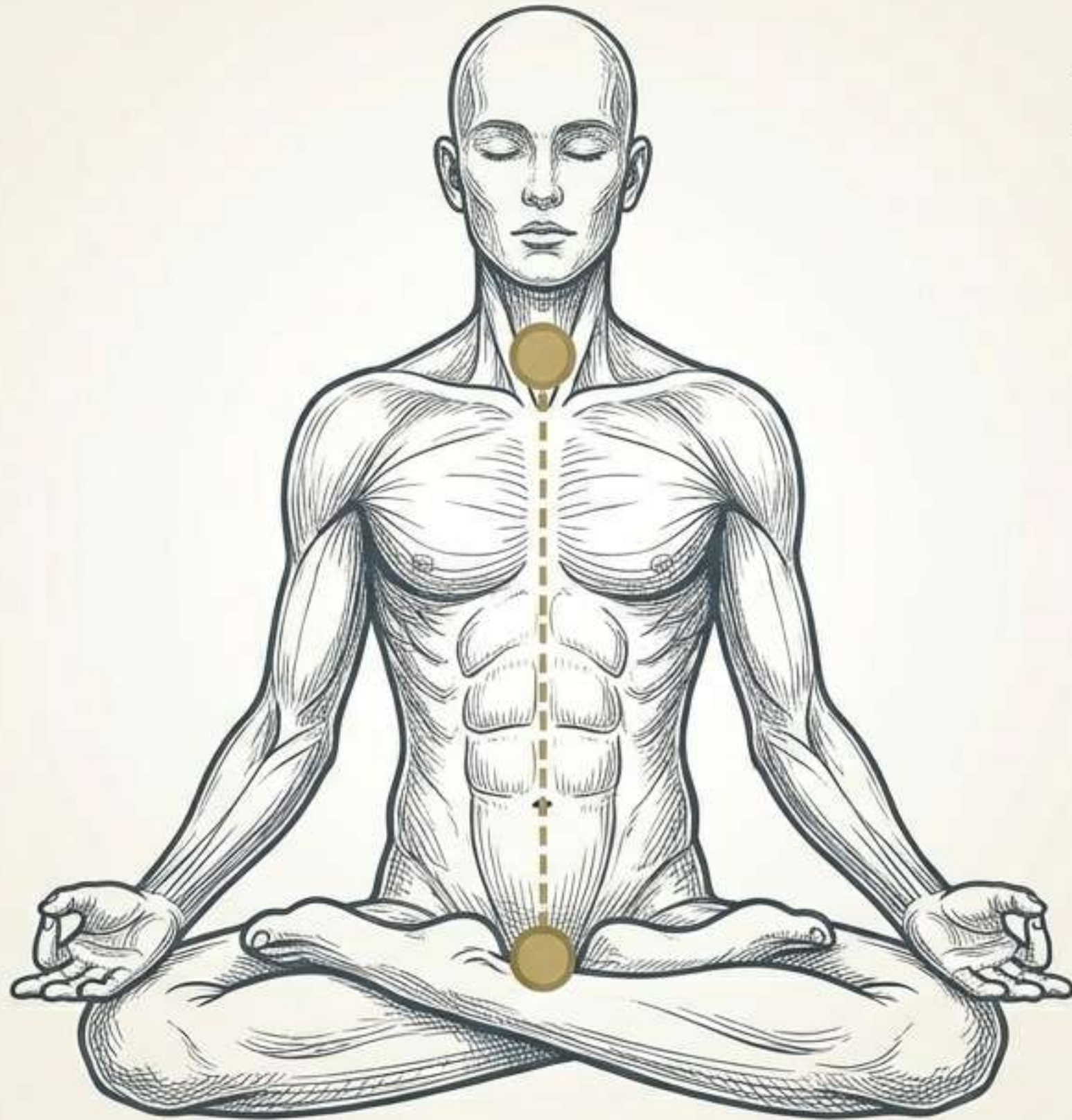


Técnica II (Con Kumbhaka) introduce la retención del aliento

- **Fundamento:** La inspiración y espiración mantienen exactamente las mismas biomecánicas, ritmos y sonidos que la Técnica I.
- **La Diferencia Avanzada:** Se incorpora el Antara Kumbhaka (retención con los pulmones completamente llenos).
- **Evolución:** La retención se acompaña de la aplicación simultánea de bloqueos musculares y energéticos (*Bandhas*).



