**L’Espirazione nello YOGA**

**Laura Bonomi**

La nostra respirazione avviene fisiologicamente attraverso un meccanismo di depressione e compressione nello spazio toracico, che si realizza attraverso la contrazione di determinati muscoli.

Dal punto di vista fisico, l’inspirazione corrisponde a un’attivazione muscolare, in cui si espandono i confini del nostro corpo, per mezzo dell’azione di muscoli che ci permettono di vincere la gravità. Il principale muscolo inspiratorio è il diaframma. Questo si contrae nell’inspirazione, comprimendo lo spazio addominale verso il basso, e creando quindi un vuoto nel torace che permette all’aria di venire aspirata dall’esterno.

Espirare, in condizioni ordinarie, corrisponde a una fase di abbandono dei muscoli inspiratori e di rilasciamento degli stessi.

**Come avviene l’espirazione nello Yoga**

Nello Yoga durante la fase espiratoria si ricerca, oltre al rilasciamento dei muscoli inspiratori, anche l’attivazione dei muscoli espiratori per andare ulteriormente a ridurre lo spazio del torace e favorire la risalita del diaframma, così da imprimere a questo atto una certa forza, una potenza che esprima vitalità e presenza psichica.

Nel significato più “yogico“ del termine espirare significa abbandonarsi e rilasciarsi tornando neutri in rapporto alla natura, avendo modo di “ricentrarci” con noi stessi. L’espiro corrisponde anche ad una purificazione di tossine fisiche e psichiche.

**Le fasi dell’espiro nello yoga**

In un “corretto” espiro possiamo individuare 2 fasi:

* Rilascio muscoli inspiratori o Abbandono attivo (rilasciamento)
* Attivazione dei muscoli espiratori

**Fase di rilascio dei muscoli inspiratori**

Questa fase di rilasciamento non è passiva ma, al contrario, mantiene una sua progressione e una sua armonia, oltre ad un discreto vigore che esprime la vitalità del corpo. La mente durante questo stadio è presente e consapevole.

**Fase di attivazione dei muscoli espiratori**

I muscoli espiratori attivi durante questa fase sono:

* Retti addominali che raccorciano l’addome nel piano frontale.
* Muscoli trasversi addominali che, abbracciando come una guaina il costato (da dietro alla colonna al bordo del bacino e ricongiungendosi davanti all’addome a livello delle creste iliache), permettono una chiusura laterale delle costole.

Questa mobilità è direttamente collegata a quella diaframmatica. Quando il diaframma non funziona bene, le costole non si richiudono e il diaframma risalirà meno verso l’alto.

Chiaramente questi muscoli hanno anche un ruolo importantissimo nella fase inspiratoria e contribuiscono a fare da perno alla discesa del diaframma.

* Muscoli intercostali che, anche se con un movimento ridotto, aiutano a richiudere lo spazio fra le costole e danno una minima elasticità alla gabbia toracica facilitando la risalita del diaframma. Nella fase dell’inspirazione avranno il ruolo di riaprire lo spazio.
* Perineo, che con la sua risalita agevola il rilasciamento del diaframma.

Conoscere e attivare le giuste forze nell’espirazione è importantissimo per ritrovare una giusta armonia e progressione nell’espiro, avendo anche il vantaggio di preparare la successiva fase inspiratoria che avverrà naturalmente e con la giusta espansione.

Con gli esercizi di yoga di attivazione volontaria dei muscoli espiratori, si può notare come avvenga poi, per via **riflessa,** una contrazione di una parte della muscolatura addominale per accompagnare la risalita del diaframma. Naturalmente questo meccanismo dovrebbe essere automatico, dal momento in cui esista però una **tonicità nei muscoli addominali.**

**L’espiro senza la fase di abbandono**

L’espiro senza la fase di abbandono ci porta ad una totale chiusura nei confronti del mondo esterno, l’espiro ne risulta corto e poco armonico. Questo comporta che l’inspiro che seguirà sarà mancante di forza e piuttosto faticoso e affannoso.

