

Respirazione Yoga  
**Del vincitore**  
Ujjayi Pranayama

**Partenza:** seduti comodamente con la schiena bene allineata.

La gola è parzialmente chiusa durante l'inspirazione, volendo anche durante l'inspirazione.

Il respiro tende naturalmente a espandersi lateralmente.

Oltre all'allineamento vertebrale di fondamentale importanza la posizione dei gomiti.

Gesto del Tuono, molto delicato, prima della inspirazione.

Il suono può inizialmente essere accentuato a titolo esperienziale ma, nella pratica regolare, il suono è simili a un leggerissimo raspire.

La percezione del movimento del diaframma è rovesciata rispetto alla respirazione usale.

Può essere inserita l'apnea piena breve; può essere eseguito anche in posizione supina, eretti e persino camminando.

Da 3 a 5 minuti di pratica sono sufficienti, ma la si può mantenere anche più a lungo.



**Controindicazioni:** senza apnea nessuna controindicazione.

**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.