**L’Inspiro**

**A cura di Shaula Alessia Latini**

**Il Soffio Divino**

Attraverso l’espiro entriamo in contatto con uno spazio interiore, è come ritirarsi dal mondo esterno, e ritirarne i sensi, una distruzione del mondo esterno. In effetti, l’espiro rappresenta Shiva il Signore dello Hatha Yoga, il Distruttore.

Con il suo soffio Dio animò Adamo, insufflò la vita. Secondo le tre divinità Indiane, Brahma il Creatore, soffia la vita, Ojas il soffio, Vishnu conserva, Shiva distrugge.

Quando nasciamo, espiriamo con una forza inaudita, è il soffio divino ancestrale della creazione. Nel momento della morte, Brahma inspira e quindi per noi è come essere inspirati, e espirando abbandoniamo il corpo fisico.

**L’Inspiro**

Abbiamo sottolineato come l’inspiro abbia diverse valenze: ci mette in contatto con il mondo esterno, ci permette di realizzare posizioni di forza. Ora osserveremo come l’inspiro, se riportato ad un respiro spontaneo quasi passivo, sia il contatto diretto con il prana e quindi la vita.

**La nascita**

Osserveremo dalla nascita il movimento del respiro.

Il respiro di un bimbo ha tutte le caratteristiche del respiro naturale. Fino ai due anni non ci sono fenotipi, quindi schemi che, alterano il genotipo (della natura genetica) e che modificano sostanzialmente il respiro.

Con la presa di consapevolezza dell’individualità si riduce il contatto con il divino ed il mondo ordinario comincia a strutturare una corazza sul respiro. L’inspiro diverrà sempre più attivo di forza per attendere alle attività quotidiane, ma sempre meno nutriente di prana.

Sarà un respiro di morte e proprio così quando alla fine rimarrà un inspiro privo di prana che non riuscirà a preanimare l’espiro, giungerà la morte.

**Riattivazione dell’inspiro**

La riattivazione del respiro naturale verrà attuato attraverso una serie di esercizi che agiscono direttamente ed indirettamente (attraverso la sua fase complementare l’espiro). Questo perché l’espiro produce una grossa depressione nella cavità toracica ed addominale, producendo spontaneamente poi l’inspiro. Quindi lavorando a fondo con l’espirazione (che sarà fortemente attiva) il nostro inspiro seguente sarà sottile quasi impercettibile e molto lungo entrando così direttamente a contatto con prana.

**Kapalabathi (testa che luccica)**

Abbiamo già ritrovato uno dei sat karman (purificazioni) nel corso dell’annualità Kriya. Lo vogliamo prendere in esame ora per evidenziare e portare alla luce della Vidya, l’inspiro.

**Esercizio**

In posizione comoda Sukkasana o Vajrasana, percepisco bene l’asse, le basi di appoggio e lo spazio del mio respiro che si muove nel mio tronco dall’alto al perineo, la lunghezza ed anche la profondità, percependo come ogni angolo del mio corpo si muove con il respiro. Quando avrò instaurato un ritmo e mi sento pronto inizio la pratica.

Nell’espirazione attiva provoco una forte depressione contraendo rapidamente l’addome indietro verso la colonna.

Il rumore emesso profondo quasi come la tosse canina. Questa forte depressione dell’addome preanima l’inspiro che sarà impercepibile silenzioso. Il ciclo dovrebbe essere eseguito per almeno cento respiri, ma ci accontentiamo di lavorare per esercitarci, per raggiungere un giorno l’obiettivo, senza procurarci sofferenza in quanto, se non siamo abituati dopo un po’ di cicli si può sentire affaticamento e dolore ai muscoli addominali.

Quindi quanto basta e si potrebbe terminare con una sospensione a pieno contraendo il perineo, così lo abbiamo sempre fatto durante il corso di Kriya. Faremo diversamente per percepire bene la nascita dell’inspiro spontaneo. Alla fine del ciclo espiriamo profondamente, e andremo poi a lasciarci assorbire dall’inspiro che sarà sottilissimo, interminabile, percependo la pienezza della Vita, di Prana.