**L’Inspirazione**

Con l'inspirazione qualcosa da fuori entra in me, ma per ottenere ciò devo allargarmi in rapporto allo spazio esterno mediante una forza muscolare non necessaria nell'espirazione: questo accade perché IO lo voglio.

Così facendo, riusciamo a sostenerci nelle posizioni, perché il riempimento dello spazio della gabbia toracica rappresenta una sorta di cuscino che, al centro dell'addome, sostiene il tronco, decomprime gli spazi intervertebrali e decongestiona gli organi.

A livello mentale con l'INSPIRAZIONE mi metto in contatto con l'ESTERNO: l'aria che introduco è un nutrimento come qualunque cibo (il tubo digerente, la trachea ed i polmoni sono un'invaginazione del mondo esterno) e così si ha una direzione verso l'esterno.

Quindi per creare un mio spazio in rapporto all’ambiente esterno mi devo attivare con l'inspiro: il nutrimento con l'ossigeno della natura all'interno del cosmo; può essere visto come la creazione della vita che avviene grazie al divino che soffia l’alito della vita nelle creature in modo costante; al contrario con l'espiro ritrovo un mio spazio interno.

Nella notte, nel sogno, la mente agisce col prana durante i sogni; ma se non sogno, sono in un terzo stato, dove la mente si ritrova con se stessa (il non andarci comporta la perdita della vita): qui sono nell'insieme del cosmo, dove la mente ritrova la Shakti.

**L’Espirazione**

L'ESPIRAZIONE invece ci riporta all'INTERNO, nel prana, nel mondo sottile, nella stessa sostanza del sogno che è puro prana, distaccandoci così dall'eccesso di esteriorità dell'ordinario (nel sonno la mente attiva si ritira dal corpo grossolano sempre visto come esterno, creando delle "storie" nel suo mondo interno).

Quando devo fare qualcosa (attenzione/attrazione) inspiro e trattengo per gestire lo spazio esterno, "mettendo così i piedi per terra" (prima di arrivare al divino), mentre con l'espiro mi libero del mondo esterno, e consente di ritirarmi nel mio interno, per il riposo.

**Espiro Attivo e Inspiro Passivo**

Con l'inspiro ricreo la vita grazie al prana individuale; prima però devo svincolarmi dall'inspiro attivo facendolo divenire passivo: ecco allora che ATTIVO l'ESPIRAZIONE, cioè rovescio i valori del respiro ordinario: l’inspiro nasce dall’espirazione.

Si realizza così un'espirazione attiva e un'INSPIRAZIONE PASSIVA, dove è il divino che soffia in me e quindi lui (dio) sta espirando.

Per raggiungere questo stato bisogna intensificare l'espirazione con intense sovra contrazioni, fino a creare la condizione in cui l'inspiro passivo arriva SPONTANEAMENTE ed è OVUNQUE; non deve essere automatico, ma libero di esprimere il prana del cosmo, come totalmente inspirato e rappresentabile in mille modi diversi: non è solo il nostro corpo, ma è sferico, denso, meno separato, più omogeneo, perché il prana è molto più denso della materia, è ciò che anima, il ritmo, è quindi la forma del prana del corpo in quella posizione.

Prima li abbiamo separati, ma in realtà l'inspirazione e l'espirazione assieme creano il ritmo grazie al loro passaggio e questo ci permette di entrare nella circolarità, nella continuità del respiro; questo ritmo è ricollegabile al battito cardiaco (1 fase del respiro dovrebbe durare 4 battiti del cuore, al pari dei ritmi del moto della terra, del cosmo).

L'aria è sopra al fuoco, il respiro alimenta il cuore, cioè l'ARIA permette al CUORE di poter esistere.

**COSMOGONIA**

Nel Samkhya, c'è strutturato tutto l'al di qua, ovvero sette livelli di manifestazione: il primo livello è tutto il cosmo, la PRAKRITI (genotipo), la manifestazione; appena sotto vi è Mahat (l’Immenso), la parte più elevata dell'essere umano, la Buddhi totalmente pura, non inquinata; poi compare l'AHAMKARA (io/azione), il principio di essere un individuo; al di sotto nell'ANTARAKARANA (interno/presenza), l'interiorità, mi percepisco nel mio spazio interiore e posso giudicare nel bene o nel male; procedendo troviamo i 5 TAN MATRA, cioè la misura, la metrica del mio ritmo che proviene dal cosmo; allo stesso livello ci sono i 5 JNANA INDRYA (strumenti di conoscenza) riferiti all'individualità, ciò che mi permette di alimentare i sensi: questi ultimi sono importanti ma non vitali, mentre il livello del ritmo mi ricollega con la vita del cosmo; senza ritmi ho il caos, senza il giorno e la notte, la terra si distruggerebbe; al di sotto abbiamo i 5 MAHA BUTHA, le qualità dei ritmi del cosmo con nature diverse (terra/acqua/fuoco/aria/etere); mentre dai jnana indrya derivano i 5 organi d'azione, i KARMENDRYA; ed infine vi è PURUSHA, l'ultimo punto della manifestazione (dove Shakti trasforma Shava in Shiva): questo è il corpo impregnato della coscienza, di Prakriti, è la sua completezza, il luogo dove si è incarnata, ed è quindi la manifestazione dell’opera divina che racchiude in sé tutti gli elementi del cosmo.

**Il RITMO del RESPIRO**

Il ritmo in 4 tempi per una fase respiratoria, rappresentabile come 1 fase del respiro dura 4 battiti del cuore. 1.0.1.0. dove equilibrio inspiro e espiro e porta a 9 respiri al minuto in rapporto a 72 battiti cardiaci al minuto; questo respiro che riequilibra, esprime le nostre potenzialità, la prakriti, elimina gli schemi e ripristina vidyá, cioè rimette il nostro ritmo del respiro in rapporto al cuore e al cosmo.

1 : 0 : 2 : 0 qui raddoppio l'espiro e inizio a svincolarmi dal cosmo.

**La SOSPENSIONE**

Grazie alla pausa (sospensione) entro nel mondo di prana e questa scaturisce quando il respiro ha una certa qualità, un ritmo.

Nel movimento del flusso respiratorio alla fine non c'è più movimento dell’aria; questo è il momento del passaggio nel mondo di prana, il secondo stato, lo stato dei sogni, dove la mente crea e gestisce il mondo di prana.

Di fatto si ferma il movimento dell'aria materiale, non il prana, e la forma del respiro è un cerchio.

Quando il respiro si sospende, dunque genero prana.