



נשימת אוג'אי UJAI הניצחון – איוושת האוקיינוס.

נשימה מחממת. טובה לתרגול בכל מצב. בשכיבה, ישיבה עמידה.
נשימה מרגיעה ולכן מתאימה במצבי לחץ או לפני שינה. טובה מאוד
בזמן תירגול היוגה. מומלץ להשתמש בה כמה פעמים ביום.

תירגול:

1. סוגרים את הפה.
נשימה אוג'איי מבצעים רק דרך האף.
2. בשאיפה – מיצרים באופן מאולץ את קנה הנשימה
(כמו בברונכיט או אסטמה)
מאפשרים לכניסת האוויר להיות ארוכה.
3. בנשיפה משמיעים בפה סגור צליל "ח" או "ה".
הקול נובע מהחלק הפנימי בגרון ולא ממיתרי הקול.
הוא ארוך, מתמשך ויוצר חימום בבית החזה.
חשוב שהצליל יהיה יציב כדי שהנשימה תהיה חלקה ואיטית.
4. אפשר להוסיף קומבקה, (עצירת אויר).
5. למתקדמים: מומלץ להאריך את הנשיפות פי 2 מהשאיפות.
ולתרגל אוג'אי גם בתוך הנשימה היוגית.

דורית בן ישראל,
הפגת מתח,
נשימה, יוגה מפגשים פרטיים וקבוצתיים.
054-5588737



