**Le fasi del respiro: espirazione.**

**Grampastore Anna Maria**

**L’Espiro dell’Origine**

Il respiro è l’insieme di 2 fasi: l’espirazione e l’inspirazione.

Il neonato inizia la vita espirando (per espellere il tappo di muco presente nella vita uterina per sigillare le vie respiratorie), dando l’origine alla movimento della respirazione, e le due fasi del respiro si susseguono attraverso un periodo di indistinzione, fuori dalla portata dei sensi e l‘una dà origine all’altra (come nel pendolo).

Il susseguirsi delle due fasi genera un “ritmo principale”, che in potenza rimane in tutti i successivi ritmi che l’individuo dovrà assumere, e che sono modificati secondo gli ostacoli e gli eventi della vita.

Percepire e ritrovare tale “ritmo principale”, permette all’individuo di entrare a pieno titolo nel mondo del prana dell’origine, cioè integro e potente.

L’espiro è più importante dell’inspiro perché si nasce e si muore con una espirazione.

L’espiro della nascita è una forte contrazione “attiva” ed è totalmente diverso dall’espiro della morte che è un abbandono “passivo”.

**L’espirazione.**

L’espiro è il mondo interno che si contrappone, vincente al mondo esterno.

Tutti i nostri atti che richiedono attenzione e che per noi risultano importanti vengono effettuati espirando.

L’abbandono, il distacco, il lasciarsi andare è simbolicamente connesso con l’espiro.

Quindi l’espiro si realizza attraverso l’abbandono, ma esistono due forme di abbandono:

il rilasciamento (abbandono attivo) e il rilassamento (abbandono passivo).

Rilasciamento e rilassamento si mescolano nel corso della vita e più si invecchia, più il rilassamento predomina, fino a giungere alla morte.

Lo Yogin è colui che cerca di invertire il processo e tenta di tornare a respirare come al momento della nascita, a espirare in rilasciamento.

L’espirazione avviene attraverso una fase di “rilasciamento”, alla quale quale si può aggiungere una ulteriore contrazione volontaria per approfondire l’espirazione.

A livello psichico nella contrazione, dopo l’abbandono attivo, succede che l’individuo si “centra” cioè è al centro del tutto.

Per essere al centro del tutto è necessario un abbandono attivo consapevole, altrimenti serve a protegge l’IO dall’esterno (l’Io si struttura intorno i 3 anni).

Quindi l’espirazione è:

1. abbandono attivo
2. abbandono passivo

3 centratura della mente, quindi maggiore calma e consapevolezza

1. concentrazione.

L’espirazione può essere sviluppata direttamente tramite opportune espirazioni volontarie o indirettamente tramite l’inspirazione.

Per allungare la fase dell’espirazione può essere utile l’uso del Mantra.

Nei mantra, si inspira poco e si espira tanto, e grazie al loro utilizzo il respiro si avvicina a quello del bambino, perché nel cantare l’espiro dell’individuo non è più passivo.

L’espirazione è superiore all’inspirazione, perché con l’espiro la mente ritorna nel suo mondo, e con questo potenziale espiratorio, abbiamo generato l’intera potenza del movimento respiratorio.