**Espirazione come momento di rinascita**

Laura Morando

Vorrei partire con un’immagine visiva che può aiutare a spiegare quello di cui vorrei parlare: immaginate un bicchiere colmo di acqua sporca, volete cambiare quest’acqua per berne un bicchiere di pulita. Quindi svuotate il bicchiere, ma non completamente, resta 1 centimetro di acqua al fondo. Quindi prendete dell’acqua pulita e la versate nel bicchiere. La vostra nuova acqua sarà più pulita di prima, grazie all’immissione di acqua nuova, ma non sarà cristallina a causa della presenza dell’acqua sporca non eliminata. Succede la stessa cosa quando si tratta della respirazione. Si ha infatti, spesso, difficoltà a espirare completamente, si ha la tendenza a trattenere parte dell’aria che abbiamo inspirato. Questo naturalmente va a ridurre la quantità di aria che possiamo andare a inspirare successivamente, oltre che a inficiare la qualità dell’aria che circola dentro di noi. Il concetto è lo stesso del bicchiere: nel momento in cui c’è un ristagno di aria nei polmoni, la qualità della nuova aria immessa sarà compromessa. Se a questo aggiungiamo che la qualità dell’aria che respiriamo dall’esterno già lascia a desiderare (smog, polveri ecc…), si può facilmente comprendere l’importanza di imparare a espirare a dovere.

**Stimolare direttamente l’espirazione**

Eseguire delle pratiche che vanno a stimolare in maniera diretta l’espirazione, non solo migliora la qualità e la quantità del nostro espiro e della nostra respirazione in generale ma, aiuta anche a migliorare la qualità della nostra pratica yogica aumentando il livello di consapevolezza. Per dirlo in parole semplici: espirazioni profonde e “totali” ci risvegliano, ci aiutano a uscire dallo stato di intorpidimento mentale, fisico e psichico in cui spesso e senza rendercene conto viviamo, o meglio sopravviviamo. Svuotare per bene il nostro bicchiere ci dà la possibilità di riempirlo nuovamente con dell’acqua fresca e cristallina. Esistono alcune pratiche che vanno volontariamente e in maniera diretta a stimolare l’espirazione affinché questa possa essere profonda andando a eliminare tutta l’aria che sta nei polmoni.

*1. Vayu Neti*: questa è una pratica che può apparire semplice ma in realtà non lo è. Se dovessi spiegarla a qualcuno che non l’ha mai praticata userei l’immagine di una pompetta manuale per gonfiare le ruote della bicicletta. Il braccio che portiamo in altro deve fare quello che la pompetta della bici fa quando andiamo a schiacciarla, ovvero spingere fuori l’aria. Ma partiamo dall’inizio. Si può praticare in posizione eretta o in Vajrasana. Scelta la nostra posizione di base (che ha comunque una sua rilevanza nell’esecuzione) solleviamo il braccio destro e con l’indice e il medio della mano andiamo a tappare con una pressione la narice sinistra. A questo punto, inspirando solleviamo il braccio destro aprendo bene la parte laterale del torace e con una forte espirazione (sempre con la narice sinistra tappata) andiamo a richiudere il nostro lato. Possiamo ripetere la pratica numerose volte, con i nostri tempi. Andremo poi a percepire le differenze tra un lato e l’altro prima di passare sull’altro lato. Può apparire semplice ma, in realtà, per molte persone risulta difficile, fare realizzare alla gabbia toracica il movimento “a fisarmonica” che prevede l’esercizio. Questo può dipendere da una gabbia toracica rigida, e una gabbia toracica rigida è sempre sinonimo di una respirazione non corretta. Quindi a mio parere eseguire l’esercizio anche con questo accorgimento aiuta sicuramente a superare la difficoltà. E’ una pratica che se eseguita con costanza, può dare grandi benefici: mobilizzare la gabbia toracica e eliminare in maniera diretta l’aria stagnante, favorendo quindi la fese espiratoria. Ha inoltre benefici anche per il naso che, attraverso l’espirazione da narice per volta, viene “ripulito” e liberato (quindi fazzoletti a portata di mano con Vayu Neti!).

*2. Vajra Mudra*: altra pratica che può sembrare semplice ma si rivela spesso insidiosa. La posizione di base è Vajrasana con le ginocchia leggermente aperte; portiamo i pugni all’altezza dell’ombelico. Inspiriamo, ed espirando scendiamo verso la terra srotolando la colonna vertebrale fino a toccare terra con la fronte. La pressione dei pugni nell’addome favorirà l’espirazione, diciamo che la cosa potrebbe non essere del tutto indolore, soprattutto per coloro che hanno il diaframma molto rigido o l’addome in generale sensibile. Da sottolineare come sia importante che, quando siamo con la fronte a terra, i gomiti siano rilasciati. Questo favorisce l’espirazione oltre che il rilascio della zona lombare e delle spalle. Ogni qualvolta esiste una rigidità fisica, mentale o psichica, là incontriamo una difficoltà con il respiro, questo è davvero sempre la fotografia più sincera dello stato in cui ci troviamo. Per tornare all’esercizio, dopo alcune ripetizioni, si può mantenere una fase statica. Dopo esserci impratichiti con i pugnetti, possiamo fare la stessa cosa ma portando gli avambracci a livello dell’ombelico.

