**Espirazione**

**Manuela Di Schiena**

Il respiro è l’insieme delle due fasi che lo compongono e cioè: ESPIRO + INSPIRO.

L’espirazione è la fase iniziale; quando si viene al mondo e quando si cessa di vivere, e l’espirazione con l’inspirazione, danno fondamento alla vita.

Le due fasi si susseguono originandosi a vicenda e modulandosi generano un RITMO.

Alla nascita questo ritmo generato dalle due fasi respiratorie, assorbe l’intero campo della coscienza, poi in seguito alle vicende di vita nelle quali ci si trova a vivere, muta, anche se resta originariamente diverso da un soggetto all’altro.

Per entrare nel mondo di Pranavidya, noi dobbiamo imparare a percepire, ritrovare ed entrare nel nostro ritmo respiratorio originario.

Questo è possibile con una serie di esercizi che ci portano a:

1) osservare la pendolarità e specularità delle due fasi;

2) osservare il “cerchio respiratorio” e cioè il fluire di una fase nell’altra;

3) immergerci e farci assorbire dal ritmo delle due fasi.

L’ESPIRO

Più lungo dell’Inspiro, rappresenta il mondo interno che si contrappone per necessità al mondo esterno: basti pensare che tutte le nostre azioni che necessitano di attenzione e di centratura iniziano con l’Espiro, e per dare più concentrazione a ciò che vogliamo realizzare possiamo volutamente agire con l’espirazione.

Simbolicamente l’Espiro è connesso al “lasciarsi andare”…

COME E’: si realizza attraverso l’ABBANDONO SPONTANEO DI OGNI TENSIONE.

Questo però non vuole significare che l’espiro sia solo un’attività Passiva: si può espirare anche attivamente. L’espiro volontario, per esempio il sospiro volontario, ci può aiutare a liberarci da condizioni di stress e/o di tensione.

COME SVILUPPARLO DIRETTAMENTE: attraverso espirazioni volontarie, più intense del normale ed effettuando opportuni esercizi che hanno principalmente lo scopo di sbloccare le tensioni che impediscono l’abbandono del nostro apparato inspiratorio. Oltre a questo possiamo attivare anche i muscoli espiratori per renderla più profonda e soprattutto attiva. Questi sono esercizi di ricentratura che ci riportano spontaneamente alla nostra originaria capacità espiratoria.

COME SVILUPPARLO INDIRETTAMENTE: attraverso l’inspiro. Per esempio, gli esercizi di iperventilazione, attivano enormemente tutti i muscoli dell’apparato inspiratorio, contribuendo quindi al suo rilassamento.

USO DEL MANTRA PER ALLUNGARE L’ESPIRO: cantare o comunque emettere suoni “lunghi”, permettono all’espiro di allungarsi molto di più dell’inspiro.

Se poi, utilizziamo il mantra, quindi una cantilena che si ripete ciclicamente nel tempo, di fatto creiamo un ritmo che favorisce l’espirazione.