**L’inspirazione**

**Anna Maria Grampastore**

Il respiro è l’insieme di 2 fasi: l’espirazione e l’inspirazione.

Il neonato inizia la vita espirando (per espellere il tappo di muco presente nella vita uterina per sigillare le vie respiratorie), dando l’origine alla movimento della respirazione, e le due fasi del respiro si susseguono attraverso un periodo di indistinzione, fuori dalla portata dei sensi e l‘una dà origine all’altra (come nel pendolo).

Il susseguirsi delle due fasi genera un “ritmo principale”, che in potenza rimane in tutti i successivi ritmi che l’individuo dovrà assumere, e che sono modificati secondo gli ostacoli e gli eventi della vita.

Percepire e ritrovare tale “ritmo principale”, permette all’individuo di entrare a pieno titolo nel mondo del prana dell’origine, cioè integro e potente.

L’espirazione ci porta verso la nostra interiorità, verso la centratura, verso l’Io, l’inspiro ci porta verso l’esterno e potrebbe disgregarci (questo non è lo scopo dello yoga).

Come l’espiro in abbandono passivo disgrega, allo stesso modo, se l’inspiro non rientra in certe condizioni, disgregherà.

**L’Inspiro all’Origine**

Il bambino appena nato e prima di nascere è in Samadhi (coscienza totale, fa parte del tutto) perché non è contaminato dal mondo esterno e dalla propria individualità; quando il bambino inizierà a dire “io”, creerà una consapevolezza che andrà ad influenzare la sua perfezione respiratoria.

La Natura costantemente continuerà a soffiare vita per il bimbo che è in Samadhi e man mano che il bambino acquisterà una consapevolezza blanda dell’inspiro, quest’ultimo non lo disgregherà, ma gli porterà l’elemento Prana del divino.

Nell’inspiro quindi c’è l’elemento divino.

**L’Inspiro nell’Adulto**

Da adulto è difficile ottenere questo tipo di inspiro, perché la consapevolezza dell’Individuo lo separa dalla sua natura divina. Inspirare significherà “prendere” l’aria con sforzo, fatica, ben lontano dall’essere nelle condizioni di “ricevere” la vita, come dono divino. Per ripristinarlo è necessario ristabilire un’inspirazione spontanea con consapevolezza blanda.

L’inspiro può essere attivato direttamente oppure indirettamente tramite l’espiro.

L’inspirazione è un’azione fisiologicamente attiva e l’apparato respiratorio si aziona, creando una depressione interna che assorbe l’aria dall’esterno.

L’espansione della gabbia toracica avviene tramite opportune contrazioni muscolari; il muscolo principale è il diaframma insieme ai muscoli addominali.

Se l’espiro cerca un abbandono attivo, l’inspiro vuole una contrazione spontanea. Questa si genera spontaneamente proprio da un espiro attivo.

A livello posturale il diaframma si attiverà correttamente quando la testa sarà dritta e ben orientata verso l’alto, così si otterrà un’inspiro di ottima qualità, facile e ampio, senza dovere tirare dentro l’aria.

**L’Equilibrio del Respiro**

L’Hatha-Yoga mira a riequilibrare le fasi respiratorie, con lo scopo di raggiungere un corrispondente equilibrio interiore.

Il tempo che dona equilibrio è: 1-0-1-0.

Il tempo che esalta l’espiro, ovvero l’interiorizzazione, in rapporto all’inspiro è: 1-0-2-0.

In questo tipo di respiro l’individuo si riequilibra contando un tempo espiratorio per la natura ed un tempo espiratorio per la propria reintegrazione interna; mentre unico sarà il tempo inspiratorio lasciato del tutto alla natura.