ESPIRAZIONE

La prima espirazione viene fatta alla nascita; in effetti il neonato fa un’intensa espulsione espiratoria per dare inizio al movimento respiratorio che perdurerà per tutta la vita. Così darà inizio alla sua nuova vita nel mondo, separato dalla mamma che aveva respirato per lui nella sua vita intrauterina.

**L’Espirazione può essere Passiva e Attiva.**

Quella passiva è quella fisiologica che avviene grazie al rilasciarsi dei muscoli addetti all’inspirazione, quella attiva invece avviene quando al rilascio dei muscoli addetti all’inspirazione, viene aggiunta la contrazione dei muscoli espiratori come pavimento pelvico (che si trova sulla parte bassa del tronco e serve ad evitare che gli organi addominali cadano a terra, viene anche definito il diaframma espiratore), addome e i piccoli pettorali (che si trovano sulla parte alta del torace).

Nella vita ordinaria possiamo vedere una respirazione attiva soprattutto sui bambini che respirano con tutto il tronco, perché ancora privi dei blocchi psichici o fisici causati dalla quotidianità e dalla società in cui viviamo ma pieni di vitalità, mentre nell’anziano l’espirazione è totalmente passiva e quasi inesiste, dove non c’è più niente di vitale; la respirazione è costretta in un corpo con molti blocchi fisici e psicologici.

L’espirazione passiva serve a centrarsi su di se, cioè la mente si ritrae dal corpo e si sottomette alla natura, si abbandona alla natura, dove io non ci sono più; mentre quella attiva serve a centrarsi sul tutto, non c’è l’abbandono alla natura, e ci chiudiamo in rapporto al mondo esterno, e ci isoliamo dalla natura.

Nell’espirazione viene attivato il Prana (forza vitale) che poi servirà ad attivare l’inspirazione successiva, così come nell’inspirazione si attiva il Prana per l’espirazione successiva, e così via fino a quando la nostra ultima inspirazione sarà cosi debole e priva di Prana da non potersi preparare all’espirazione seguente, arrivando alla morte con una espirazione totalmente passiva dove non c’è più Prana, e dove non ci siamo più neppure noi.

**L’Espirazione e il Prana**

Nell’ordinario, tutti abbiamo un’espirazione passiva, dove naturalmente si trova anche un po’ di Prana, altrimenti saremmo già morti, ma questo è sufficiente a sopravvivere e non a vivere, ed è irrimediabilmente destinata a degenerarsi nel corso degli anni.

Gli Yoghi invece mirano a una qualità di vita migliore e piena, anche nell’ordinario, cercano di consumare meno Prana possibile; non solo cercano di consumare meno Prana possibile, ma con ogni pratica e tecnica che conoscono, cercano di reintegrarlo.

**L’Espirazione in Pratica**

A questo scopo ci sono diversi metodi da poter utilizzare per ritrovare un’espirazione naturale e piena di Prana fra cui:

• Capire com’è l’espirazione: nelle varie posizioni come seduti o distesi, portare l’attenzione sulla respirazione soprattutto sull’espirazione e sentire se è breve, lunga, ampia, piccola ecc …, senza però dargli un giudizio, ma solo osservarla per quello che è; dopo di che si va a forzarla leggermente, ad esempio possiamo utilizzare il Movimento del Gatto, aggiungendoci poi il movimento della gamba; Pavanamuktasana nelle diverse fasi, la Mezza Candela e tutte quelle posizioni in cui si va a stimolare l’addome durante l’espirazione; poi torneremo seduti ad ascoltare il respiro naturale, mantenendo l’attenzione maggiormente sull’espirazione, e osserveremo che grazie a questi semplici movimenti è divenuta più ampia, più facile.

• Sviluppare direttamente l’espirazione attraverso delle purificazioni come Vayu Neti e Mukha Bhastrika; una volta finite le purificazioni ritornare nella posizione seduta e osservare che l’espirazione è divenuta più ampia e facile.

• Sviluppare indirettamente l’espiro attraverso l’inspiro, praticando tutte quelle posizioni che attraverso l’inspiro vanno ad eliminare le tensioni su tutto il tronco, come la Pinza in piedi dove andremo a percepire l’abbandono dell’espiro; la Mezza Luna in piedi dove mantenendo la posizione andremo a respirare nel lato allungato, cercando di forzare l’inspirazione e l’espirazione come nel Bhastrika; nella Mezza Luna frontale dove l’inspirazione deve andare sulla colonna e contemporaneamente espandere il torace sulla parte anteriore; nella Torsione in piedi che ci aiuta a portare l’attenzione sulla parte posteriore del corpo, ogni volta che c’è l’inspiro aumentiamo un po’ più la torsione, ogni volta che espiriamo rimaniamo dove siamo e così via fino a che possibile; la Mezza Candela invertita dove faremo delle respirazioni forzate e sentiremo che l’espirazione diviene ancora più facile; tornando seduti percepiremo l’espirazione facile e ampia.

• Utilizzare i Mantra per sviluppare l’espirazione; i mantra sono la ripetizione di una parola o suono che viene effettuato soprattutto nell’espirazione e in questo caso non solo viene utilizzato per reintegrare forza vitale, ma viene utilizzato per sviluppare l’espirazione; quindi mettendosi seduti comodi, andare a fare il Respiro dell’Ape variando continuamente il suo suono effettuandolo più volte; una volta terminato portare l’attenzione sull’espirazione e sentire come in poco tempo è divenuto più ampio e facile.

Con queste semplici pratiche ritroveremo la nostra espirazione naturale, e oltre ad avere un beneficio fisico e psichico sentiremo aumentare la nostra forza vitale.

Marika Ricci