**Simone Michieletti**

**L’inspiro**

L’inspirazione è un’azione attiva, cioè l’apparato respiratorio di ogni persona si attiva creando una depressione che permette di assorbire l’aria dal mondo esterno. Quindi l’inspirazione è l’adeguamento di una minore pressione interna alla pressione esterna. Per cui l’espansione della gabbia toracica avviene attraverso tutta una serie di opportune contrazioni muscolari, che innescano adeguati sistemi di leve, che a loro volta, permettono alla gabbia stessa il movimento di espansione e contrazione. I muscoli più importanti sono oltre naturalmente al diaframma insieme ai trasversi addominali, i muscoli pettorali, gli intercostali, gli addominali, i deltoidi, il trapezio e anche seppure in misura ridotta i muscoli della parte anteriore laterale del collo. Quindi se lo scopo dell’espiro è cercare un abbandono attivo espiratorio, quello dell’inspiro è cercare una *contrazione* il più possibile *spontanea*.

A tale scopo possiamo quindi osservare la natura.

Un bambino è totalmente inconsapevole del suo respiro: qui la natura respira per esso, quindi possiamo dire che è perennemente in uno stato di samadhi (cioè quello stato di calma che si raggiunge attraverso la meditazione). Però, mano a mano che il bambino diventa grande, acquisisce sempre più consapevolezza, perdendo così la naturalità e imprigionandosi nell’individualità. Per cui, invecchiando, il mondo esterno prende sempre più il sopravvento a scapito dello stato di calma iniziale (samadhi), finché invecchiando possiamo dire che ci si trova in una condizione che non ci appartiene, che è la condizione peggiore.

**Come sviluppare l’inspiro: direttamente e indirettamente**

*Direttamente attraverso la consapevolezza…*

Nell’ordinarietà del vivere quotidiano, l’inspiro è attivo e consapevole. Quindi esso si sviluppa tramite un’osservazione intensa e attiva del suo manifestarsi. Nello stesso tempo, respirando si attiva sempre più il metabolismo in senso vitale che porta a respirare con maggiore ampiezza e profondità. Nonostante ciò non è facile mantenere una certa consapevolezza sul respiro intenso, in quanto esso porta ogni persona a centrarsi sull’ascolto del “soffio vitale”, ossia di prana; cioè allo spazio interno, che come è noto induce a ridurre l’intensità respiratoria.

*Indirettamente attraverso sospensioni a vuoto…*

Visto che l’inspiro è “figlio” dell’espiro, ne consegue che andando a lavorare sull’espiro si nutre indirettamente anche l’inspiro consentendogli di svilupparsi a volontà. Quindi, agendo sull’espiro, si va ad agire in profondità nei meccanismi più profondi del sistema respiratorio involontario; per cui accentuandolo, il metabolismo di ogni persona per reazione promuoverà l’inspiro. Per far ciò si deve agire a livello addominale per permettere il massimo dello svuotamento. Per andare ancora di più a promuovere l’inspirazione, si possono effettuare delle ritenzioni a vuoto che la stimolano ancora di più.

**L’equilibrio del respiro**

La pratica di Hatha Yoga mira a riequilibrare le fasi respiratorie, per consentire un corrispondente controllo del sistema emotivo interno. Perciò, attraverso lo Yoga si deve cercare di riuscire ad equilibrare le fasi respiratorie allo scopo di raggiungere uno stato di serenità interiore, quasi uno stato di samadhi. Nel momento in cui l’inspiro ha una durata pari all’espiro, ci si trova nella condizione di equinozio, cioè quella condizione di equilibrio in cui l’inspiro è uguale all’espiro. Per cui, vi è un rapporto stretto fra gli equinozi e i ritmi vitali di ogni persona (respiratorio e cardiaco).

Si può, infatti, affermare che l’equinozio di primavera corrisponde all’inizio dell’inspiro e da questo momento fino all’equinozio d’autunno si ha la fase di massima intensità, come quando la natura si manifesta; mentre l’equinozio d’autunno corrisponde all’inizio dell’espiro, e da questo momento fino all’equinozio di primavera si ha la fase di minima intensità come quando la natura va in riposo.

Accettando quindi tale corrispondenza tra le fasi respiratorie e l’alternanza stagionale degli equinozi ci si rende subito conto che il praticante yoga che voglia conformarsi alle leggi della natura deve innanzitutto coordinarsi con i ritmi del pianeta e quindi con i ritmi della natura stessa.

Per far ciò si cerca quindi attraverso tutta una serie di asana di riprodurre il ciclo delle 4 stagioni effettuando il respiro equilibrato (1-0-1-0) che permette di ritrovare le condizioni naturali che permettono ad ogni essere umano di compiere il proprio destino cosmico.