**Il Gioco, Inspiro, Espiro, Sospensione**

**Sonia De Zanetti**

**ESPIRO**

Nel momento in cui veniamo al mondo emettiamo il primo espiro.

Questo è “ il grido di potenza”, “la forza della natura” che genera la vita in maniera spontanea.

L’espiro rappresenta il nostro mondo interiore che si contrappone “vittorioso” al mondo esterno.

Attraverso l’espiro, ci abbandoniamo all'esterno affidandoci alle forze cosmiche.

Veniamo ricaricati di forza vitale, **PRANA**, in maniera naturale ed inconscia.

Tutto ciò lo si può ottenere anche attraverso il sonno profondo, ovvero il sonno senza sogni definito anche **PRAJNA STHANA**.

La spontaneità del respiro rimane in noi solo per i primi anni di vita e svanisce durante la crescita per effetto delle pressioni del mondo esterno, le regole e le imposizioni socio-culturali che ci intrappolano in schemi mentali.

Gli schemi mentali tendono a modificarci, sia nel fisico che nella psiche, legandoci a un circolo vizioso che cancella la nostra naturalezza.

**INSPIRO**

Nel momento in cui inspiriamo, al di là dell'evento fisiologico, simbolicamente è il divino, **BRAHMAN**, checi insuffla la Vita attraverso il suo espiro, donandoci parte di lui e immettendo in noi forza vitale.

L’inspiro è la fase respiratoria che ci mette in relazione con la realtà esterna, assorbiamo il fuori e lo facciamo diventare nostro, ci nutre.

È anche un’azione fisiologica, la quale richiede una contrazione muscolare.

L’apparato respiratorio si aziona creando una depressione intra-polmonare favorendo l’entrata dell’aria esterna.

**SOSPENSIONE**

All’interno del nostro respiro avvengono naturalmente delle **SOSPENSIONI**, di cui per lo più non siamo consapevoli.

Sono quei momenti di pausa che segnano l’inversione delle fasi respiratorie.

Le sospensioni vengono considerate dei “momenti magici” e possiamo renderle percettibili attraverso **VIDYA** (osservazione).

Possiamo creare delle sospensioni respiratorie intervenendo in maniera volontaria, e chiamiamo queste azioni che richiedono volontà e attenzione **RITENZIONI**.

Un’altra modalità del blocco del respiro (apnea) si ha nel momento in cui si presenta una condizione di stress, di paura o un trauma fisico o psichico.

**IL GIOCO DEL RESPIRO, LA SUA PENDOLARITA’**

Lo YOGA è quel prezioso strumento che ci permette di ritrovare la “pendolarità” del respiro, una condizione di regolarità che si associa alla tranquillità mentale, e lo possiamo fare grazie a Vidya, un'osservazione che non prevede interventi né giudizi.

Inspiro ed espiro sono fasi contrapposte, ma complementari e complici tra loro, nel garantire la funzione essenziale per la vita, e costituiscono due momenti naturali, nel senso che sono sotto il dominio del sistema nervoso involontario.

Ognuno di noi esprime la propria vita e il proprio respiro in maniera unica ed è questo che ci rende diversi.

Per esperienza diretta mi sento di affermare che per apprezzare al meglio quanto ci dona lo YOGA, bisogna sperimentare il tutto in maniera personale.

La somma di tutto ciò è un grande tesoro da custodire al fine di vivere al meglio con se stessi e nel mondo che ci circonda.