**Laura Bonomi**

**L’inspiro passivo - Purna Rechaka**

Ordinariamente l’inspiro attivo permette di ricevere ossigeno, quindi nutrimento per le nostre cellule.

Il vero nutrimento derivante dall’inspiro nello Yoga è quello che viene dal prana cosmico, che permette di dare all’inspiro una dimensione molto più grande, in quanto, la nostra mente ha la possibilità di mettersi in rapporto con la potenza del cosmo animata dal divino e di potenziare enormemente la propria forza vitale.

Viene di sotto descritto Purna Rechaka, un esercizio molto importante per l’attivazione spontanea dell’inspiro passivo.

Purna Rechaka Pranayama si esegue attivando energicamente l’espiro.

La forzatura che si crea sull’espirazione, agendo in sovracontrazione, crea una serie di attivazioni a livello fisico, che ridanno uno spazio di movimento per permettere al respiro di esprimersi più liberamente e pienamente.

**Posizione di Partenza**

Supini con le gambe ripiegate, piante dei piedi al pavimento distanziati della misura del bacino, braccia lungo il corpo e palmi a terra, andiamo in questa posizione a portare l’attenzione e la consapevolezza della mente sul nostro appoggio a terra. Dopo aver percepito la sicurezza e la comodità di questo appoggio procediamo.

**Dinamica**

Espirando andremo ad attivare profondamente i muscoli espiratori dell’addome a partire dal perineo, poi dal basso ventre che viene risucchiato verso la colonna, stringeremo le costole e faremo scendere e richiudere il torace tramite la rotazione interna delle spalle.

Le mani ruotano verso l’interno e hanno un ruolo attivo andando ad imprimere una direzione sulla chiusura delle spalle.

La testa viene trascinata sollevandosi da terra, senza irrigidire la parte posteriore del collo, ma piuttosto attivando i muscoli scaleni e i muscoli laterali del collo.

Durante questa fase espireremo profondamente e progressivamente, avendo la percezione di comprimerci durante l’espirazione.

Finito di espirare dovremo cercare di mantenere la condizione espiratoria anche quando non esce più l’aria e porci nell’atteggiamento di continuare a “buttare fuori aria”, rimanendo nella posizione sollevata a vuoto di respiro.

L’intenzione è quella di attivare un’intensa forza e volontà nel mantenere la posizione e di portare l’attenzione al nostro centro.

**Ritorno in posizione distesa**

Quando sentiremo la necessità di interrompere l’esercizio, ci riappoggeremo a terra e a questo punto lasceremo che sopravvenga l’inspiro.

Il segreto per la riuscita dell’esercizio è quello di abbandonare ogni schema nella fase di inspiro, diventando puri osservatori di quello che sta per accadere.

Avremo la possibilità di notare un’immensa manifestazione del nostro inspiro, godendo di un inspiro finalmente spontaneo, libero da condizionamenti, da blocchi e schemi mentali.

Senz’altro sarà questa la fase più difficile ma anche più bella di questa pratica, dove si avrà finalmente la percezione di “essere totalmente inspirati”.

Prima di ripetere l’esercizio da capo ci concederemo uno spazio di tempo che ci permetta di digerire, di elaborare quella che è stata la nostra osservazione.

**L’approccio mentale nell’esecuzione di Purna Rechaka Pranayama**

Vi sono due modi di coinvolgere la mente in questo esercizio :

* Fisico
* Pranico

Nell’approccio più fisico, durante la ritenzione del respiro, manterremo l’attenzione della mente su tutto l’aspetto fisico e muscolare, quindi sullo sforzo dei muscoli addominali coinvolti a mantenere la posizione.

E’ consigliabile eseguire due o tre volte il movimento con questo tipo di approccio più fisico, per dare modo alla mente di arrivare ad una buona concentrazione.

Nell’approccio pranico l’attenzione sarà rivolta all’aspetto pranico, portando la mente non più a sentire la forza dei muscoli ma mantenendo la concentrazione su di un punto centrale (che potrebbe essere il Kanda dell’addome) che possa darci un senso di centratura e dove non abbiamo più una percezione corporea.

L’espiro ci porta verso il mondo sottile di Prana dove le necessità del corpo non sono più prettamente fisiologiche, ad es. “la fame d’aria” non è più predominante.

**L’effetto di Purna Rechaka**

La manifestazione dell’inspiro diventa talmente globale da coinvolgere tutto il nostro essere, l’insieme del nostro spazio corporeo e psichico.

L’inspiro che si scatena potrebbe darci l’impressione che qualcosa di immenso e denso si sviluppi intorno a noi.

La percezione mentale che ne deriva si traduce in maggiore luminosità, chiarezza, ampliamento dello spazio percettivo, piacere, calma, vitalità. La percezione corporea è senz’altro quella di calore e omogeneità di tutto lo spazio del tronco che assume una forma sferica e senza spigolosità.

**Come riconoscere il mondo sottile di Prana**

Oltre che per le sensazioni sopracitate, che si avvertono alla fine dell’esercizio, potremo essere sicuri di aver passato il confine dal mondo grossolano al mondo sottile, quando ci accorgeremo, che pur avendo mantenuto la sospensione a vuoto per lungo tempo, non abbiamo avuto la necessità impellente di inspirare.

Mantenendo la mente a un livello fisico avremo una necessità di aria fisica molto più importante, invece a livello di Prana l’aria entra spontaneamente e passivamente e soltanto nella giusta quantità, e potrebbe essere che passi un certo lasso di tempo non quantificabile, prima di effettuare una nuova inspirazione.

Nel mondo di Prana le necessità del mondo fisico diminuiscono, le funzioni metaboliche rallentano.

Eseguiamo in una prima fase l’esercizio dal punto di vista fisico per far assimilare alla mente la dinamica delle corrette attivazioni muscolari, con particolare attenzione all’espiro, che deve essere forzato per poter portare poi ad un rilasciamento completo della muscolatura espiratoria, così che quella inspiratoria possa espandersi naturalmente.

Purna Rechaka Pranayama attiva Samana Vayu.

**Samana Vayu – il Soffio che ci Centra**

Samana VaYu è quella forma di prana che ci porta alla centratura, riaddensando tutte le nostre potenzialità in un solo punto che fisiologicamente corrisponde a quello che, anteriormente, sta appena al di sotto dell’ombelico e che, posteriormente, corrisponde al livello della 3° vertebra lombare.

Il fatto di concentrare in un unico punto tutta la nostra potenza vitale, ci da la possibilità di rafforzarla e utilizzarla poi indirizzandola ove crediamo possa essere di maggiore utilità.

**Considerazioni finali**

Con l’aiuto della Vidya nello Yoga, impariamo a riconoscere la “forma” e l’immensità del nostro Prana, che in fondo abbiamo sempre avuto, ma che non abbiamo mai compreso a fondo.