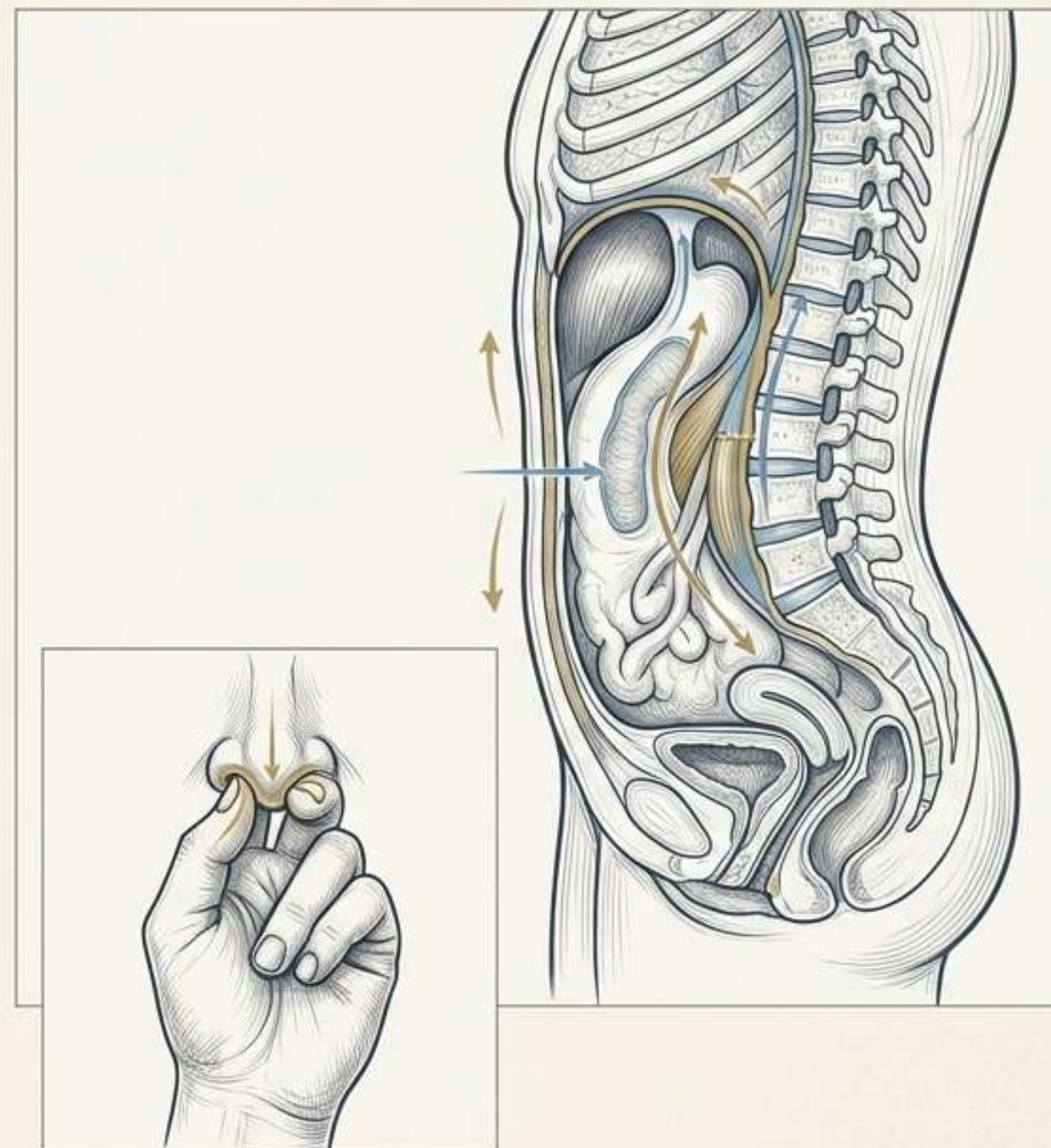
Técnica II (Con Kumbhaka) – El anclaje superior e inferior



- **Instrucción Primaria:** Al final de la inspiración profunda, se detiene la respiración por completo.
- **Cierres Simultáneos Obligatorios:**
 1. Se cierra completamente Jalandhara Bandha (bloqueo firme de la garganta, descendiendo el mentón).
 2. Se aplica simultáneamente Mula Bandha (contracción sostenida de la musculatura del suelo pélvico).

