**Simone Michieletti – I Ritmi, le Sospensioni e l’Armonia con il Cosmo**

**I fondamenti dell’inspirazione**

L’inspiro è attivo e permette ad ogni essere vivente dei nutrirsi attraverso l’assorbimento dell’ossigeno, e non solo, presente nell’aria stessa.

Per cui nell’ordinario, durante ogni inspirazione ci si allarga verso il mondo esterno mettendoci la forza, creando così il proprio spazio all’interno del mondo ordinario. Quindi la caratteristica sostanziale dell’inspiro è proprio l’attivazione di una forza muscolare, a carico del diaframma e di tutti i suoi muscoli sinergici. Essa permette ad ogni individuo di sorreggersi, infatti nella fase di inspiro, il diaframma crea un sostegno sulla colonna vertebrale a livello lombare. Inoltre durante ogni fase di inspirazione si va ad aumentare lo spazio intervertebrale.

A livello mentale invece, l’azione dell’inspirazione porta ogni essere umano verso il mondo esterno, la Natura, e in determinate condizioni mettendolo invece in contatto con il divino.

**I fondamenti dell’espirazione**

Con l’espirazione ogni individuo entra nel mondo di prana; ossia l’espirazione rappresenta il trampolino di lancio per passare dal mondo grossolano in cui la mente è distratta, confusa, caotica ad uno stato di attenzione, di consapevolezza rappresentato appunto dal mondo sottile, dal mondo “dei sogni” o di prana; non a caso il sogno è puro prana. In definitiva l’espirazione ha lo scopo di bilanciare lo stato interiore di ognuno.

Quindi si può tranquillamente dedurre che la fase inspiratoria porta ogni essere vivente con i piedi a terra, mentre la fase espiratoria lo risolleva.

**L’inspiro spontaneo**

Per cercare di far si che l’inspiro diventi il più possibile spontaneo, passivo, bisogna andare a lavorare sull’espiro, rendendolo attivo e profondo; in questo modo non è il singolo individuo che inspira, ma è il divino che soffia l’aria all’interno dell’individuo. In definitiva si deve andare ad agire su una serie di esercizi di espirazione effettuati espirando con forza, per far si che l’inspiro immediatamente successivo all’espiro, sia spontaneo. Inoltre durante l’esercizio bisogna cercare di andare anche a percepire il Prana, ossia la forza vitale che ci circonda, sempre con lo scopo di voler rendere l’inspiro spontaneo. Centrandosi quindi mentalmente sul mondo di prana, viene meno anche la necessità di dover espirare con forza, sempre allo scopo di rendere l’inspiro spontaneo. Inoltre, nel mondo di prana l’attività metabolica dell’organismo viene rallentata. Non bisogna però dimenticare che la respirazione agevola la presenza della mente, in grado di veicolare il prana.

**La ciclicità del respiro e i Samkhya**

Unendo quindi inspiro ed espiro si può arrivare a capire la ciclicità del respiro. Raramente, le due fasi respiratorie (inspiro ed espiro) sono simmetriche fra loro, ma una prevale sull’altra. Detto ciò, se le condizioni fisica, emotiva e mentale di una persona sono in equilibrio, normalmente ogni fase respiratoria dovrebbe durare 4 battiti cardiaci; avendo quindi un rapporto di 1 a 4 (fra respiro e battito cardiaco). Questa osservazione deriva dall’osservazione dei ritmi del cosmo, per cui se si è in equilibrio con i ritmi del cosmo lo si è anche in rapporto al ritmo respiratorio, ovvero ristabilendo questo rapporto, ci si riarmonizza con il cosmo.

Inoltre il cuore compie mediamente 72 battiti al minuto; 7 rappresenta non a caso i 7 livelli del Samkhya che è una dottrina, una scuola di pensiero a cui si aggancia lo Hatha Yoga in India, in cui si parla di come sia strutturato il mondo dell’aldiqua e l’essere umano. Quindi non si può negare che i ritmi respiratori non abbiano a che fare con il cosmo e per entrare in sintonia con esso, si dovrebbero compiere circa 9 respiri al minuto. I nove respiri derivano facendo tutta una serie di considerazioni sulle rotazioni della terra che impiega circa 365 giorni per compiere un giro completo intorno al sole, il sole, gli equinozi e le quattro stagioni e l’asse di inclinazione della terra.

I sette elementi del Samkhya sono:

1° livello PRAKRTI ossia il cosmo, la causa originaria attraverso cui l'universo esiste e si esplica, l’origine di tutto ciò che si muove nello spazio.

2° livello MANAS è la parte più elevata dell’essere umano ossia l’essenza, il soffio vitale.

3° livello AHAMKARA è il principio di “essere un individuo”.

4° livello ANTARAKARANA è l’interiorità di ogni individuo e la capacità di poter giudicare fra bene e male.

5° livello JNANENDRIYA gli organi di conoscenza che a livello cosmico sono i TANMATRA la misura del ritmo del tempo.

6° livello KARMENDRIYA gli organi di azione che a livello cosmico sono i MAHABHUTA le qualità di tutti gli elementi che compongono la materia.

7° livello PURUSHA è la completezza della manifestazione di Prakrti, completezza dell’aldiqua ossia la materia impregnata di coscienza pura.

E’ quindi molto importante cercare di ritrovare innanzitutto il giusto rapporto fra il ritmo del respiro e il ritmo della natura. Si può partire con un ritmo di base (1-0-1-0 inspirazione, sospensione a vuoto, espirazione, sospensione a pieno e ripartenza, ovviamente ogni fase respiratoria dovrebbe durare 4 battiti cardiaci che rappresenta la fase respiratoria di una persona emotivamente stabile). Il ritmo di base appunto ha lo scopo di riequilibrare, ricentrare la propria mente affinché ci si possa avvicinare al mondo di Prana. Se per esempio durante un’asana si percepisce calore, questo significa che si sta interagendo con il primo livello di Prana. Quindi a partir dal ritmo di base 1-0-1-0, tutti gli altri ritmi respiratori porteranno ad interagire con il mondo di Prana.

**Le sospensioni respiratorie**

Durante una sospensione in realtà si ferma il flusso fisico dell’aria. Quindi durante la fase di pausa in cui non si muove aria all’interno dei polmoni, si riesce a percepire una circolarità, un qualcosa che si muove al di là del movimento fisico, cioè il prana. Da qui si deduce che la sospensione del respiro va al di la della percezione umana ordinaria, ma si colloca a livello cosmico. Quindi le sospensioni respiratorie sono importantissime durante l’esecuzione di un’asana per permettere di avere la completezza della realizzazione dell’asana stessa oltre che a livello fisico anche a quello pranico e mentale.

Durante gli asana, le sospensioni respiratorie possono essere effettuate a polmoni pieni per permette di acquisire forza, vitalità oppure a polmoni vuoti per permettere di acquisire scioltezza. Per esempio asana che permettono di fare ciò possono essere il Cobra o la Pinza. Se prendiamo come esempio la Pinza, se si mantiene a polmoni pieni permette di acquisire forza, mentre se si mantiene a polmoni vuoti si percepisce proprio un allungamento, dovuto al fatto appunto che la respirazione nella fase di pausa a polmoni vuoti porta scioltezza.