**Il Simbolismo dell’Espiro**

**Monica Staggi**

**Mi Riequilibrio con la Legge della Natura**

La respirazione a livello fisiologico avviene per una differenza di pressione che si crea tra l'interno e l'esterno del corpo.

Infatti, l'inspiro avviene per depressione, mentre l'espiro avviene perché si crea una compressione a livello polmonare, la quale fa aumentare la pressione all'interno del torace rispetto all' esterno e quindi l'aria esce.

Per inspirare si creano delle cosiddette leve muscolari che provocano l’allargamento del torace e creano la depressione stessa (si attivano i muscoli inspiratori) ...

Mentre per espirare, la compressione avviene rilasciando le stesse leve che prima si sono contratte, ossia avviene, nell'espiro, un abbandono della contrazione dei muscoli inspiratori.

Mentalmente, questo mi fa dire che quando inspiro devo attivarmi, ingrandirmi in rapporto all'ambiente esterno ... Quando espiro invece, ritorno ad abbandonarmi alla natura, al tutto ... Infatti, mi rilascio, squaglio ... me stesso.

Nelle nostre pratiche di yoga, possiamo usare proprio questi 2 aspetti per far assaporare fin da subito le qualità del respiro ... L'inspiro che apre all'esterno e che fisicamente da leggerezza; l'espiro avviene con il rilasciarsi, ritornando con fiducia verso la terra, all'appoggio, a noi stessi … richiudendo...

In uno prendo (o meglio ricevo come vedremo nelle pratiche successive) ... nell'altro rilascio, dono ... rimanendo comunque radicato in me stesso.

**L’Abbandono Passivo nell’Espirazione**

L'abbandono però, può essere passivo o attivo. Il primo è quello dove la mia coscienza non partecipa alla realizzazione di quel rilasciamento, ma è la stessa forza della natura che lo provoca. Vedremo allora come ad esempio, nella respirazione dell'anziano, che durante l'espiro, molla completamente giù senza attivare niente ...

Questo tipo di rilasciamento in realtà è un rilassamento, proprio perché non si attiva minimamente la coscienza nel tessuto che si sta rilasciando; a livello yogico si dice che non vi si è portata la vitalità, la presenza della coscienza della mente, e quindi non vi è il Prana, che si disperde all'esterno ... e si parla dell'immagine del cadavere, un corpo privo di Prana … Shava ...

O ancora l'immagine di Shiva che senza Shakti è Shava (cadavere).

**L’Abbandono Attivo nell’Espirazione**

L'abbandono attivo, invece, è quello dove c'è partecipazione della coscienza vitale, c'è la potenza della vita a livello dei tessuti che entrano in gioco mentre si rilasciano, c'è potenza nell'espiro ... vuol dire che i miei sensi sono attivati al corpo, sono presenti grazie all'attenzione della mente che non è distratta all'esterno di me stesso.

Questo abbandono crea rilasciamento e non rilassamento!

Nello yoga l'espiro deve essere ATTIVO E IN ABBANDONO contemporaneamente.

Andrò ad avere come 2 fasi:

1) fase iniziale, durante la quale si rilasciano i muscoli inspiratori a livello fisiologico,

2) fase dove, secondo le mie esigenze, si aggiungera l'attivazione dei muscoli espiratori che andranno a ridurmi ancora di più lo spazio toracico (trasversali addominali, muscoli del perineo, intercostali interni, obliqui interni).

Deciderò allora di attivare i muscoli espiratori, così da costringere la mente a rimanere nel corpo, così da avere l'abbandono in rilasciamento attivo, quello dove il Prana è presente, quello che non porta alla morte.

A livello mentale nello yoga, con questo tipo di espiro metto insieme la fase di abbandono dove mi squaglio nel Tutto e mi porto al centro di me stesso, ... e la fase attiva che mi porta al centro anche del Tutto ....

Con la pratica di attenzione all'espiro, potremo sentire poco per volta il rilasciamento del nostro piccolo io ... farlo uscire dalla gabbia che siamo, lasciarlo entrare nel Tutto diventando il centro del Tutto.