Técnica II (Con *Kumbhaka*) - El sellado total del *Prāna*

- **Contracción Abdominal Avanzada:** Si la experiencia del practicante lo permite, aplicar Uddhiyana Bandha (succión abdominal profunda hacia arriba) durante la fase de pulmones llenos.
- **Bloqueo Nasal Absoluto:** Durante toda la retención del aire, ambas fosas nasales deben permanecer taponadas herméticamente utilizando los dedos en Prāna Mudra.



Técnica II (Con Kumbhaka)

- La liberación controlada



- Duración de la Retención: Debe prolongarse lo más posible, pero siempre respetando estrictamente las capacidades naturales del practicante, sin generar tensión nerviosa.
- La Salida del Aire: Para espirar, se relaja parcialmente el Jalandhara Bandha (regresando a la posición de medio bloqueo de la Técnica I).
- Liberación: Se libera el aire lenta y sonoramente por la fosa izquierda, controlando el flujo.

Impacto integral: Oxigenación, calma y regulación glandular

Sangre y Pulmones:

Desarrolla profunda capacidad pulmonar y satura el torrente sanguíneo de oxígeno fresco.

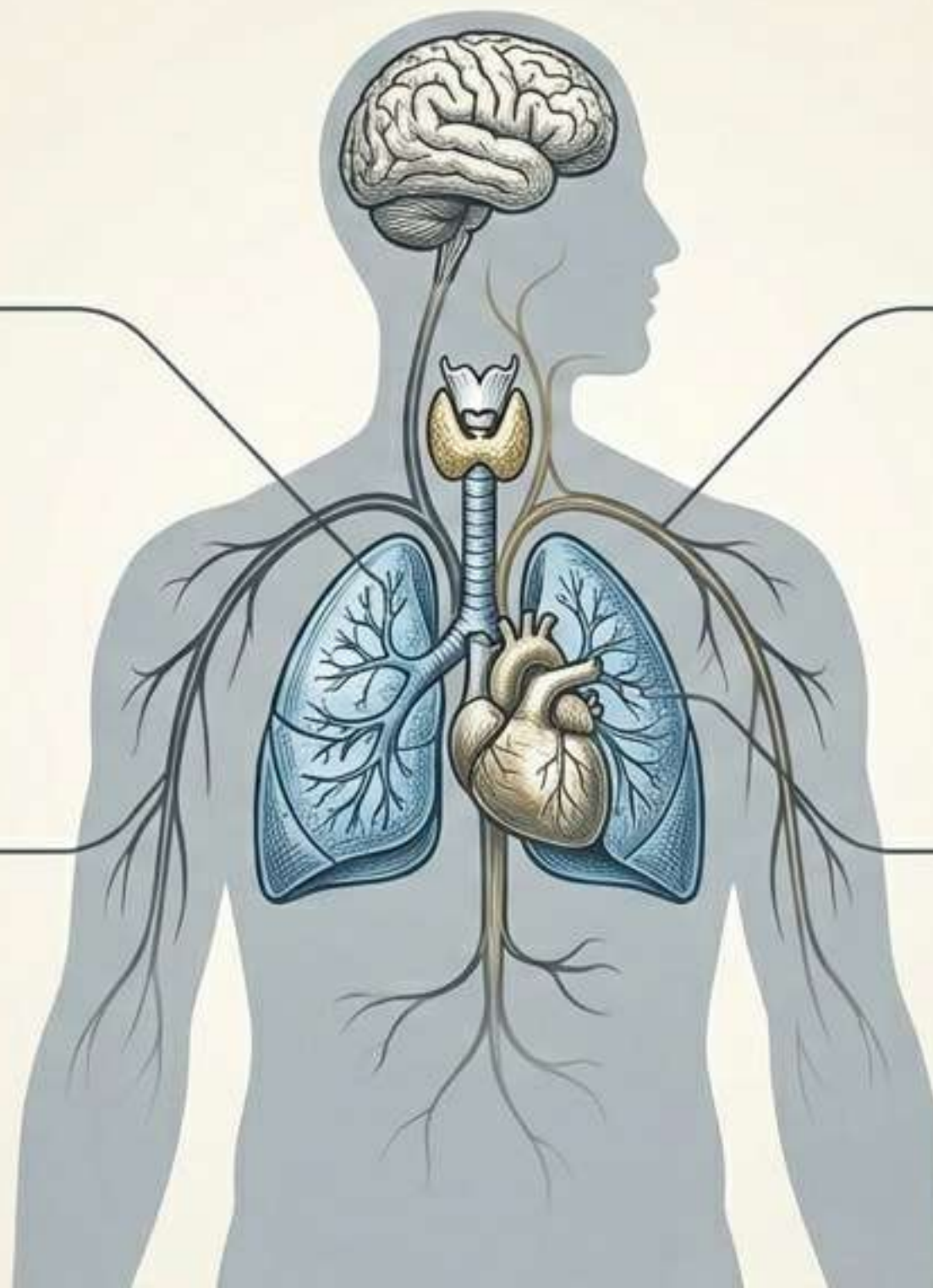
Sistema Nervioso: Seda profundamente el sistema nervioso, muscular y glandular.

