**L’INSPIRO**

Assuntina Forza

**Il Respiro, Ponte tra Microcosmo e Macrocosmo**

L’universo si basa su uno scambio dinamico: il dare ed il ricevere, che rappresentano due aspetti diversi del suo flusso vitale. Dare e avere, esprimono il battito eterno della vita: *il respiro*! Con questo noi cediamo qualcosa all’universo ed in cambio prendiamo qualcos’altro. Il respiro sul piano emozionale, fisico e spirituale rappresenta un ponte tra inconscio e conscio, tra microcosmo e macrocosmo: una chiave d’accesso ai labirinti dell’inconscio. La respirazione è il prototipo della comunicazione, non a caso iniziamo l’atto respiratorio proprio alla nascita, quando ci mettiamo in rapporto con il macrocosmo esterno. Le due fasi del respiro, inspiro ed espiro, sono due fasi polari, yin e yang, formate dalla contrazione dei muscoli respiratori volontari e dal conseguente ritorno elastico della cassa toracica e dei polmoni.

**Come Inspiriamo**

**L’inspirazione** è attivata dai muscoli inspiratori, che determinano l’allargamento e l’innalzamento della gabbia toracica, con riduzione della pressione negli alveoli polmonari, che di conseguenza aspirano l’aria. I muscoli inspiratori sono principalmente il diaframma, i muscoli intercostali esterni, i muscoli sternocleidomastoidei, i muscoli vertebrali. Nella civiltà occidentale, il ruolo del diaframma, come muscolo fondamentale e principale, è sottovalutato, per cui la respirazione avviene in modo superficiale con il torace e soprattutto con l’innalzamento delle clavicole, quindi con i muscoli intercostali e con gli sternocleidomastoidei. La respirazione toracica superficiale immette una quantità d’aria nei polmoni tre volte inferiore rispetto alla respirazione completa diaframmatica, per cui è importante imparare a far partire l’inspiro dal diaframma. Durante l’inspirazione, la vita, il flusso vitale scorre dal basso verso l’alto; in questa fase i polmoni si espandono e con essi la cassa toracica, il diaframma discende e fa gonfiare la pancia, i muscoli intercostali sono tesi e lo sterno sale.

**Perché Inspiriamo**

Nello *yoga* l’inspirazione facilita tutti gli allungamenti e porta ad ogni cellula del corpo il nutrimento necessario. La sua azione ha effetto rigenerante, attivante ed energizzante sia sul corpo che sulla mente; difatti, con l’inspirazione ci nutriamo, prendiamo vita ed energia. Anche l’inspiro come l’espiro può presentare dei blocchi, che possono segnalare o essere correlati a fattori psichici, consistenti nella paura esistenziale ed organica del ricevere, accogliere, assumere, ascoltare, recepire qualcosa nel proprio spazio personale fisico o mentale. Paura nel *“portare dentro”* contrapposta a quella del *“portare fuori”,* tipico dell’espirazione bloccata (così a livello di tipi psicologici l’introverso non sa esprimere e l’estroverso non sa assimilare).

**Nella Pratica**

*In questa sesta lezione di pranavidya* sono stati eseguiti asana per lo sviluppo diretto ed indiretto dell’inspiro.

La mia attenzione si è posta in modo particolare sulle posizioni di rotazione-torsione da seduti come “M*arichyasan”* ed *“Ardha-matsyendrasana”*. Tali posizioni possono essere assunte durante tutte le fasi, ossia inspirazione, espirazione, ritenzione a pieno o a vuoto, a seconda degli effetti che si vogliono ottenere. Quando si assume la posizione sull’inspiro o ritenzione a pieno, l’aria presente nei polmoni favorisce l’allungamento della colonna vertebrale. Si ha l’effetto di riempire d’aria le parti del polmone corrispondenti alle zone della gabbia toracica che si espandono durante la rotazione. La rotazione in espirazione è un effetto più naturale e semplice, mentre eseguita in inspiro è molto più intensa e profonda. In ogni caso, una volta assunta l’asana, durante la fase statica è opportuno porre attenzione a tre elementi: conservare l’azione di allungamento della colonna vertebrale per tutto il tempo dell’esecuzione per evitare un’eccessiva pressione sui dischi intervertebrali; mantenere l’asse di rotazione rettilineo con la sommità del cranio in linea con il perineo; prestare particolare attenzione al respiro. Nella prima fase prevale una respirazione di tipo toracico, poi durante il mantenimento della posizione, è bene eseguire delle profonde respirazioni addominali, che aiuteranno ad allungare di più l’inspiro.

**L’Inspiro Porta la Mente alla Percezione del Corpo**

**L’inspiro** è molto più legato agli aspetti fisiologici che mentali per cui ci avvicina molto al corpo e a tutte le percezioni fisiche. Per questo ogni pratica yogica, nella quale si porta attenzione all’inspiro, è sempre attivante, portandoci molto in contatto con il nostro corpo, percependolo di più e facendoci facilmente staccare dall’esterno. Dunque, l’inspiro ci fa capire quanto il nostro corpo possa essere lo strumento nel quale maggiormente ci identifichiamo, entrando in contatto con esso con una maggiore concentrazione sulla nostra pratica.