**L'AZIONE DELL'INSPIRO SPONTANEO**

**Un espiro attivo favorisce un inspiro spontaneo**

L'osservazione dell'espiro e la percezione del prana nell'espiro mi permetterà di manifestare l'inspiro. Grazie ad un espiro attivo creo le condizioni per ottenere un inspiro spontaneo, un inspiro che si fa da solo, perché mi metto nelle condizioni di accogliere l'inspiro spontaneo. L'inspirazione ci porta all'esterno, mentre l'espirazione ci porta all'interno e nutre l'io.

L'inspirazione avviene principalmente grazie all' **ATTIVAZIONE DEL DIAFRAMMA** se trova uno spazio mobile; ma lo spazio dell'addome è pieno di inquinamento emotivo (un emotivo disturbato, incontrollato o mal gestito) e somatizzazioni. Occorre liberare la muscolatura addominale per attivare e creare lo **SPAZIO** **NELL'ADDOME**.

Il **Kapalabathi** e il **Bastrikha** sono due tecniche respiratorie yoga di iperventilazione molto efficaci per favorire la liberazione dello spazio addominale e la potenza costale tramite un espiro attivo che stimola l'inspiro spontaneo.

Con l'espiro, sentiamo l'IO perché ci liberiamo dei condizionamenti presi dall'esterno, ci ricentriamo, ma se l'inspiro è fatto dall'IO, dalla mia individualità ed è attivo, farà crescere il senso di individualità, ma non sarà spontaneo e quindi divino.

Se l'inspiro è attivo, riempiamo l'IO di quegli aspetti inquinanti che provengono dal mondo esterno, dai condizionamenti sociali dai quali ci siamo appena difesi con un espiro attivo. Quindi un inspiro attivo sarà un inspiro condizionato.

**L'inspiro attivo è l'inspiro nell'ordinario**

**L'inspiro** porta la vita dentro, ma se è generato **come** una **RE-AZIONE** **al** **corpo sociale non può portare la VITA**, ma stress, schemi mentali e condizionamenti che sporcano e distruggono la nostra vita, la nostra potenza, ci atterrano e imprigionano.

L'ambiente esterno va a colpire l'inspirazione, mentre l'espiro, che serve per proteggere dall'esterno, può essere disturbato dall'interno.

Il mondo esterno non ha la dimensione divina e quindi non può nutrirci di prana, di Vita. Solo quando dormiamo, l'inspiro porta il prana e ci rigeneriamo, perché la mente si distoglie dall'esterno e anche dal corpo fisico, ma tutto questo avviene nella inconsapevolezza.

L'inspiro nell'ordinario è attivo, ma nello yoga dobbiamo invertire questa azione.

Il primo inspiro del neonato è del tutto inconsapevole ma divino: è l'Assoluto che insuffla l'aria, il prana dentro l'individuo.

L'ultimo inspiro prima della morte sarà un inspiro totalmente condizionato dal sociale, non avrà più niente di divino, sarà incompleto e privo di prana.

Nel respiro ordinario c'è pochissimo prana, ma grazie ad un espiro attivo, creo le condizioni per ottenere un inspiro spontaneo e quindi divino.

Con l'espiro attivo nutriamo l'IO, perché ci liberiamo di tutto ciò che lo disturba e lo imprigiona, cioè tutte le impurità prese dall'esterno, mentre con l'inspiro che non è divino e quindi attivo, riempiamo di nuovo l'IO di impurità.

**Gli effetti di un inspiro attivo sul corpo e sulla psiche**

Se i muscoli inspiratori rimangono in contrazione permanente (ad esempio gli asmatici), senza mai rilasciarsi completamente, la gabbia toracica resta aperta e il diaframma bloccato, e l'inspiro non potrà essere spontaneo, ma sarà attivo, condizionato ed incapace di portare prana, con tutte le conseguenze di sofferenza fisica e psichica che ciò comporta.

A livello metabolico non avverrà quell'eliminazione degli elementi tossici dell'organismo (eccesso di ossigeno), e a livello psichico avverrà un aumento di stress. Il risultato finale sarà sofferenza e dolore. La mente passiva, assorbita da ciò che è esterno al suo corpo, al suo respiro, è prigioniera di una psiche malata, con un emotivo totalmente fuori controllo e ingestibile. Solo portando l'attenzione e l'azione della mente sul corpo è possibile liberare l'individuo dalla sofferenza.

Nel caso dell'inspiro, occorre agire sul potenziamento dei muscoli costali, quindi sui muscoli della gabbia toracica e sul diaframma. Creare tramite l'espiro lo spazio nell'addome per lasciare che il diaframma possa scendere e muoversi spontaneamente e facilmente durante l'inspirazione.