Volontariamente, in alcune situazioni quotidiane (es. ambienti ostili), può essere necessario chiudersi e proteggersi da influssi esterni negativi, ma l’importante è essere consapevoli e adottare gli strumenti che lo Yoga ci mette a disposizione a seconda delle situazioni contingenti.

**Pratiche Yoga per la percezione e lo sviluppo della capacità espiratoria**

Spesso è difficile riuscire a capire come espiriamo.

L’adulto ha perso la capacità del bambino di respirare naturalmente e utilizza spesso schemi errati, che purtroppo si attivano automaticamente.

La nostra mente non ha più “coscienza” di quello che può essere una respirazione corretta, ormai anche la nostra struttura posturale si è nel tempo e con le situazioni, modificata e “bloccata” ; in questa condizione il respiro non trova più lo spazio necessario per muoversi, creando notevoli danni anche a livello psichico.

Lo Yoga ci dà gli strumenti per ritrovare quell’attenzione e quella consapevolezza necessari a ripristinare o creare ex novo gli schemi corretti, riportando nel nostro respiro qualità originarie come: plasticità, elasticità, vitalità e ritmicità, tali da riarmonizzare tutta la nostra persona e il nostro vivere quotidiano.

Parlando di **espiro** dovremo prima passare attraverso:

1) L’“**osservazione**” iniziale (fotografia) e finale, intervallate da esercizi che evidenzino le fasi di:

* Abbandono attivo o rilasciamento (ad es. tramite una lunga serie di sospiri)
* Attivazione muscoli espiratori (ad es. Movimenti del Gatto con il coinvolgimento delle gambe e chiusura volontaria del costato interessando i trasversi addominali e i muscoli intercostali)
* Progressione nell’espiro, realizzata intervenendo volutamente sull’aumento e sulla diminuzione della portata espiratoria (ritrovare la forma del flusso del respiro a “falce di luna”)

Terminati gli esercizi occorre lasciare che la respirazione fluisca spontaneamente, osservandone la differenza rispetto alla “fotografia iniziale”.

Chiaramente utilizziamo le **tecniche di Vidya** che danno un supporto fondamentale, in quando portando l’attenzione della nostra mente verso punti “dimenticati”, ne acquisiamo consapevolezza e conoscenza.

2) Lo **Sviluppo della capacità espiratoria**.

Dopo l’osservazione possiamo passare ad esercizi che sviluppano la capacità espiratoria:

- **direttamente**, tramite tecniche di attivazione volontaria dei muscoli espiratori.

Esempi riguardano esercizi di espirazioni forzate e intense (Vayu Neti, Mukha Bhastrika), che consentono il rilasciamento dei vari muscoli espiratori, tramite anche l’abbandono e lo scarico di tutte quelle tensioni che bloccano l’apparato espiratorio.

Altro esempio è costituito da esercizi che ci riportino in una fase di corretta ricentratura con noi stessi (es. Foglia Ripiegata con pugni nell’addome) per stimolare la capacità espiratoria.

- **indirettamente**, tramite tecniche che ampliano l’inspirazione, quindi la fase complementare. Espandendo al massimo l’inspiro, la fase di abbandono dell’espiro risulterà più intensa.

Esempi riguardano i Movimenti del Gatto, Pinze in piedi, Mezze Lune in piedi, Torsioni e Triangoli in piedi … tutti eseguiti coinvolgendo sempre intensamente la respirazione che deve essere volutamente approfondita.

**Conclusioni**

Comprendere l’espiro, significa “tuffarci con fiducia” nell’universo, ricongiungerci alla natura che ci circonda. L’essere umano vive di scambi pranici con il mondo esterno; ne consegue che un espiro incompleto o mancante della fase di rilasciamento, non ci permette di “ricaricare le nostre batterie praniche” e indebolisce le nostre riserve vitali.

Mentre riattivare la vita è certo il nostro obiettivo.