**Stimolare l’espirazione attraverso l’inspirazione**

Utilizzare la fase respiratoria complementare all’espirazione, ovvero l’inspirazione, è un metodo indiretto per andare a stimolarla. In pratica quello che si deve fare è iperventilarsi; l’iperventilazione, oltre a apportare una grande quantità di ossigeno all’organismo, attiva tutti i muscoli respiratori facendoli poi rilasciare. Inspirare oltre misura quindi favorisce un’adeguata e completa espirazione. Vado a riportare di seguito alcune posizioni che possono essere utilizzate in quest’ottica. E’ sempre opportuno, prima di iniziare una sequenza, andare a osservare e fotografare lo stato del nostro respiro per andare poi a osservare i cambiamenti che sicuramente andranno a verificarsi alla fine della nostra pratica. In questo caso portiamo particolare attenzione alla nostra espirazione per portarci poi nella pratica.

*1. Movimenti del gatto*: posizione quadrupede con le mani appoggiate a terra sotto le spalle. Inspiro potentemente inarco la colonna e porto il capo all’indietro; espirando inarco la schiena, porto il mento verso la gola andando a immaginare di portare il mio ombelico a incollarsi alla colonna.

*2. Pinza in piedi*: in posizione eretta con i piedi paralleli leggermente aperti espirando vado a chiudermi portando il capo e le braccia verso le caviglie. Per intensificare possiamo appoggiare le mani sui gomiti. Inspiriamo ed espiriamo profondamente cercando di rilasciare sempre di più la nostra colonna.

*3. Barca dinamica*: partiamo seduti gambe piegate raccolte con i piedi appoggiati a terra. Inspiro profondamente; espiro andando a spostare il peso all’indietro sul coccige incurvando la schiena, contemporaneamente distendo leggermente le gambe in avanti e sostengo le braccia parallele al pavimento. Inspiro nuovamente aprendo le ginocchia, raddrizzando la schiena per andare a portarmi con i piedi uno contro l’altro verso il perineo afferrandoli con le mani. Proseguo per un certo numero di ripetizioni per portarmi poi in una *barca statica*: peso all’indietro sul sacro, braccia parallele al pavimento, piedi sollevati da terra. Inspiro ed espiro con grande intensità. Una variante più complessa della barca statica, anche questa di grande stimolazione della respirazione è quella con le gambe distese completamente.

*4. Bahini Mudra*: posizione seduta, oppure in piedi o in Vajrasana; portiamo i gomiti ben aderenti al tronco, gli avambracci sono sollevati rispetto alle braccia (i gomiti sono flessi a 90° gradi), i palmi delle mani uno rivolto verso l’altro. Inspirando vado a aprire verso l’esterno gli avambracci, avendo cura di non staccare i gomiti dal torace e di mantenere le mani in linea con gli avambracci stessi. Espirando ritorno nella posizione iniziale. Proseguo. Questa è un ottimo movimento per liberare le scapole e rilasciare la parte alta del torace (clavicole, sterno). Possiamo poi anche mantenere una fase statica con gli avambracci aperti, respirando profondamente.

Quelle sopra descritte sono alcune posizioni ottime per il risveglio e il rilascio dei muscoli dell’apparato respiratorio. Naturalmente quando tutto il sistema respiratorio trae beneficio da una pratica, per conseguenza diretta l’espiro nella sua specificità ne ha benefici. Infatti, per quanto una pratica possa essere rivolta ad una parte particolare del nostro corpo o ad un aspetto del nostro sistema, questa pratica se eseguita con consapevolezza, lavorerà su tutto.

**Stimolare l’espirazione attraverso l’emissione di suoni**

Che si canti, che si emettano suoni vocali casuali o di senso compiuto, che si reciti un mantra, che si ripeta un bija mantra, in ogni caso andiamo a stimolare l’espirazione. In tutte queste situazioni, infatti, l’espiro si “allungherà” considerevolmente rispetto all’inspiro. Quindi ribadisco il concetto che se si pratica, indipendentemente dalla pratica, con consapevolezza tutto il nostro sistema vive un beneficio.

**Espirare consapevolmente e totalmente per rinascere**

La prima cosa che abbiamo fatto venuti alla luce dal grembo materno, è stato espirare; ci siamo separati dal respiro della mamma attraverso una decisa e profonda espirazione, anche se non abbiamo espulso nessuna aria, ma l’attivazione di questa potenza espiratoria è stata indispensabile all’attivazione del respiro di tutta la vita. Quindi mi aiuta pensare che ogni volta che espiro, è come se nascessi un’altra volta, rinasco ogni giorno decine e decine di volte. Fisicamente questo mi assicura sempre la circolazione di un’aria di buona qualità, mentalmente e psichicamente uno stato di leggerezza e presenza. Espirare totalmente e consapevolmente diventa pertanto, per me, la possibilità in un certo senso di fare spazio, pulizia e di ripartire verso una nuova profonda inspirazione di aria e di vita.