Salud Mental:

Combate fluctuaciones mentales; favorece la interiorización, reflexión y concentración. Ideal contra la depresión.

Sistema Glandular:

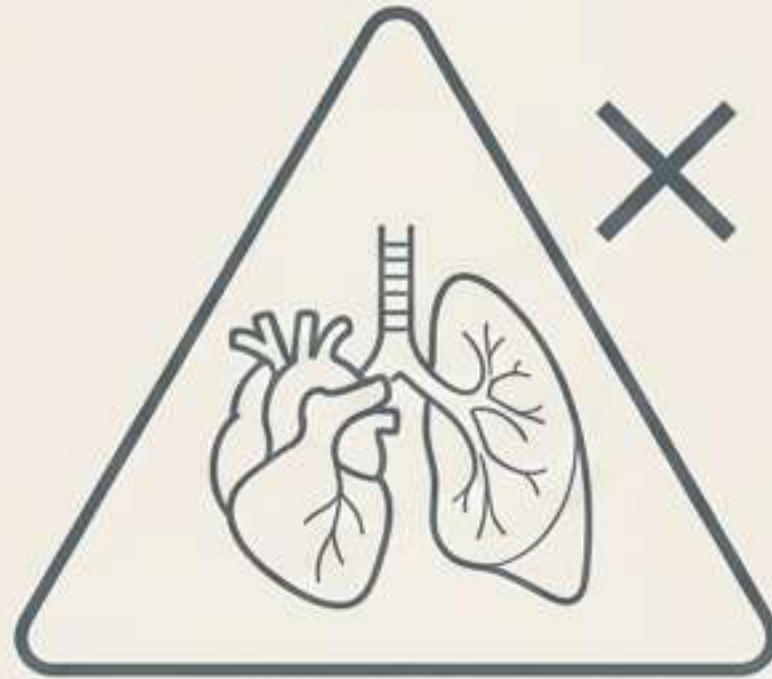
Aumenta la resistencia del organismo y mejora notablemente la función de la glándula tiroides.



El mecanismo cardíaco: Presión sobre los senos carotídeos

- **El Efecto Sistémico:** La práctica de Ujjayi provoca una ralentización directa del ritmo cardíaco y un descenso notable de la presión sanguínea.
- **La Fisiología Mecánica:** Al contraerse los músculos de la glotis para generar la fricción sonora, ejercen una suave y constante presión lateral.
- **Estímulo Neurológico:** Esta presión sobre los senos carotídeos informa al cerebro que debe sedar el ritmo del corazón. (La Técnica I es especialmente útil para tratar la baja tensión arterial).

