Espiro

A cura di Shaula Alessia Latini

**Il respiro un’altalena**

Le fasi del respiro si alternano, susseguendosi, senza mai fermarsi, senza mai toccarsi tra loro ma una fase preanima l’altra.

Mi piace immaginare il respiro come quel dondolo che spesso troviamo al parco giochi. I bimbi lo padroneggiano cavalcandolo. Trovandosi uno di fronte l’altro con una giusta spinta (seguono una regola) si sospingono a vicenda, quando il ritmo, scaturito dalla regola del gioco, tra i due è perfetto si instaura un andamento leggero, ma di potenza, facile come un pendolo con anche dei punti di sospensione in alto, dove sembra di volare, un’estasi, e poi ricominciare come una ruota leggera.

**Stati di coscienza e respiro.**

Le fasi del respiro corrispondono e ci portano a diversi stati di coscienza.

L’espiro mi porta la mente dentro il suo mondo a contatto con Prana per gestirlo e modularlo. L’espiro mi centra.

L’inspiro invece nel suo divenire ha una valenza diversa:

Mi porta alla percezione del corpo, al suo nutrimento di prana; in posizioni di potenza li dove è necessario nutrire i muscoli striati e tenere con forza la posizione.

Nelle torsioni mi aiuta per evitare uno schiacciamento delle vertebre che invece avverrebbe se le prendessimo in espirazione.

Mi mette in contatto con il mondo esterno, secondo Buddha l’unica realtà.

Mi mette in contatto, quando è spontaneo, con l’anima spirituale quindi il samadhi.

**Un alchimia interna**

Lo yoga è un alchimia interna, pranayama è il controllo di tapas, del calore, del prana, della vita, in modo giusto. Se tapas è poco, devo modulare in crescita prana altrimenti non ho forza e voglia di vivere, se troppo mi destabilizza. Il prana è un po’ come il diavolo e l’acqua santa, deve esser domato, equilibrato. Di solito nell’individuo moderno, Prana è alterato da eventi del mondo ordinario, dal patos. Ma l’uomo dovrebbe esser nell’azione, distaccato, centrato e quindi cavalcare il Prana. Dovrebbe modulare il respiro per controllare Prana ed arrivare ad uno stato di beatitudine, swayambhu, sufficiente a se stesso, centrato in Muladhara chakra come stato di coscienza, una volta raggiunto questo può proseguire l’ascesa a stati superiori.

**Regolare un componente solo**

Per arrivare a quanto detto bisogna lavorare e praticare.

Sarà necessario durante la nostra pratica portare la nostra attenzione su un singolo elemento, sarà poi quello che modificherà gli altri. Quindi se porremo l’attenzione all’espiro, guarderemo il suo divenire spontaneo e attraverso esercizi mirati che questo agirà sugli altri tre.

Non bisogna creare squilibrio andando a porre attenzione contemporaneamente a più elementi.

**Espiro**

Lo yoga ci porta ad osservare le fasi del respiro consapevolmente, il divenire per quello che è, senza ragionarci su. Il nostro obiettivo: raggiungere un respiro circolare, naturale, il respiro dei cicli cosmici della natura; il respiro di quando eravamo bimbi, un respiro ancora non toccato da agenti disturbanti esterni.

Quando nasciamo, la fase che ci introduce alla vita è l’espiro. Abbiamo visto la valenza maggiore dell’espiro rispetto all’inspiro. Attraverso esso, gestisco Kama, Patos quindi Prana. L’espiro è la morte, prana ne è intimorito.

L’espiro ci porta ad uno stato di abbandono e di centratura, osserveremo come nell’espiro abbondoniamo ogni tensione. Il corpo è plastico alla nascita e fino ai 29 anni esprime il massimo della potenza muscolare. Ugualmente sarà la plasticità e potenza respiratoria, già comunque turbate dal fare della vita, una vera e propria matrice, il respiro fenotipo che ci portiamo tutta la nostra esistenza.

Prendiamo esempio dai bimbi. Il corpo plastico del bambino avrà un movimento rilasciato durante la respirazione, non sarà rigido. Si muoverà come una medusa. I muscoli respiratori saranno rilasciati ma attivi, come un felino che punta una preda è rilasciato ma pronto allo scatto. L’espiro dovrebbe essere sempre attivo. Invece la crescita, le esperienze vissute e l’avanzare dell’età, che ci costringe, aimè, in un corpo rigido, fanno si che i muscoli respiratori perdano il loro ritmo naturale e si rilasceranno passivamente quindi si rilassano o prolassano. In vecchiaia il rilassamento prevale lo osserveremo in un anziano la rigidità della cassa toracica, la grossa difficoltà nell’espirare.

Succede che si perde piano piano il ritmo, dove una fase preanima l’altra. Madre e figlia, figlia e madre.

Arrivando poi a quando non ci sarà più forza a preanimarsi l’una con l’altra, l’inspiro non riuscirà a poi a animare l’espiro che chiuderà il ritmo della vita .

Riportiamoci al nostro respiro naturale attivo nell’espiro, abbandonando schemi, direttamente attraverso esercizi mirati o indirettamente attraverso la sua fase complementare l’inspiro.

**Un’esercizio per ripristinare direttamente l’espiro attivo.**

**Mukha Bhastrika**

**Il mantice con la bocca prima leggero poi più forte.**

Mi siedo in Vajrasana, sui talloni piedi allungati con gli alluci che si toccano. Colonna sistemata nella sua forma naturale. Mi osservo nella mia posizione, sistemo i pugni chiusi all’inguine con i pollici all’interno. Metto la bocca nell’atteggiamento di Kaki Mudra, il Gesto del Corvo, con le labbra esposte in fuori rigide. Nella fase espiratoria getto via l’aria fuori dalla bocca a piccoli sorsi, flettendomi intanto in avanti portando la fronte sul pavimento, fino ad esaurire l’aria e rimanendo a polmoni vuoti. Quando sentirò la necessità urgente di inspirare risalirò piano prendendo aria.

Ripeterò l’esercizio uguale a prima ma emettendo con più forza l’aria dalla bocca nella fase espiratoria, spuntando aria emettiamo un suono simile al verso che facciamo quando cacciamo via qualcosa “ Sciò”.

Noteremo che la ritenzione a vuoto risulterà più lunga. Dopo diversi respiri ci riporteremo seduti ad ascoltare ed osservare il respiro, scoprendo un espiro con un ampiezza spontanea.

**Esercizio per ripristinare l’espiro attraverso l’inspiro.**

**Bahini mudra**

**Esercizio che potremo fare sia in piedi, che seduti, che sdraiati a terra.**

In piedi, per mantenere il nostro stato di presenza, porto le braccia piegate con gli avambracci paralleli al suolo. Inspirando, li aprirò verso l’esterno roteandoli di 90 gradi, mantenendo i gomiti sempre aderenti al tronco. Espirando riporto le braccia alla posizione di partenza. Continuo in quest’alternanza . Percepisco come lo spazio dell’espiro si amplia attivamente per effetto della profonda ed intensa inspirazione precedente. Espanso e profondo. Lo osservo e mi abbandono al ritmo naturale che si ingenera, al ritmo che mi centra sciogliendomi.

**Mantra**

Altro speciale mezzo per lavorare all’espiro naturale è l’uso dei mantra.

L’effetto benefico del canto lo conosciamo, e così l’uso dei mantra cioè di 1 o 2 sillabe (bija mantra) o parole e frasi magiche di potenza (mantra) ripetute, mi fa lavorare sull’espiro ampliandolo ed entrare in un mondo sottile nel mondo di prana.