***L’ESPIRO per Ritornare al Centro***

***Marina Oneta***

*Il respiro è composto da due fasi, inspiro e espiro, ma è reale dire che il respiro è unico e unicomprensivo?*

*Il respiro è fatto da queste due fasi, ritmiche che entrano una nell'altra, senza soluzione di continuità.*

*L'inspiro entra nell'espiro e viceversa in un ritmo circolare così come il ritmo vitale, si nasce, si cresce arrivando alla maturità, si invecchia e si muore e il respiro muta nella sua costanza in tutte queste fasi.*

***Come si può considerare l’espiro?***

*L’espiro è il momento di rientro, di ritorno, è la fine, la morte.*

*L’espiro è passivo, condensa e rilascia. E' anche l'interiorizzazione, andare a ritrovare noi stessi, abbandonando tutto l'inquinamento esterno.*

*Ritroviamo il nostro gioiello interno.*

*Quando ci osserviamo nell’espirazione, notiamo sopraggiungere una forma di quiete interiore; è forse meno sentito perché la ricerca è nell’inspiro, una ricerca spasmodica di aria che vogliamo immagazzinare a tutti i costi, come se fosse ciò che ci tiene ancorati alla vita.*

*L’inspiro è attività, coscienza volontaria di respiro, quando ci si muove si inspira, quando ci si allunga si inspira, l’attività, la gioventù è inspiro.*

*La tranquillità, la pace, la passività, la contemplazione e l’età avanzata, è espiro.*

*Ma come si può assaporare l’inspiro se non viviamo l’osservazione attenta dell’espiro?*

*Se andiamo a dare un significato psichico all’espiro, è un atto di coraggio, noi cediamo aria con l’assoluta fiducia che ciò che diamo, ci ritorna.*

*Inoltre quando inspiriamo ed espiriamo, sfruttiamo solo una parte di quel riempimento e svuotamento.*

*Quando espiriamo non svuotiamo completamente il nostro corpo d’aria, ne resta sempre una grossa scorta e molto spesso siamo incapaci di svuotare completamente, anche perché non sempre riusciamo a riempirci totalmente e in modo appagante.*

*Ora proviamo a rendere attivo l’espiro, capovolgiamo ciò che verrebbe più naturale e con l’osservazione consapevole, rendiamo attivo l’espiro.*

***Pratica di espiro***

***Sdraiamoci*** *e osserviamo il nostro respiro. Cercando di percepire maggiormente l’espiro. Ci aiutiamo con dei sospiri, accentuando il nostro rilascio.*

***Utilizziamo*** *il movimento delle braccia e dell’alto del tronco per cominciare a percepire lo svuotamento. Nell'inspiro spostiamo le braccia dietro alla testa, espirando le riportiamo lungo il tronco, continuiamo l'espiro sollevando testa e spalle.*

***Con un Pavanamuktakriya*** *osserviamo l’espiro ulteriormente. Agevolando il completo svuotamento. Alla fase precedente di allungamento, con l'inspiro, raccogliamo le gambe al petto e le portiamo alla verticale, e prolungando l'espiro facciamo il percorso di ritorno speculare.*

*Non accentuiamo le pause, per non creare volontà, lasciando al mondo di vidyà il potere.*

***Nel Movimento del Gatto*** *da sdraiati e poi poggiati sugli avambracci osserviamo l’espiro, la concentrazione e la centratura che ne deriva.*

***Nella Mezza Candela****, con una posizione capovolta, andremo a far premere i visceri verso l'alto del tronco, quindi a percepire maggiormente il senso di svuotamento.*

***Andiamo a sviluppare direttamente l'espiro***

*Agiamo su espirazioni volontarie molto più intense.*

*Toglieremo anche tutte quelle tensioni e rigidità che si creano nella nostra incapacità di abbandono.*

*Ci centreremo maggiormente, assaporando la sensazione di assorbimento.*

*Svuotandoci completamente, agiamo con le mani sulle costole come per spremerci, sentiamo poi, l'inspiro che ne deriva.*

***Con il Mukha Bhastrika*** *agiremo sull'espiro, prima espireremo in modo leggero, poi renderemo le "raffiche" di aria espirata molto più potenti.*

*Poi nella* ***Foglia Ripiegata****, con i pugni nell'addome lasciamo fluire il respiro.*

*Mantenendo la posizione precedente, andremo ad agire sullo svuotamento ad addome rilasciato, osservare questi* ***pugni che vengono quasi risucchiati dal nostro addome****.*

*Creiamo una* ***contrazione con la parete addominale****, continuando a rendere l'espiro attivo.*

*Alterniamo poi,* ***addome rilasciato e poi contratto*** *al termine dell'espiro.*

*E viceversa,* ***addome contratto e poi rilasciato.***

***Osserviamo l'espiro agendo indirettamente tramite l’inspiro***

*Quando ci iperventiliamo, apportiamo ossigeno ai tessuti, agiamo sull'inspiro in modo potente e tutto ciò ne agevola il rilascio.*

*Ora sfruttiamo questo momento per osservare l'espiro, quindi agiamo sull'inspiro per portare attenzione all'espiro.*

***Movimento del Gatto a braccia distese e sugli avanbracci:*** *intensifichiamo il respiro.*

***In piedi stiriamo le braccia*** *indietro e osserviamo la direzione del nostro respiro, saremo portati ad agire sull'inspiro.*

*Lo stiramento che ne deriva, ci farà apprezzare maggiormente l'espiro.*

***Con la Pinza in piedi*** *intensifichiamo il respiro, capovolgiamo il tronco, variandone peso e direzione, sentiremo tutta la muscolatura respiratoria coinvolta.*

*Cosi pure nella* ***Mezza Luna laterale*** *andremo ad agire notevolmente su una respirazione intensa, che coinvolge l'apertura delle costole e la chiusura controlaterale, che osserveremo poi nel rilascio.*

***Osserviamo il nostro espiro ora, come ci cattura, interiorizza, creando il nostro centro, ci sentiamo assorbiti, tranquilli, con una qualità interiore nettamente migliore.***