**L’Espirazione**

**Laura Sacchi**

Il respiro è quindi l'opera d'arte, frutto e rappresentazione del nostro emotivo.

Osservandolo sia quantitativamente che qualitativamente, cercherò quindi di renderlo bello e armonioso.

Posso notare che questa sequenza pendolare del movimento respiratorio tende naturalmente ad allungarsi, e che al termine di ogni respiro, si instaura una pausa, al momento dell'inversione, e anch'essa tende ad allungarsi al protrarsi della mia osservazione.

Posso dire di aver ritrovato il mio respiro naturale.

Esaminiamo ora le fasi emerse:

Ci sono 2 fasi immediate senza le quali non potremmo vivere, di cui potremmo dire di non esserne mai completamente padroni (non possiamo sopprimerle), che sono l'espiro e l'inspiro; evolvono l'una nell'altra e l'una dando origine all'altra.

**ESPIRO**

E' il primo atto che compie il neonato alla nascita: prima di mettere in moto il respiro, “espelle” tramite un’intensa azione della struttura muscolare espiratoria, il muco che ostruiva le vie respiratorie durante la vita intra-uterina.

Nell'ordinario è semplicemente il riportare un equilibrio pressorio con l'esterno.

E' però anche il mondo interiore che si contrappone, vincente, al mondo esterno.

Nella fase espiratoria, ci separiamo dal mondo esterno espellendo l’aria, e per quanto riguarda l'aspetto psichico, porta la mente ad essere più centrata nella sua interiorità e distolti dallo spazio esterno.

Quando addirittura diventa dominante, la mente entra nel suo mondo interiore e si distacca non solo dal mondo esterno ma anche dal corpo fisico.

L'atto espiratorio è un momento dove generalmente avviene un abbandono di ogni tensione, quelle generate dallo sforzo dell'inspirazione; ciò può avvenire in due diverse condizioni: ATTIVAMENTE e PASSIVAMENTE.

**PASSIVAMENTE**

Sarà un RILASSAMENTO, vero e proprio, in cui i muscoli espiratori non sono sorretti da alcuna forza, come avviene nel respiro degli anziani; avendo i muscoli irrigiditi, è la sola pressione della forza di gravità a realizzare l’espiro.

In cui è il TUTTO che mi squaglia.

**ATTIVAMENTE**

O in RILASCIAMENTO attivo dei muscoli espiratori, come avviene nella respirazione dei neonati, ancora immersi nel tutto, quindi parte del tutto.

Nello yoga cerco innanzitutto di ripristinare un'espirazione attiva, di eliminare le corazze che mi irrigidiscono e opprimono, ridonandole l'originario spazio vitale e cercando di invertire i processi naturali.

Attivando l'espirazione.......

- posso squagliarmi nel tutto, distogliendomi dal materiale, portandomi al centro del tutto, in cui dalla consapevolezza torno alla coscienza o...

- posso, attivando un ulteriore compressione dei muscoli espiratori, non squagliarmi con l'esterno, ma chiudermi in rapporto ad esso, portandomi quindi al centro di me stesso.

**COME SI SVILUPPA L'ESPIRAZIONE**

**DIRETTAMENTE**: effettuando espirazioni volontarie più intense dell'ordinario (ad esempio i sospiri), e con appositi esercizi fisici che contribuiscano a sbloccare le tensioni che impediscono al nostro apparato respiratorio di rilasciarsi e di attivarsi.

**INDIRETTAMENTE**: cioè andando ad agire sulla sua fase complementare, l'inspiro, sempre attraverso esercizi respiratori tipo iperventilazioni che aumentino l'ossigeno nel corpo e attivino i muscoli inspiratori.

Con l'uso di **MANTRA**: è un altro mezzo per allungare l'espiro.

Modulando il suono di canzoni, frasi, cantilene, egli si allunga coadiuvato da questa ritmicità.