**La Natura dell’Inspirazione**

**Laura Sacchi**

**Come accade l’inspirazione**

L'altra fase immediata del respiro, è l'inspiro, che ordinariamente dal punto di vista fisico può apparire una semplice immissione d'aria, quindi di ossigeno, necessario per la sopravvivenza, di cui ne è la manifestazione, cosa già di non poco conto, ma che se l'andiamo ad osservare dettagliatamente nelle sue sfumature e lo confrontiamo con la sua fare contrapposta, l'espiro, vedremo intanto che attivando l'inspiro, andiamo ad attivare tutta una muscolatura respiratoria che lavora in modo sinergico, che necessita di una discreta forza per azionarsi.

L’inspirazione avviene, creando uno spazio toracico, così si verificherà una depressione rispetto all'atmosfera esterna, che potrà essere riequilibrata grazie all'immissione d'aria.

I grandi testi sacri, senza entrare nel dettaglio, li definiscono un'insufflazione di alito vitale del divino.

Rimane comunque una sorta di invasione da parte dell'esterno nella nostra interiorità.

Possiamo per cui dichiarare che l'inspiro ci esteriorizza, ci mette in relazione con il mondo esterno.

Porta la mente verso l'aspetto più fisico, il corpo.

E' un nutrimento che vado ad assorbire, motivo per cui diventa più potente e predominante dopo uno sforzo fisico o dopo un forte impatto emotivo.

A volte però più che un'insufflazione del divino, il nostro inspiro, è più una grande fatica in funzione di un flebile soffio, a causa dell'impossibilità dei muscoli inspiratori ad attivarsi facilmente e intensamente.

Infatti il diaframma, che è un muscolo a forma di cupola posto tra il torace e l’addome, ha la necessità di doversi abbassare, contraendosi durante l'inspiro, e deve avere le condizioni migliori per farlo.

Se invece è già contratto o non ha spazio per scendere, non riuscirà ad attivarsi.

Avrà inoltre bisogno di un appoggio, quindi sia il perineo che la muscolatura sottostante dell’addome, dovranno avere tonicità affinché si attivi meglio l'inspiro.

Al contrario di quello che avviene per l'espiro, dove la cosa migliore è stimolare un'azione muscolare attiva, l'aspirante yogin cercherà di trasformare, un inspiro tendenzialmente attivo (durante il quale cerca di “prendere aria”) e faticoso, in uno più passivo e spontaneo, in cui la contrazione muscolare avvenga con più facilità e dove si creano le condizioni per “accogliere l’aria”.

Scopo di ciò è prevenire dall’essere totalmente dipendente dall'esterno come avviene nell’“affamato affannoso”, ma mi armonizzo con l’esterno dando stabilità e pienezza all’emotivo.

Così nutrito il nostro emotivo, non diventa schiavo delle tentazioni.

Tutto ciò avviene più facilmente, se io sono già “sazio”, pieno di me stesso, SWAYAMBHU.

L'inspiro, per renderlo nutriente spontaneamente e senza fatica, si può allungare e migliorare:

**- direttamente**, semplicemente tramite un'osservazione intensa e consapevole.

E anche tramite esercizi di stiramento, che ampliano naturalmente lo spazio inspiratorio per renderlo profondo e completo.

O si può sviluppare l'inspiro anche:

**indirettamente,** cioè andando a stimolare l'espiro con sospensioni a vuoto o svuotamenti accentuati, così da stimolare spontaneamente lo scaturire ampio dell’inspiro.

Comunque lo scopo sarà sempre, inizialmente, riequilibrare le fasi respiratorie per consentire un corrispondente equilibrio emotivo e del funzionamento della mente.