

Respirazione Yoga  
**Del vincitore supini**  
Ujjayi Pranayama

Polmoni pieni a termine inspirazione



Inizia espirazione



Fine espirazione



Si può mantenere la pratica anche per 20 minuti ma 3 – 5 sono sufficienti.

**Controindicazioni:** nessuna.

**Benefici:** questa respirazione migliora l'ossigenazione dei tessuti ed ha un effetto euforizzante. È specialmente indicata per soggetti sofferenti di asma: se la tecnica viene assimilata al meglio questo Pranayama permette di controllare i sintomi di moderate crisi asmatiche.