**“L’evento dell’espiro”**

**Di Giovanna Tesio**

**Direzione psichica del respiro**

Quando respiriamo, diamo sempre una direzione psichica al nostro respiro, a volte intenzionalmente, ad esempio con le pratiche Yoga, a volte spontaneamente.

Ci sono dei punti nel nostro corpo, dove il respiro va più facilmente e sono, l’ombelico, il cuore, il terzo occhio e il perineo; ognuno di noi, a secondo della sua natura costituzionale, ha il centro psichico collocato in uno di questi punti dove il respiro viene attratto ed è più percepibile.

Durante la lezione abbiamo eseguito un esercizio molto interessante che ha messo in evidenza due modi di direzionare il respiro.

In una prima fase, seduti in posizione comoda, ci siamo concentrati sull’azione di portare volontariamente il respiro nel petto, e alla fine della pratica, abbiamo verificato che il nostro respiro si era attivato in quella parte del corpo ed era ben percepibile.

Nella seconda fase ci siamo concentrati sull’azione di semplice osservazione del petto senza intervenire in alcun modo; alla fine della pratica abbiamo verificato che il respiro, anche questa volta, si era attivato, ma in modo diverso, infatti era più sottile e più potente.

Dunque due risultati differenti; nel primo caso ci riferiamo ad un modo quantitativo, più fisico e grossolano in cui si percepisce aria, nel secondo ad un modo qualitativo, più sottile in cui si percepisce Prana.

La prima modalità è facilmente realizzabile da tutti, mentre la seconda si ottiene solo con lo yoga.

Con la tecnica Vidya, semplicemente osservo senza giudizio e attendo che qualcosa succeda, vado aldilà e questo stato favorisce un reset psicofisico.

**Modulazione del respiro**

Normalmente la nostra respirazione è composta da due fasi complementari, una attiva, l’inspirazione, ed una passiva, di rilasciamento, che è l’espirazione.

Se attivo l’inspiro, rendo passiva l’espiro e di solito funziona così, ma può anche avvenire il contrario, cioè che l’espiro possa essere attivato. In che modo? Grazie ad un’azione di concentrazione sull’espiro, svuotando completamente i polmoni e così rendendo spontaneo e automatico l’inspiro.

Si può dunque invertire il meccanismo e modulare il respiro.

L’attivazione dell’espirazione è molto utile quando si vuole buttar fuori qualcosa. A tal proposito l’esercizio degli espiri forzati volontari, dimostra come l’azione di svuotamento dei polmoni spesso risulti incompleta, anche se apparentemente completata, non permettendo lo sfruttamento di tutte le potenzialità respiratorie.

**Le due fasi dell’espiro**

L’evento espiro, meccanicamente avviene in due fasi: una prima fase di rilascio, spontanea e una seconda di svuotamento in cui intervengono dei muscoli attivi.

Paradossalmente è più facile percepire la seconda fase perché richiede l’attenzione.

Se questa seconda fase viene persa, si arriva all’invecchiamento con un respiro affannoso e con i muscoli espiratori compromessi.

Il neonato ha un respiro lungo, muove tanta aria con poco sforzo e ha una totale Vidya; poi cominciando a conoscere il mondo perde spontaneità. Per ritrovare quello stato naturalmente perfetto, dobbiamo passare dallo Yoga portando Vidya in entrambe le fasi dell’evento espiratorio.

**Conclusione**

In termini salutistici eseguire un respiro completo è basilare, e ancora una volta, constatiamo come lo yoga ci venga in aiuto e sia un grande strumento per ritrovare, come per magia, quell’armonia che permette di vivere la vita da protagonisti.