**Espiro attivo e inspiro spontaneo: l'azione della mente sul corpo e sulla psiche**

Nel momento in cui, tramite gli strumenti yoga del pranavidya, rendiamo il nostro espiro attivo e il nostro inspiro spontaneo, abbiamo creato dei nuovi schemi mentali del nostro respiro. Tramite l'osservazione e, di conseguenza, la conoscenza del nostro respiro, abbiamo portato la consapevolezza in tutti i suoi elementi ed il risultato è la coscienza totale dell'avvenimento **RESPIRO**.

Quindi **Yoga è l'azione quotidiana della mente sul corpo**, è uno stile di vita, che è la realizzazione della potenza divina nella carne dell'individuo. Non ci può essere Dio senza il corpo.

Il corpo è il mezzo, il tempio dove si può manifestare il divino, il potere spirituale dell'Assoluto nella vita quotidiana, nell'azione quotidiana. La mente può fare tutto questo grazie al corpo fisico, senza il quale la potenza divina rimane una potenza inespressa, irrealizzata.

La mente può realizzare la sua potenza divina partendo da una conoscenza ed una consapevolezza della percezione fisica, del corpo fisico. Solo in questa relazione è possibile percepire il prana, la Vita, che è la forza di attrazione tra questi due elementi, tra il soggetto mente e l'oggetto corpo.

Uno yoga senza la consapevolezza di tutto ciò, non è yoga.

Questo elemento è la cartina di tornasole, la “conditio sine qua non” per capire se quello che stiamo facendo è yoga, oppure, stiamo muovendo un cadavere.

La percezione del prana nel corpo serve anche per capire se la mente sta fantasticando o sta veramente agendo in modo attivo sul corpo e sulla psiche. Una meditazione se non genera calore (espressione di prana) è una fantasia e non è yoga.

La potenza, la vitalità, il prana, può essere percepito, direzionato dalla mente sul corpo tramite le tecniche yoga.

**L'IO nutrito crea lo Spazio e il Silenzio per l'ascolto dell'Assoluto**

L'IO quando è pieno è soddisfatto, non ha più bisogno di nulla, non vuole stare al centro dell’attenzione, non ne sente il bisogno e si mette da una parte per creare lo Spazio e il Silenzio per l'Assoluto. L'IO non vuole stare al centro, ma fa in modo che, una volta nutrito, possa mettersi da una parte per lasciare agire lo Spirito divino.

Il prana è sotto controllo, ogni tipo di prana viene gestito ed organizzato dal comandante assoluto, il Re che è al di sopra dell'IO e può manifestarsi solo quando l'IO è ben nutrito e si mette da una parte per ascoltarlo. Il Re, potente ma infinitamente piccolo, quasi impercettibile, che per potersi manifestare necessita di far pulito, di Spazio e di Silenzio. L'IO, rigenerato da una mente attiva, nutrito, che basta a se stesso, crea **Spazio di Azione** achi è superiore a lui, a chi ha un potere più grande del suo per lasciarlo agire e crea il **Silenzio**.

L'espiro deve essere attivo per nutrire l'IO, per difendersi dall'esterno, ma l'inspiro non deve essere la manifestazione dell'individualità perché l'IO non ha la forza di resistere agli attacchi continui che provengono dall'esterno, ha bisogno di una potenza a lui superiore.

Per questo l'inspiro deve diventare il più possibile spontaneo, lavorando sull'espiro attivo e quindi su di un rafforzamento dell'IO, ma per poi lasciare spazio all'Assoluto, che quando l'inspiro diventa spontaneo insuffla la vita, il prana e non solo l'aria fisica nell'individuo.

**La creazione di nuovi schemi mentali del nostro respiro e della nostra Vita**

Il pranavidya permette di conoscere e creare consapevolezza sui vari elementi del respiro, che è il fondamento della vita, per raggiungere una coscienza totale dell'avvenimento respirazione, che, quindi, non sarà più un insieme indistinto di aspetti sconosciuti.

La coscienza totale di questo aspetto vitale, che è il respiro, può avvenire tramite la conoscenza e la consapevolezza di un aspetto per volta, metabolizzandolo e facendolo proprio. Verranno creati nuovi schemi mentali purificati che andranno a sostituire quelli vecchi, condizionati, che non permettevano di vedere la realtà, ma che la inquinavano continuamente generando sofferenza, attaccamenti, condizionamenti, paure, ecc.

La conoscenza della realtà può avvenire tramite il pranavidya, che attraverso l'osservazione del respiro (la conoscenza dell'espiro, dell'inspiro e delle pause) in tutti i suoi elementi, porterà il potenziamento dell'IO e la capacità di far entrare la Vita, e non i condizionamenti sociali nella propria sfera, nel quotidiano.

Con il pranavidya torneremo alla potenza delle origini, quando eravamo appena venuti al mondo, ma con la consapevolezza della nostra potenza e di come gestirla per poterla mantenere giorno dopo giorno.

Veronica Baldi