**Bellini Barbara yoga insegnanti Bologna lezione del 12/04/2015 Prana vidya**

**L’inspiro nella filosofia indiana**

L’inspiro nella filosofia indiana è collegato al dio Brahma che è colui che crea la vita, crea l’universo.

Brahma è uno dei 3 aspetti della Trimurti che comprende anche Shiva il distruttore, e Vishnu che sostiene l’universo.

L’espiro, invece, è collegato al dio Shiva : il dissolutore.

L’inspiro è ciò che porta la vita, ed essendo prana la vita, con l’inspiro portiamo prana all’interno di noi, portiamo vita al nostro interno.

L’inspiro è collegato anche con l’esterno nel senso che portiamo qualcosa che è esterno a noi nel nostro interno, al contrario di quello che facciamo con l’espiro in cui siamo noi che portiamo qualcosa di noi nell’esterno.

**La fisicità dell’inspiro e non solo**

Come fa l’aria ad entrare in noi ? di certo non viene spinta dall’esterno verso l’interno del nostro corpo, anche se in questo caso ci potrebbe essere un collegamento con la religione Cristiana, in quanto “Dio soffiò sull’uomo e l’uomo prese vita”; quindi il divino entra in noi e ci dà la vita, e quando lui espira noi inspiriamo. Ma torniamo all’aspetto fisico, come fa l’aria ad entrare in noi ? il nostro corpo crea una depressione all’interno del corpo, depressione rispetto all’ambiente esterno che viene colmata dall’esterno con l’entrata dell’aria.

Per fare tutto ciò devo creare uno spazio, spazio che viene quindi colmato dall’aria. Per fare questo spazio ci sono una serie di muscoli che permettono questo movimento: il primo fra tutti è il diaframma, muscolo che si trova alla base del torace e che, nella fase di inspiro, si appiattisce facendo allargare, per quanto possibile, lo spazio del torace.

Il torace è fatto come una cupola, il diaframma si appiattisce e va ad abbassare il pavimento della gabbia toracica; questa si allarga e si amplia permettendo l’entrata dell’aria.

Altri muscoli interessati sono i muscoli che si trovano tra le varie costole; essi non sono molto grossi ma permettono comunque una certa mobilità tra le costole stesse, la parte esterna di questi muscoli permette l’inspiro, mentre quella più interna è predisposta per la chiusura e quindi per l’espiro.

L’inspiro è considerato una fase attiva, mentre l’espiro è passivo, viene di conseguenza con il rilasciamento dei muscoli inspiratori.

**L’inspiro, il Prana e la mente**

L’espiro porta la mente a ricentrarsi, porta la mente nella sua interiorità,, mentre con l’inspirazione la mente va verso il fisico.

Quando facciamo attività fisica, l’inspiro aumenta e diventa predominante; anche quando c’è un impatto emotivo proveniente dall’esterno, l’inspiro aumenta sia che l’impatto emotivo sia positivo che negativo.

L’inspiro, come abbiamo detto porta vita, porta prana, ma nel corso del tempo il prana che immettiamo nel nostro corpo diminuisce, quindi l’inspiro diventa scadente, finché arrivato all’ultimo inspiro, non incameriamo più prana, e quindi non c’è più la forza di prana per effettuare un nuovo espiro e moriamo.

In India dicono che alla nascita, ciascuno di noi possieda una valigia carica di prana, e man mano trascorriamo la vita, consumiamo questo prana fino al suo esaurimento. Durante la notte nella fase in cui non ci sono sogni, ci riforniamo ed incrementiamo un po’ il prana cosmico, ma comunque nel corso della vita siamo destinati a consumerne di più di quanto ne immagazziniamo…

Con lo yoga si cerca di incrementare il prana e soprattutto bisogna cercare di non consumarlo inutilmente.

Come abbiamo visto, l’emotività che ci giunge dall’esterno, è un forte consumatore di prana, soprattutto se non riusciamo a controllare l’emotività. Lo yoga ci insegna a controllare ciò: per prima cosa bisogna evitare il desiderio. Una volta scatenato il desiderio non c’è alternativa che assecondarlo, altrimenti se si cerca di reprimerlo, per esempio utilizzando la forza di volontà, ci sentiamo frustrati e questo porta ad essere depressi e a divorare prana, ottenendo poi come risultato l’incrementare del desiderio; è un po’ come volere mettere un coperchio alla forza del desiderio. Lo yoga ci insegna invece ad essere pieni di sé, che non vuol dire essere egoisti o altezzosi, ma pieni, soddisfatti, in pace con noi stessi e centrati, senza vuoti interiori. Se ho dei vuoti interiori, questi devono essere colmati in qualche modo, se no i desideri invaderanno questi vuoti che poi dovrò soddisfare, quindi bisogna cercare di limitare questi vuoti.

Un altro metodo per limitare i vuoti, ci viene dato dalla conoscenza; è la conoscenza che ci permette di gestire i desideri.

Quindi conoscenza e yoga ci fanno consumare meno prana o per lo meno non ce lo fanno consumare inutilmente; questo ci permetterà di vivere meglio e più a lungo,.