**Marzio Cortellazzi**

**I Segreti dell’Espiro e dell’Inspiro**

**STORIOGRAFIA**

Nei testi antichi (Hatha Yoga Pradipika e Bhagavagita) è descritta una prima condizione, “SA KAMA KARMAN” (azione con desiderio), non tipica dello yoga che enuncia “NISH KAMA KARMAN” (qualunque azione senza passione).

Quindi l'azione non può essere frutto delle passioni perché l'emotivo ci rende passivi, condizionati, non liberi ma schiavi dei nostri desideri, legati a dei principi e dei condizionamenti anche della natura stessa.

**La CREAZIONE di ME STESSO**

Il primo respiro che rappresenta simbolicamente il taglio del cordone ombelicale, mi fa divenire un individuo separato; in seguito tanto la consapevolezza quanto la Vidyà, mi forniscono quella conoscenza che mi permette di scegliere.

Grazie al Pranayama riesco a controllare l'emotivo e così potenzio il mio pensiero (il triangolo bianco sta sopra a quello rosso), anche se di norma prende il sopravvento su Manas.

Un aspetto del divino è quello di tradurre il pensiero attraverso l'azione nel quotidiano (TANTRA) agendo nish kama karman.

Si può agire in due modi diversi:

• l'azione mediante la mente razionale

• e l'azione con la vidiá

Nella prima IO NON AGISCO (KARMANI AKARMA), cioè prima di agire penso e quando ho scelto, metto in concreto ciò che ho pensato (giro la lingua sette volte nella bocca), facendo in modo che l'azione sia impersonale, come se agissi per qualcun altro con un'azione distaccata.

Io devo pensare come se il mio agire fosse solo il pensare basato sulla consapevolezza, sul pensare razionale (Jnana/gnosi): è quell'amore per la conoscenza, per la verità dove la mente è pura, bianca, dove compare la CONSAPEVOLEZZA come capacità di discriminare, di scegliere, divenendo così diabolico e questo perché ora vedo una cosa alla volta, divido, sono nella dualità (l'ordinario è inquinato e passionale ed allora è meglio non pensare).

Ma così non vedo l'insieme, vedo solo la cosa che ho scelto, dove sono attivo.

Se ad esempio prendo una foto, l'attenzione va sul particolare che conosco, mentre in un paesaggio vedo tutto perché non c'è un elemento di conoscenza specifico ed allora non colgo il dettaglio.

L'adulto è “separato” perché usa la consapevolezza e non vede più l'insieme come quando era piccolo, - nella culla il bebè sente i rumori ma senza mettere dietro un pensiero o un nome - ; questa condizione frammentata è caratteristica dell'adulto che, ora per ritornare alla coscienza, deve ricostruirla punto per punto, ricollegandosi alla Shakti, all'universo non inquinato.

Il secondo modo di agire attraverso la vidyá è AKARMANI (inattivo), dove il NON AGIRE è la MIA AZIONE: ad esempio quando vedo un paesaggio è tutto allo stesso livello, non metto giudizio, non faccio nulla, osservo e basta, non mi muovo, NON SONO CONSAPEVOLE di quello che c'è, cioè non distinguo una cosa in particolare e così ho una visione unitaria di tutto il paesaggio.

Nella vidyá è tutto unitario, non c'è il rischio dell'emozione, perché l'azione è pura, è non agire: il neonato è in samadhi, è unico nel suo universo, egli è l'universo stesso che col RESPIRO diverrà un INDIVIDUO CONSAPEVOLE; in questo modo si afferma e si mette in un mondo separato.

Questo mondo unitario rappresentato dalla COSCIENZA è sempre presente in noi, ma ora ci ritorniamo in modo consapevole; nel sonno senza sogni ci siamo senza esserne consapevoli ed è grazie allo Yoga che risvegliandosi si ritorna a quella condizione.

