Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · PRANAYAMA

Guía de Ujjayi

El sonido del mar en tu garganta

NARIZ · SONIDO · ENFOQUE

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA IDEA

Un mar que *llevas dentro*

Ujjayi es respirar **por la nariz** estrechando suavemente el fondo de la garganta, para que el aire **suene como el oleaje** al pasar.

Piensa en tu mente cuando intentas concentrarte: saltas de un pendiente a otro, lees la misma línea tres veces, el cuerpo está sentado pero la atención está en todas partes. Respiras corto y

bajito, y nada te ancla al momento.

Esta práctica te da un ancla: **el sonido**. Cada respiración hace un susurro suave, como una ola que llega y se retira. Y tu atención, en vez de brincar, se queda escuchando el mar.

¿Para qué sirve, en palabras simples?

- **Ancla tu atención** cuando la mente está dispersa.
- **Alarga tu exhalación** sin que tengas que contar.

- **Calma sin apagarte**: bajas el ritmo y sigues despierto y enfocado.

> *No tienes que pelear con tu mente. Solo tienes que escuchar el oleaje, y la mente se ordena sola.*

ANTES DE EMPEZAR

Lo único que *necesitas*

Un lugar tranquilo y unos minutos. Se practica **sentado con la espalda recta** — o acostado boca arriba si lo prefieres.

- **Espalda recta, hombros sueltos** — en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con los pies bien apoyados.
- **La garganta, relajada** — todo el truco está en un roce suave.

Si notas esfuerzo, es que estás apretando de más.

- **Sin teléfono a la mano** — son solo unos minutos. El enfoque llega sin interrupciones.
- **Si te mareas o algo se siente forzado, paras** — sueltas todo y respiras normal. La práctica nunca se fuerza.

Boca cerrada, nariz abierta, garganta suave. Así de simple empieza todo.

EL TRUCO

El espejo *empañado*

La constricción suena rara, pero tu cuerpo ya sabe hacerla. La has hecho cada vez que **empañas un espejo** con tu aliento.

01 **Empaña un espejo imaginario**

Exhala por la boca, suave, como si quisieras empañar un cristal frente a ti. Sale un «haaa» cálido y parejo.

02 **Siente dónde roza el aire**

Ese roce pasa al fondo de tu garganta. No está en los labios ni en la nariz: está atrás, profundo. Esa es la puerta.

03 **Repite, más suave**

Otra vez por la boca, pero con menos aire y menos fuerza. El «haaa» se vuelve un susurro. El roce sigue ahí.

04 **Ahora cierra la boca**

Conserva ese mismo roce y respira solo por la nariz. Al exhalar, el susurro sigue

sonando — ahora sale por la nariz.

05

Y también al inhalar

Inhala por la nariz buscando el mismo roce suave. Si suena en las dos direcciones, ya lo tienes: eso es Ujjayi.

Si se te pierde el sonido, vuelve al espejo: una exhalación por la boca y otra vez a cerrar.

LA PRÁCTICA

El oleaje, *paso a paso*

Todo el aire entra y sale **por la nariz**, con la boca cerrada. El sonido nace **al fondo de la garganta**. Así de simple.

01 **Siéntate derecho y cierra los ojos**

Espalda recta, hombros sueltos, manos descansando en las piernas. Boca cerrada, sin apretar los labios.

02 **Inhala por la nariz, con el roce**

Estrecha apenas el fondo de la garganta, como con el espejo. Nace un susurro suave y parejo.

03 **Exhala por la nariz, con el mismo roce**

Deja salir el aire un poco más despacio. El susurro sigue: es una ola que se retira.

04 **Escucha el sonido: es tu ancla**

No pienses en la técnica. Solo escucha el oleaje, respiración tras respiración.

05

Si la mente se va, vuelve al sonido

Va a pasar, y es normal. No te regañes: escucha la siguiente ola y sigue.

06

Repite sin forzar

Una respiración, una ola. Ni muy rápido ni contenido: parejo, como el mar cuando está en calma.

