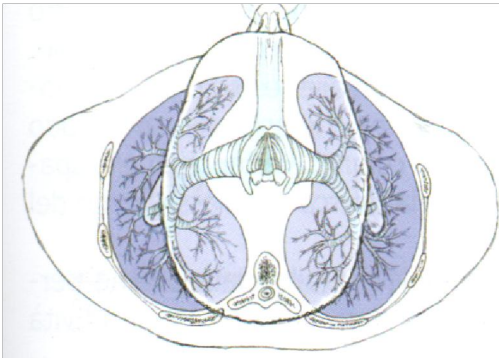


Glottide - Ujjayi

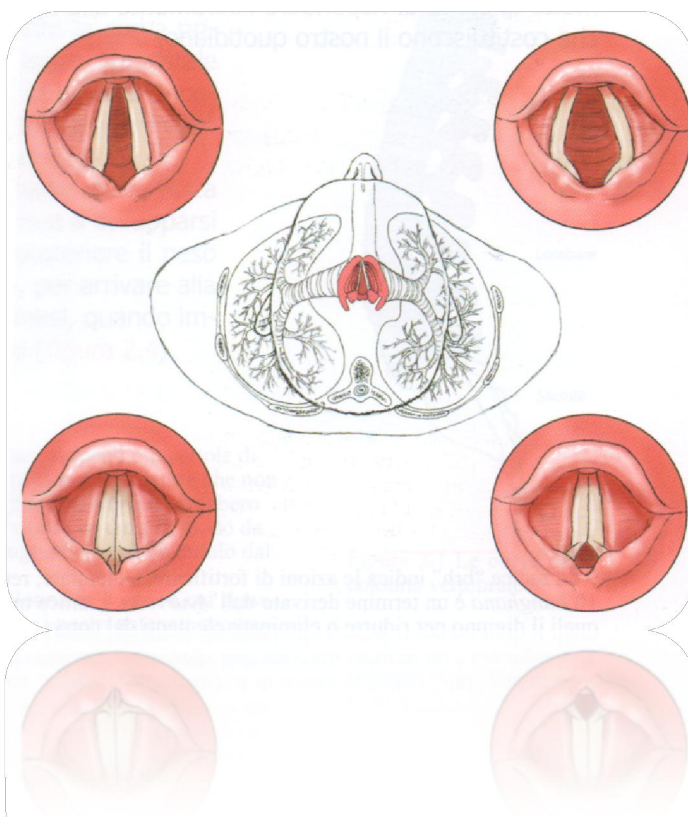
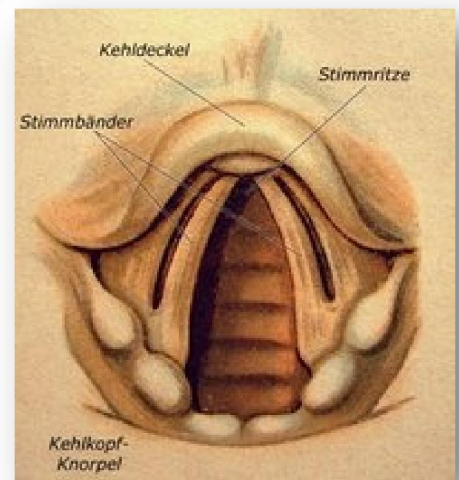


Passaggio obbligato nel processo respiratorio è la **glottide**, che non è una struttura ma uno spazio tra le corde vocali. Coloro che praticano yoga sono abituati a saper regolare questo spazio in modi diversi, in base al tipo di lavoro che si sta svolgendo sul respiro, sulla voce e sulla postura. Quando si è a riposo i muscoli che controllano le corde vocali sono rilassati e la glottide non subisce alcuna alterazione, come durante il sonno e nelle pratiche yoga più rilassanti.

Durante gli esercizi di respirazione che richiedono azioni profonde e rapide (ad esempio il **kapalabhati** o il **bhastrika**), i muscoli che tengono separate le corde vocali si contraggono per allargare lo spazio utile al passaggio dell'aria.

Durante gli esercizi che implicano respiri lenti e profondi, la glottide può essere parzialmente chiusa, lasciando una piccola apertura dietro le corde vocali.

È lo stesso tipo di azione con cui riusciamo a sussurrare; nel linguaggio yoga si chiama **ujjayi**, (respiro vittorioso).



Quando si emettono dei suoni e durante gli esercizi yoga con il canto, le corde vocali vengono avvicinate in posizione di fonazione. L'aria che si fa strada tra le corde vocali vibra, producendo il suono. Il tono (e in qualche misura anche la durata) del suono è determinata dalla tensione con cui le corde vocali sono tenute insieme.

Posizione e ubicazione delle corde vocali:

- (a) posizione rilassata
- (b) massima apertura per la respirazione forzata
- (c) leggera apertura per sussurrare (ujjayi)
- (d) chiusura per parlare (fonazione).