**Il RESPIRO come STRUMENTO**

Quando sospendo la parte fisica del respiro, il movimento diventa sottile, delicato, e con i sensi non sento più l'aria; dietro c'è prana (il respiro è una sorta di carriola) ed ora lo posso percepire meglio perché non è più nascosto dalla parte grossolana del respiro (dietro alla consapevolezza c'è sempre la coscienza ed ora si tratta di essere sveglio nel mondo della coscienza).

**L'ESPIRO**, che compare per primo, svuota il recipiente e crea il primo movimento che mette in moto il respiro; questo mi permetterà di riallargarmi in rapporto all'ambiente esterno, rimettendomi alla pari con la natura, di cui abbiamo necessità per vivere.

Dopo la separazione dal tutto, permangono però dei condizionamenti in rapporto alla natura; infatti non mi posso isolare nella mia bolla, devo creare un rapporto e se voglio poi mi svincolo non respirando.

Ma nell'ordinario l'aria è un legame fondamentale con l'esterno per la mia vita e questo perché faccio parte del cosmo manifesto, del quale sono un elemento integrante.

L'espiro quindi in questo insieme respiratorio, porta la mente verso un aspetto più interiore (in opposizione all'inspiro che porta all'esteriore), distogliendoci dall'aspetto fisico: se predomina entro di più nel mio mondo interiore e così il corpo è meno percepito (nel sonno la mente torna nel suo mondo interiore e dimentica il corpo).

Infatti, per la mente il corpo è esterno, come anche il "di fuori", e così con l'espiro, calmo e purifico la mente, non mi allargo come con l'inspiro, non devo fare niente, semplicemente abbandono lo sforzo precedente in modo attivo o passivo: bisogna però tornare a farlo attivamente come quando si era bambini per arrivare a squagliarsi, a non esserci (quando respiro ci sono), ad essere uguale a tutto.

Non è il tutto che mi squaglia, non è la natura, ma IO sono in armonia con la natura, gioco con lei e quindi elimino le “corazze”, proprio perché riattivo la struttura muscolare che ora compartecipa con la pressione della natura che comprime ed opprime.

Ecco allora che se attivo l'espiro, arrivo al CENTRO di TUTTO, dove IO sono al centro del cosmo, cioè dalla consapevolezza torno alla coscienza.

Shiva è il “Bene Augurante” che dissolve il mondo e solo da qui può nascere tutto;

**l'INSPIRO** che appartiene a Brahma che crea e porta la vita (Prana), arriva dall'esterno (Dio soffiò su Adamo e gli diede la vita).

Per inspirare, devo attivare delle strutture muscolari, per causare una depressione in rapporto all'esterno, e quindi per creare uno spazio, devo agire allargando le cavità toraciche.

Il diaframma è la struttura principale che allarga il pavimento della gabbia toracica, grazie ad una contrazione attiva che lo raccorcia, appiattendo così la sua cupola.

In questo modo con l'inspiro, la mente va verso il fisico; esattamente come quando compare un grosso impatto emotivo che proviene dall'esterno e che non ci appartiene ma ci invade, in veste di desiderio; il desiderio penetra in me, se sono vuoto; se però sono pieno di me stesso, non può entrare niente, perché non ho bisogno di nulla.

Durante la notte, reintegro Prana, quando la mente entra nella sua interiorità, ma anche con l'inspiro dovrei ritrovare quell'aspetto divino: il primo respiro è piena coscienza anche se io non so ancora respirare, ma poi dovendo combattere per non essere sopraffatto, scompare l'aspetto divino ed ecco che non sono più “inspirato”, ma devo inspirare io.

La contrazione inspiratoria dovrebbe essere spontanea e per fare questo devo essere in condizione di ricevere aria; il diaframma funziona bene se io ho un appoggio (se voglio espandermi serve un appoggio), ed in più è anche sospeso (questa sospensione dall'alto permette l'inizio dell'inspiro, e questo perché l'inspiro proviene dall'alto, dall'Assoluto).

Il diaframma deve trovare le condizioni ideali, cioè uno spazio accogliente per scendere nella cavità addominale e quest'ultima deve essere rilasciata.