**L'AZIONE DELL'ESPIRO: IL POTENZIAMENTO DELL'IO E I SUOI CONFINI**

**LO SPAZIO DI ASCOLTO NELL'OSSERVAZIONE DEL RESPIRO**

L'osservazione del respiro deve avvenire nella massima neutralità, cioè creando uno spazio percettivo senza schemi precostituiti e condizionamenti sociali, culturali, individuali, senza tutto ciò che emotivamente può disturbare e creare un giudizio. Questa osservazione, per poter creare conoscenza e consapevolezza, dovrà essere priva di pathos, desiderio, che renderebbe vana ed inutile tale osservazione, che non potrebbe essere in alcun modo neutra ed obiettiva.

L'aspetto metabolico in questa azione ne risentirà positivamente, perché nel momento in cui la mente decide di mettersi in una condizione di ascolto ed osservazione del respiro, questi come prima conseguenza e risposta va a migliorarsi. Il respiro, guardato dalla mente, andrà quindi ad agire sull'aspetto metabolico dell'organismo e a rafforzarlo.

La funzione principale della respirazione è quella dell'eliminazione di tutto ciò che può essere nocivo per l'organismo, anche un eccesso di ossigeno, che porta ossidazione ed invecchiamento dei tessuti.

**L'ESPIRO ATTIVO INCONSAPEVOLE**

Il neonato ha un espiro potente, come è potente il suono della sua voce, ma inconsapevole. Il bimbo quando viene al mondo si libera della natura della madre, perché fa diventare attivo il suo espiro. Attraverso l'espiro afferma la propria volontà come individuo. L'espiro appartiene alla coscienza individuale. Quando la mente è decentrata, cioè è assorbita o dal mondo esterno o dal suo mondo di fantasia, l'espiro rappresenta il mezzo per ridarle la stabilità e le sue radici. L'espiro porta ad essere ancorato e calma la mente.

Lavorare sull'espiro attivo significa rafforzare l'IO. Ma che cosa vuole dire espiro attivo?

**L'ESPIRO ATTIVO CONSAPEVOLE**

L'espiro è attivo quando avviene un rilasciamento dei muscoli inspiratori e un'attivazione dei muscoli espiratori che andranno a contrarsi.

Quando vengono attivati i muscoli espiratori non c'è l'abbandono, il rilassamento, e la mente sta nel corpo non si allontana.

Durante un'intensa attività fisica, quando piango o rido, l'espirazione diventa attiva. Quando chiudiamo i muscoli dell'espiro, ci chiudiamo al mondo esterno, andiamo a creare un nucleo di noi stessi. Tramite un'espirazione attiva ci isoliamo consapevolmente come una difesa da uno stato di assedio esterno.

L'espiro fatto con un abbandono attivo e l'attivazione espiratoria, mi porterà al centro di tutto e non solo al centro di me stesso.

**L'IO : IL FORTE GUERRIERO**

A livello fisico avviene il potenziamento degli alveoli polmonari, della muscolatura addominale e del perineo. A livello psichico avviene il potenziamento dell' IO, che diventa una sfera piena, integra, senza buchi.

L'IO allora diventa come un forte guerriero, non ha bisogno di altro, basta a se stesso. Partire da un potenziamento fisico, conoscendo gli strumenti che ci permettono di farlo e di rendercene consapevoli tramite la percezione sia fisica che psichica e quindi pranica.

Il potenziamento dell' IO significa che l'emotivo e tutto l'aspetto psichico è direzionato e gestito da una mente potente e purificata, quindi calma e sana. L'emotivo non è più disturbato ma si mette al servizio dell'IO, perché non viene frustrato, ma potenziato anch'esso nel suo aspetto vitale. L'emotivo diventa l'esercito potente sotto la guida potente dell'IO che è il guerriero ricolmo di potenza (prana) gestita dalla mente creatrice e divina.

Tutto l'aspetto emotivo non è una forza negativa quando è gestito da un IO pieno. Quando l'IO è una sfera senza buchi, è ricolmo di prana, non ha bisogno di invadere il mondo circonstante, perché è già nutrito. Allora nell'espiro sarà l'Assoluto (il RE) che ci espira, quando l'espiro è diventato attivo ed avviene un totale rilasciamento dei muscoli inspiratori. Il suono sarà la manifestazione di questa potenza.

**LA CONSAPEVOLEZZA DELL'ESPIRO ATTIVO COME NUOVO SCHEMA MENTALE NELLA NOSTRA AZIONE QUOTIDIANA**

Il neonato quando piange o grida ha una voce potente, perché il suo espiro è attivo ed è l'espressione della sua individualità, del suo IO, ma non ne è consapevole. Con lo yoga, il pranavidya, si vuole raggiungere questa potenza con il massimo livello di consapevolezza.

Negli anziani l'espirazione è talmente passiva che la pancia, l'addome, anziché sgonfiarsi, si gonfia. L'ultimo espiro dell'essere umano prima di morire sarà totalmente passivo.

Il pranavidya tramite l'osservazione vuole riportarci ai ritmi del cosmo e della natura, con un respiro armonico, circolare, per poi andare a creare degli schemi che capovolgano quelli del cosmo e della natura, che cioè portino l'individuo a contrastare le leggi della natura, la sua mortalità, il suo deterioramento; per mezzo di un espiro che non sarà più umano, ma sarà caratterizzato da quella conoscenza e consapevolezza che lo farà brillare di potenza e di luce divina anche nella carne.

Veronica Baldi