Contraindicaciones y la alternativa cardiovascular segura



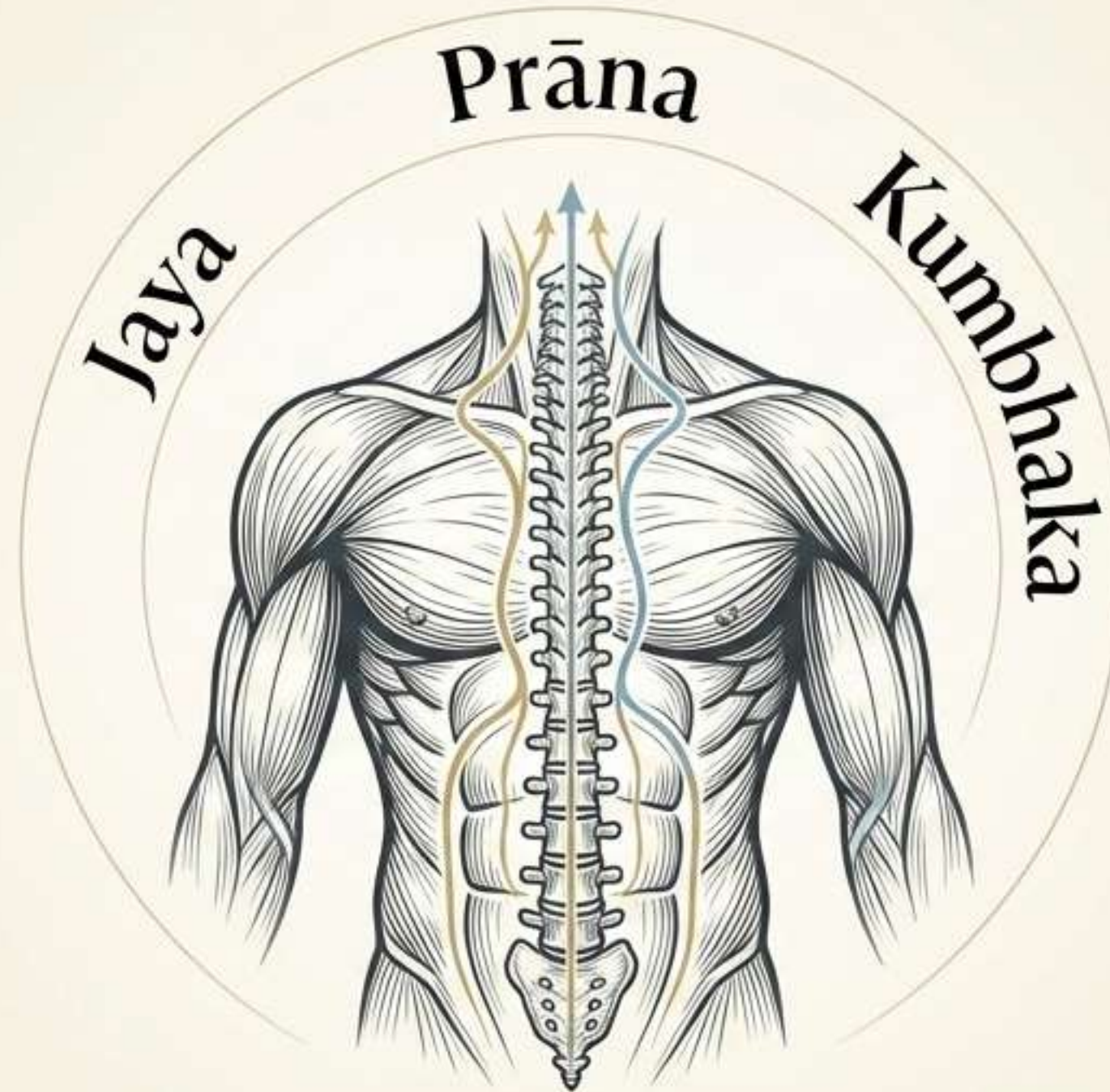
Desaconsejado

Todo Prānāyāma que incluya largas retenciones (Kumbhaka) está estrictamente contraindicado para personas con afecciones cardíacas severas o problemas pulmonares crónicos.



La Alternativa Terapéutica Segura

Si Ujjayi se practica sin retención (Técnica I simple), en posición acostada y con las piernas levantadas, resulta un ejercicio altamente terapéutico y seguro para el corazón.



El dominio de la respiración es el triunfo de la concentración

- **Síntesis:** El Ujjayi Prānāyāma es la unión biomecánica perfecta entre el control físico (Bandhas), la fricción anatómica (Glottis) y el enfoque mental inquebrantable.
- **Conclusión:** Desde el sonido constante hasta el dominio del vacío y la retención, esta técnica convierte la respiración en el puente anatómico hacia el bienestar fisiológico absoluto y el éxito interno.