LOS TIEMPOS

Cuánto *practicar*

Poco ya funciona. **Un minuto de oleaje** ya cambia cómo se siente tu cabeza.

- **Primera vez: 1 minuto.** Unas diez respiraciones con sonido. Con eso basta para encontrar el roce y notar el cambio.
- **Con los días: 3 minutos.** El tiempo en el que la atención realmente se asienta y la exhalación se alarga sola.
- **Práctica completa: 5 minutos.** No necesitas más: es una

herramienta de enfoque, no una maratón.

- **La exhalación, un poco más larga.** Si inhalas en 4 tiempos, exhala en 5 o 6. Sin contener el aire en ningún punto.
- **El sonido es solo para ti.** Un susurro que apenas escuchas tú. Si se oye desde lejos, estás apretando de más.

El ritmo lo marca tu cuerpo: **lento y parejo**. Si el sonido se corta o se acelera, respira menos profundo y deja que el mar se calme solo.

Mejor un minuto suave y parejo que cinco minutos forzados.

EL CIERRE

Vuelve al *silencio*

El cierre es parte de la práctica. **El oleaje era el trabajo; el silencio que queda es la casa.**

- **Termina tu última exhalación** y suelta la constricción: deja la garganta libre, sin roce.
- **Respira normal por la nariz**, suave y silencioso, sin controlar nada. Nota la diferencia: antes había mar, ahora hay silencio.
- **Quédate quieto un minuto.** Siente la atención en un solo

lugar, el cuerpo despierto y en calma.

- **Abre los ojos despacio** y sigue con lo que sigue: el trabajo, la práctica, el día — con la mente en una sola pieza.

La nariz es tu casa: el sonido te trae de vuelta, y en silencio te quedas.

ERRORES COMUNES

Lo que *apaga el efecto*

Son pocos y se corrigen fácil. Revisa esta lista antes de tu próxima práctica.

- **Apretar la garganta.** La constricción es un roce suave, no un esfuerzo. Si terminas con la garganta cansada o ronca, apretaste de más: vuelve al espejo y baja la fuerza.
- **Hacer el sonido demasiado fuerte.** No es un rugido ni una respiración de teatro. Es un

susurro: apenas audible, solo para ti.

- **Respirar por la boca.** La boca solo se usa en el truco del espejo, para encontrar el roce. La práctica entera va por la nariz, con la boca cerrada.
- **Forzar el ritmo.** Respiraciones enormes y lentas a la fuerza cansan y marean. Lento y parejo, a tu tamaño natural.
- **Contener el aire.** Ujjayi no tiene pausas con el aire detenido. La ola llega y se retira, sin quedarse atrapada.

- **Pelear con la mente que se va.** Distraerse no es fallar: es la práctica. Cada vez que vuelves al sonido, el ancla se hace más fuerte.

TU PRÁCTICA

Cuándo *usarla*

Ujjayi es una herramienta de **enfoque**. Úsala cuando necesites calma con los ojos abiertos.

- **Cuando tu mente está dispersa** — lees lo mismo tres veces, saltas de una cosa a otra. Un minuto de oleaje y la atención se junta.
- **Antes de un trabajo profundo** — estudiar, escribir, crear: llega con la mente en una sola pieza.

- **En tu práctica de yoga o meditación** — es la respiración clásica para sostener el foco de principio a fin.
- **Para bajar el ritmo sin dormirte** — regula y mantiene despierto. Si lo que buscas es dormir, esa es otra respiración.

Y un detalle: el mar no se detiene, se ordena. No busques una mente en blanco: busca una mente escuchando una sola cosa.

> *Tu enfoque no se busca afuera. Se escucha adentro, ola tras ola.*

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Un minuto de oleaje es *solo el inicio*

Lo que acabas de practicar es una sola pieza de un mapa mucho más grande. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, los pranayamas se trabajan junto a la respiración somática y las prácticas que te devuelven a tu centro.

Si un minuto de oleaje juntó tu atención, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.