

Practica la respiración ujjayi para reducir la ansiedad

La respiración es un proceso vital que los seres humanos realizamos inconscientemente. No hace falta que nos propongamos inhalar, mantener el aire en los pulmones y exhalar para que nuestros órganos reciban el oxígeno que necesitan. No obstante, podemos involucrarnos e intentar obtener mayores beneficios gracias a las diversas técnicas de inhalar y exhalar que existen. Probablemente hayas leído o escuchado sobre la respiración ujjayi, y en este artículo vamos a enseñarte todos sus detalles.

Descrito como «un masaje para los órganos», este método supone varias ventajas para el cuerpo y, por consiguiente, para la mente. Aunque proviene del yoga, cualquiera puede aprovechar este tipo de respiración a fin de evitar tanto el estrés como la ansiedad.

¿Qué es la respiración ujjayi?

Se refiere al ruido que aparentemente produce la contracción de la glotis cuando inhalamos el aire. Básicamente, el procedimiento consiste en introducir el aire al organismo y deshacernos de él sin abrir la boca en ningún momento.

Dentro del yoga, esta clase de respiración es muy común cuando se adopta alguna de las asanas o posturas típicas de la disciplina. Pero podemos aplicar la respiración ujjayi independientemente de la situación en la que nos encontremos. Es cuestión de práctica.

¿Por qué deberías dominar tu respiración?

Numerosas investigaciones han demostrado que incidir en la respiración puede tener un reflejo positivo en nuestras emociones. Incrementamos la salud pulmonar a través de los ejercicios, y basta un minuto de actividad al día para percibir los beneficios.

Los defensores de la respiración ujjayi afirman que es una gran opción para eliminar las tensiones que pueden causar tanto el trabajo como las relaciones sociales. Esta técnica promete ser una solución útil para quienes sufren ataques de ansiedad regularmente. Recomiendan, en esas circunstancias, adoptar la metodología por la mañana, por la noche y antes de sufrir algún ataque.

A largo plazo, respirar conscientemente proporciona una mejor postura. Al inhalar y exhalar el aire de manera pausada y pensada, nuestros órganos se ubican en la posición en la que deberían ir, y eso a su vez deja los grupos musculares correctamente. Prueba poniéndote de pie, inhalando profundo y luego exhalando despacio. Sentirás -y observarás- que te paras más erguido.

A nivel metabólico, una respiración controlada mejora el intercambio de gases que se genera en las células de los diversos tejidos. Aprovecharás mejor el oxígeno, y eso te dará más energía para afrontar el día. Por eso la respiración ujjayi es tan importante.

Por [OKDiario](#)