**Tesi: l’inspiro, come svilupparlo.**

**Anna Maria Giampastore**

Il bambino appena nato e prima di nascere è in Samadhi (coscienza totale, fa parte del tutto) perché non è contaminato dal mondo esterno e dalla propria individualità; quando il bambino inizierà a dire “Io”, creerà una consapevolezza che andrà ad influenzare la sua perfezione respiratoria.

La Natura costantemente continuerà a soffiare vita per il bimbo che è in Samadhi e man mano che il bambino acquisterà una consapevolezza blanda dell’inspiro, quest’ultimo non lo disgregherà, ma gli porterà l’elemento Prana del divino.

Nell’inspiro quindi c’è l’elemento divino.

Da adulto è difficile ottenere questo tipo di inspiro perché c’è consapevolezza, e per ripristinarlo è necessario ristabilire una respirazione spontanea con consapevolezza blanda.

L’inspiro può essere attivato direttamente oppure indirettamente tramite l’espiro.

L’inspirazione è un’azione attiva e l’apparato respiratorio si aziona creando una depressione interna che assorbe l’aria dall’esterno.

L’espansione della gabbia toracica avviene tramite opportune contrazioni muscolari; il muscolo principale è il diaframma insieme ai muscoli addominali.

Se l’espiro cerca un abbandono attivo, l’inspiro vuole una contrazione spontanea.

A livello posturale il diaframma si attiverà correttamente quando la testa sarà dritta e ben orientata verso l’alto, così si otterrà un’inspiro di ottima qualità.

**Sequenza:**

1. Seduti sui talloni, osserviamo la nostra inspirazione. La osserviamo così com’è, senza esprimere alcun giudizio, ne cogliamo solo le sfumature e la lasciamo libera di fluire spontaneamente.
2. Dalla posizione precedente divarichiamo un po’ le ginocchia per appoggiare i glutei sul pavimento (se è necessario si può utilizzare un cuscino), con i piedi ben dritti e allungati. Osserviamo come varia l’inspiro, notando che adesso ha più ampiezza rispetto alla posizione precedente.

Una volta osservato l’inspiro, andremo a svilupparlo ulteriormente attraverso una serie esercizi:

1. **Gomukhasana:** seduti, solleviamo il braccio e se possibile afferriamo le mani dietro la schiena, (questo non è necessario), adesso respiriamo profondamente a livello del costato sx. Manteniamo la posizione, stimolando sempre più la respirazione costale e assecondando il movimento respiratorio con una leggera oscillazione laterale del tronco durante l’inspirazione e contraendo durante l’espirazione. Invertiamo la posizione delle braccia e ripetiamo l’esercizio.
2. **Torsione a quattro zampe:** a quattro zampe, portiamo la spalla dx a terra, dove prima poggiava la mano sx. Allunghiamo e distendiamo lateralmente entrambe le braccia, palme delle mani a contatto. Inspirando ci apriamo a libro, sollevando il braccio sx, che spingeremo all’indietro verso il suolo. La testa e il collo rilassati, seguiranno per quanto possibile questo movimento. Espirando torniamo lateralmente con un braccio sull’altro. Dopo 3 movimenti dinamici, rimaniamo a lungo in apertura. Torniamo a quattro zampe, ci sediamo sui talloni, fronte a terra, braccia lungo i fianchi, in ascolto degli effetti dell’esercizio sul respiro. Poi eseguiremo l’esercizio dall’altra parte.
3. **Cobra:** Proni, assumiamo la Posizione del Cobra spingendo con le mani sul pavimento, testa dritta, torace spinto in avanti. Inspiro e spingo dietro l’addome, decomprimendo intensamente la zona lombare e proietto in avanti il torace, tirando con le mani sul pavimento. Espiro e contraggo il perineo (basso ventre e interno cosce) per continuare a sostenere la schiena. Alla fine espiro e poggio la testa sulle braccia a terra. Se la Posizione del Cobra con le braccia tese dovesse essere scomoda, si può assumere la Posizione della Sfinge.
4. **Tralcio di vite:** glutei sui talloni, fronte a terra, ci allunghiamo in avanti con le braccia, ma non è necessario infatti, se si vuole, si può tirare indietro un braccio o entrambi. Progressivamente stacchiamo i glutei dai talloni per portare lo sterno verso il suolo (il bacino deve essere sempre mantenuto un po’ più indietro delle ginocchia per dare più mobilità alla parte superiore del corpo) quindi appoggiamo una guancia a terra, e cerchiamo di potenziare l’inspiro sulla zona del dorso, del torace e delle clavicole. Inspiro, spingo il bacino indietro e rilascio il torace verso il basso, aprendo tutta la parte alta del corpo. Espiro e rilascio. Dopo qualche respiro giriamo la testa dall’altro lato e ripetiamo l’esercizio.
5. **Arciere della Luna:** Gamba sinistra allungata lateralmente, gamba destra piegata con il tallone all’altezza del perineo. Portiamo il tronco in linea con la gamba sx, quindi ci sbilanciamo verso dx, agganciandoci sulla gamba sx per non cadere. Inspirando profondamente sentiamoci stirare dalle punte delle dita del piede sx alle dita della mano dx, tesi come un arco prima dello scoccare della freccia. Poi, espirando, ci abbandoniamo di peso, lasciandoci andare sulla gamba sx. Ripetere l’esercizio dall’altro lato.
6. **Purna Rechaka (Espiro Profondo):** Proni, gambe piegate, braccia lungo i fianchi, osserviamo la nostra respirazione. Espiriamo e contraiamo il perineo e l’addome spingendo anche con i piedi al suolo; contemporaneamente solleviamo la testa, stringendo il torace e ruotando le braccia che si allungano fra le ginocchia. Continuiamo a espirare chiudendoci sempre di più e anche se non esce più aria fisica, continuiamo a espirare mentalmente. Dopo di che rilasceremo tutto abbandonandoci al suolo, sperimentando un’inspiro enorme. In questo esercizio più l’espiro continua anche quando l’aria fisica non esce più, più si entra nel mondo di Prana e più l’espiro continua nel mondo di Prana, più l’inspiro apparterà al mondo di Prana. Questo esercizio è talmente potente che basta farlo una sola volta.