**Ritrovare l’inspiro naturale**

**Laura Bonomi**

L’inspirazione, dal punto di vista fisico, avviene per effetto di un’attivazione dell’apparato respiratorio. I muscoli inspiratori allargano la gabbia toracica, si crea una depressione nel torace che pian piano si riempie d’aria fintanto che la pressione interna si adegua a quella esterna .

La contrazione inspiratoria ci porta a dedurre che l’inspirazione è un’azione attiva, indica che l’essere umano si espande e si eleva vincendo la gravità; infatti, l’atto inspiratorio è prevalente rispetto all’espiro quando ci troviamo a dover affrontare un intensa attività fisica o un’intensa attivazione emotiva ( es. sorpresa , spavento..), ma sempre proveniente dall’esterno.

Spesso quando si parla di inspirazione si pensa a “riempirsi d’aria”, senza sapere che nell’inspiro, oltre che ossigeno, dobbiamo portare dentro di noi la vita e quindi il Prana.

**Il significato profondo dell’inspiro**

L’inspiro ordinario stimola la presenza mentale verso il corpo fisico o l’esterno, quindi il mondo manifesto, ma, nel suo significato più profondo, l’inspiro ha in se un’impronta divina.

Nella Bibbia è scritto che Dio creò l’uomo emettendo in lui il suo soffio divino, quindi l’origine dell’inspiro ha a che fare con l’origine della vita e con tutto ciò che la anima, quindi con il Prana .

In un inspiro dobbiamo ritrovare entrambe le caratteristiche: sopravvivenza materiale e aspetto divino. Si dice che quando l’inspiro è totalmente impregnato dal mondo esterno conduce alla morte, infatti l’ultimo inspiro della vita umana è privo di Prana ..

Seppur individui dotati di una mente autonoma e razionale, gli uomini rimangono sempre esseri viventi, facenti parte del macrocosmo dell’universo, ne consegue che, non è pensabile una vita senza scambi con l’esterno, e l’atto di respirare è appunto la prima cosa che ci mette in relazione e ci integra con il Prana cosmico .

**Perché la mancanza di Prana conduce alla morte?**

Soprattutto con l’avanzare dell’età, realizzare un bell’inspiro ricco di Prana rigenerante può risultare molto difficoltoso.

Le influenze esterne che portano, durante il corso della nostra vita, a somatizzazioni mentali e fisiche inquinano anche il nostro respiro ed esauriscono la nostra riserva pranica, alla quale rimane solo la fase del sonno profondo per rigenerarsi e ricaricarsi (sempreché anche questo non venga compromesso! ).

Fra le cause più comuni dell’ invecchiamento inspiratorio“ abbiamo:

* Perdita di tono della muscolatura inspiratoria;
* Perdita di prana e quindi forza vitale, che rende più difficoltoso interagire con l’ambiente esterno (es. con l’avanzare dell’età c’è un naturale calo della forza fisica ) ;
* Diminuzione dell’aspetto psichico (es. calo di stima in se stessi, calo della vitalità interiore, mancanza di interessi, pigrizia fisica e mentale …)
* Condizionamenti del mondo sociale (es. la società tende ad emarginare gli anziani considerandoli inutili)

Per tutti questi motivi perdiamo la naturalezza dell’inspirazione, a discapito della lotta per la sopravvivenza, e questo ci porta a una sorta di conflitto con la natura che, col passare degli anni, tende a sopraffarci.

**Ritornare a essere inspirati**

L’inspiro inconsapevole del bimbo in tenera età è del tutto naturale, la contrazione dei muscoli inspiratori avviene spontaneamente, senza nessuna forzatura. Il bimbo ha voglia di inspirare e di conseguenza “è INSPIRATO” perché si trova nelle condizioni ideali per ricevere l’aria e il Prana dall’esterno.

Anche gli adulti possono ritornare pian piano a questa condizione di naturalezza dell’inspiro, semplicemente cambiando pian piano i loro schemi errati di respirazione, che si sono, nel tempo, consolidati.

La volontà è essenziale per far si che si ripristini l’attivazione istintiva dell’inspiro ma, deve essere guidata dalla conoscenza che, a sua volta, si avvale della consapevolezza rivolta all’azione che si deve compiere per porsi nelle condizioni di essere pronti e disponibili a cambiare.

**La tecnica Yoga per il ripristino della contrazione spontanea nell’inspiro**

Lo yoga ci offre gli strumenti necessari per riabilitare la nostra funzionalità inspiratoria, attraverso pratiche in cui l’inspiro viene direttamente o indirettamente sviluppato creando sovra contrazioni respiratorie .

Potenziando il Prana espiratorio, ad esempio, riusciamo a sfruttare questa forza e ad utilizzarla nell’inspiro successivo, che si svilupperà spontaneamente senza seguire gli schemi prefissati fino a quel momento utilizzati. Godendo del pieno e completo svilupparsi della fase inspiratoria si creerà una Vidya pura sull’inspiro, di cui non abbiamo conoscenza o consapevolezza: ci troviamo nella condizione ideale per ESSERE INSPIRATI TOTALMENTE.

Tramite la conoscenza di particolari esercizi, possiamo ricostruire, a livello di coscienza, la Vidya sul respiro e con la pratica fare in modo che tutto questo meccanismo avvenga in automatico come era nell’infanzia.