INSPIRAZIONE

**Inspirazione naturale è aspirazione divina**

Nella Bibbia c’è scritto che Dio insufflò nell’uomo, e questo prese vita, e dato che Dio è al difuori del tempo, vuol dire che quotidianamente Dio insuffla il proprio soffio sull’uomo, e per poter avere una respirazione divina dobbiamo mantenerla il più naturale e spontanea possibile.

Il bambino vive e respira in una perenne condizione di Samadhi, ma in modo totalmente inconsapevole, mentre l’anziano vive in una condizione di respirazione non naturale o spontanea, ma ha la consapevolezza. Ovviamente la miglior condizione respiratoria è quella di riuscire ad avere entrambe nello stesso momento; per questo se l’inspirazione non è totalmente naturale, si ha solo una respirazione umana, sufficiente a farci sopravvivere; quando l’inspirazione è totalmente naturale, si ha una respirazione divina e quindi, tramite la giusta consapevolezza, si beneficia di un Prana di altissima qualità (forza vitale).

**Com’è la nostra inspirazione ?**

L’inspirazione può essere solo attiva, in quanto per potersi esprimere, ha bisogno di contrarre i muscoli respiratori, fra cui il diaframma e i muscoli della cassa toracica, in modo da creare una depressione che da modo ai polmoni di assorbire l’aria.

Nell’uomo ordinario la respirazione non è più naturale, in quanto totalmente modificata dai vari condizionamenti esterni, come usi, costumi e società in cui viviamo, oppure dai condizionamenti interni, stati emotivi come timidezza, paura, tensioni, ecc… quindi prima di poter tornare ad una respirazione totalmente naturale, dobbiamo eliminare le tensioni accumulate sul nostro corpo.

**L’inspirazione nello Yoga**

Attraverso le pratiche Yoga cercheremo di riportare la respirazione al suo stato naturale. Generalmente nello Hatha Yoga, si pratica fino al punto limite, cioè dove non c’è affaticamento o fastidio; in questo caso invece vogliamo andare a creare delle sovratensioni, ovviamente senza esagerare troppo, ai nostri muscoli respiratori, in modo da ottenere un rilasciamento spontaneo e naturale dei muscoli.

Se per l’espirazione cerchiamo di arrivare ad avere uno spontaneo abbandono attivo, per l’ispirazione cerchiamo di arrivare ad avere una spontanea contrazione passiva; per ottenere quanto detto andremo a praticare alcune posizioni in cui praticare le sovratensioni alla muscolatura respiratoria, fra cui:

• Seduti sui talloni portare l’attenzione sul respiro e noteremo, quasi certamente che l’inspirazione è piccola; ci sposteremo con il perineo appoggiato a terra, ci renderemo conto che con il perineo appoggiato. l’inspirazione diviene più ampio, in modo naturale.

• Praticare Khapalabhati fino a che non se ne può più: arrivare al momento in cui l’addome non riesce più a rilasciarsi; fermandosi ci renderemo conto che spontaneamente i muscoli addominali si rilasciano e si allentano, in modo che la respirazione diviene già un po’ più spontanea.

• In Gomukhasana praticare un Bhastrika laterale, cercando di forzare il più possibile la respirazione, sia l’espirazione sia l’inspirazione.

• Torsione del Gatto: mantenendo la posizione portare la respirazione forzata sul lato aperto sia posteriormente, che lateralmente, che frontalmente; rimanere il più possibile. Prima di passare sull’altro lato, osservare come il lato che ha lavorato è divenuto più ampio e mobile, rispetto all’altro.

• Bhujangasana: portare la respirazione forzata sulla colonna lombare, cercando di mantenerla allungata e ben aperta.

• Nikunjasana: con l’inspirazione portare leggermente indietro il bacino e allungare e mobilizzare la cervicale, nell’espirazione riportare in avanti il bacino; la respirazione è sempre forzata.

• L’Arciere della Luna: nell’inspirazione allungare il braccio verso il soffitto andando ad aprire il più possibile il fianco allungato, e mantenere una respirazione forzata sul lato allungato cercando di sentire le costole che si aprono e chiudono, espirando portarsi nella posizione Janu Shirsasana-la Spirale, mantenendo la respirazione forzata sul lato allungato.

• Marichyasana: mantenendo la posizione, portare la respirazione forzata sulla parte alta del torace.

Tornando seduti osservare come l’inspirazione diviene più facile naturalmente.

Ricci Marika