**La sinergia tra centratura ed espansione a partire dall’aspetto posturale e respiratorio**

Introduzione sul significato di *posturale*:

La nostra struttura posturale è lo strumento attraverso il quale manifestiamo nel corpo, il nostro atteggiamento interiore. In questo senso, non esiste UNA postura corretta (tipicamente considerata come lo “stare dritti”), ma, al contrario, l’aspetto posturale dovrebbe poter esprimere di volta in volta il nostro atteggiamento in rapporto alla situazione che stiamo vivendo in quel momento, mostrando come ci sentiamo.

Ad esempio, la sera è normale essere stanchi e quindi assumere una postura di chiusura e ripiegamento; se, invece, questo fosse il nostro atteggiamento posturale al risveglio, ovviamente ci troveremmo ad affrontare la giornata con fatica e pesantezza. Allo stesso modo, è normale chiuderci quando siamo rivolti a noi stessi (per esempio mentre riflettiamo) ed aprirci quando ci mettiamo in comunicazione con l’esterno.

Le catene muscolari sono famiglie di muscoli che concorrono allo stesso obiettivo e appartengono ad uno stesso nucleo. Ogni catena non può esistere da sola, ma si adatta ad un particolare atteggiamento psichico e di conseguenza posturale. Ciascuna è adeguata ad esprimere una specifica modalità, ed ha una diversa funzione. Il problema è rimanere bloccati in una sola tipologia, senza essere in grado di uscirne nel momento in cui quel determinato atteggiamento non risulta più adeguato. Per essere bilanciati e recuperare la propria completezza si ricerca dunque l’utilizzo sinergico delle diverse catene.

L’aspetto posturale deve quindi poter essere estremamente mutevole e adattabile per potersi adeguare alle circostanze e al modo in cui ci sentiamo, e questo corrisponde alla capacità di passare facilmente da una catena all’altra. L’equilibrio e la scioltezza della persona si manifestano nel saper utilizzare tutte le diverse modalità,, passando in maniera naturale e fluida da una all’altra.

Il lavoro sul posturale è volto a ripristinare la gestualità innata e spontanea, che sarà diversa da una persona all’altra, anche in relazione alle specifiche caratteristiche caratteriali, somatiche, genotipiche ed ereditarie.

La ricerca della piena realizzazione del proprio potenziale vitale interiore è evidente anche nello Yoga: non siamo noi a doverci adattare alla posizione, dal momento che questo significherebbe tirare e sforzare il corpo per metterlo in una forma esterna. Al contrario, è l’*asana* che si adatta a ciascuno di noi: ognuno fa la posizione in maniera diversa, esprimendo se stesso attraverso di essa (questo è infatti il reale significato della *scioltezza* che si ricerca). Questo è il percorso che porta a *Purna*, la pienezza della realizzazione delle proprie potenzialità.

Espirazione ed inspirazione in funzione di centratura ed espansione:

La famiglia dell’interiorità si esprime prevalentemente nella chiusura e nel raccoglimento; non ci si espande all’esterno, anzi, si è portati ad occupare poco spazio ed in qualche modo a nascondersi. Utilizziamo questa modalità per rivolgerci all’interno ed evitare la dispersione.

A livello fisico si lavora molto sulla catena laterale (soprattutto su braccia e gambe) e sulla parte anteriore.

Espandersi senza avere un centro stabile, ci fa disperdere e destabilizzare. Dal punto di vista respiratorio, si andrà quindi a lavorare soprattutto sull’espiro, che permette di ricostruire il nostro nucleo forte e stabile e andare a centrarsi ed interiorizzarsi. Ripristinare il corretto funzionamento di questa catena concorre a ristabilire un punto di riferimento e di ancoraggio che ci mantiene saldi nel momento in cui ci si andrà ad aprire all’esterno. Questo nucleo centrale non solo ci mantiene stabili, ma va ad alimentare e bilanciare l’espansione.

Riducendo il proprio spazio attraverso un utilizzo intenso dell’espirazione, si alimenta un potenziamento al nostro interno che crea le condizioni per poi poter lasciare avvenire l’inspiro in modo naturale e senza sforzo.

Una volta che la catena dell’introspezione funziona bene, sarà possibile attivare quella dell’espansione. Quando il nostro nucleo è forte, stimola la nostra solidità e la nostra sicurezza. A questo punto viene quasi spontaneo e facile allargare da qui il proprio spazio.

A livello respiratorio questo aspetto corrisponde all’inspirazione, in cui è necessario creare uno spazio in cui l’aria possa entrare. Se si inspira a partire da un punto neutro dovremo sforzarci per espanderci ulteriormente, dovendo vincere la forza di gravità. Se, invece, ci chiudiamo fortemente con l’espiro, basterà rilasciare tale contrazione perché l’inspirazione avvenga da sé, senza fatica. Infatti, chiudersi è più facile che aprirsi, dal momento che la gravità ci agevola in questa fase.

La facilità di espansione dipende strettamente dalla precedente capacità di raggruppare le proprie forze nella chiusura. Al di là dell’aspetto puramente fisico di questa relazione, possiamo osservare come ciò abbia corrispondenza anche a livello psichico: una volta che il nostro centro è forte e stabile, l’espansione all’esterno è naturale, non è una guerra, non c’è bisogno di lottare per conquistare lo spazio che ci spetta. Il nostro universo si espande spontaneamente, e nel corpo come nella vita abbiamo la possibilità concreta di trovare il nostro spazio, in cui possiamo muoverci senza essere intralciati o senza temere che esso ci venga tolto. Uno spazio creato a partire dalla nostra reale forza interiore non è soggetto ad interferenze esterne, ed il fatto di non dover faticare o lottare per difenderlo ci permette di rimanerci agevolmente. In questa riarmonizzazione ritroviamo saldezza e stabilità; lo Yoga ci aiuta a ritrovare la naturale scioltezza interiore e mentale che ci permette di essere fluidi e di non restare bloccati in situazioni emotive o in schemi predefiniti.

Nella pratica, come nella vita, non c’è bisogno di affannarsi per allargarsi (tirando, forzando l’allungamento e facendoci male), ma ci si espande in maniera adeguata e spontanea.

Lo stesso termine *Tantra* contiene le radici *tan*, che significa espansione (lo ritroviamo nei nomi di vari *asana*, come *Uttanasana*, *Pashimottanasana* etc.) e *tra*, che designa il sottofondo, costituito dal nostro sostrato di fondo, dalla nostra interiorità: una dei significati del termine potrebbe quindi essere “espandere il nostro sostrato di fondo”.

Il bilanciamento tra centratura ed espansione porta all’equilibrio, alla pienezza, al radicamento. L’appoggio, sia nelle posizioni che nella vita, ci dà la sicurezza che ci permette di elevarci e crescere verso l’alto, costituisce le fondamenta su cui è possibile costruire la posizione e prendere la forza dalla base per elevarci senza sforzo e recuperare il nostro atteggiamento di regalità in rapporto alla vita.

Dania Bicchierai