**L’espiro**

Cosa accade nel corpo:

Inspirando il nostro corpo deve ingrandirsi, contrastando la forza di gravità e guadagnando spazio in rapporto alla Natura. Inspirando il diaframma si contrae, abbassandosi per fare spazio ai polmoni.

Perché l’espiro possa avvenire è necessario che si rilascino le leve respiratorie attivate con l’inspiro, lasciando andare ciò che precedentemente è stato messo in contrazione, cosicché il diaframma possa tornare a salire.

Per espirare, dunque, serve una condizione di rilasciamento e abbandono, che permette di tornare neutri in rapporto all’ambiente esterno.

Fisiologicamente, perché l’aria possa uscire, si determina una compressione nello spazio del torace: la pressione interna del torace, infatti, aumenta rispetto a quella esterna.

Rilasciamento e rilassamento

L’abbandono che si verifica attraverso l’espirazione può essere attivo o passivo: in base a questa diversa modalità andremo a distinguere il *rilassamento* (passivo) dal *rilasciamento* (attivo).

In entrambi i casi i muscoli sono rilasciati, dal momento che questo avviene abbandonando le forze dei muscoli entrati in funzione perché si producesse l’inspirazione.

La differenza consiste nel fatto che nel *rilasciamento* c’è la partecipazione della coscienza vitale; in esso si sta creando *prana*, cioè la Vita, la Potenza che darà l’impulso al movimento respiratorio successivo.

Il *rilassamento*, invece, non viene attivato dalla coscienza, ma è la Natura che lo fa avvenire, in modo totalmente passivo; in questa maniera l’espiro si produce senza la nostra partecipazione cosciente, è un semplice lasciarsi andare ed affidarsi al tutto.

Ciò che distingue le due diverse modalità, quindi, è l’aspetto coscienziale della mente nel corpo. Il *prana* è presente quando viene preservato dai filtri posti da una mente vigile in rapporto all’esterno.

Dormendo, la coscienza non è più presente, ma durante il sonno, i sensi sono chiusi rispetto al mondo esterno, per cui anche in questo stato non si ha dispersione di *prana*.

Nel rilassamento passivo, invece, la coscienza si ritira dal corpo, ma i sensi restano aperti all’esterno, e per questo il *prana* tende a disperdersi.

Intento e funzione dello Yoga

Con lo Yoga vogliamo rendere il corpo *Shiva* e non *Shava*, un cadavere, e ciò può avvenire soltanto portandovi all’interno la *Shakti*, la Potenza. La Potenza, è presente nell’espiro attivo, e per questo lo Yoga si ripropone di far tornare attivo quello che nel corpo si manifesta ormai soltanto come espiro in abbandono.

Inoltre, nello Yoga si ricerca la risalita della montagna: per non restare nella vallata come i *Pashu,* è necessario in un primo momento ripristinare il corretto funzionamento dello schema secondo la Natura, ma successivamente si vuole andare oltre, svincolandoci dai suoi legami.

In questo senso, possiamo dire che l’espirazione passiva ci lega alla Natura, mentre quella attiva ci permette di svincolarci da essa. Perché ciò possa avvenire, si lavora attraverso l’attivazione dei muscoli espiratori (come ad esempio perineo, parte degli addominali trasversali, muscoli intercostali, muscoli laterali e, ovviamente, il diaframma) durante la fase espiratoria.

Fisiologicamente il primo espiro che emettiamo alla nascita è completamente attivo; nel corso della vita si determina un progressivo degenerare che porta all’espiro quasi totalmente passivo tipico dell’invecchiamento. Nello Yoga si ricerca l’inversione di questo processo naturalmente degenerativo, lavorando per mantenere l’espiro attivo come quello del bambino, in modo da mantenere integro il *prana* ed andare a reintegrare quello che la Natura va a consumare.

Come lavora lo Yoga

L’espirazione può essere attivata in modo diretto o indiretto.

Nel primo caso si lavora direttamente sulla fase espiratoria, attraverso un tipo di pratica mirato innanzitutto a rimuovere i blocchi e le contrazioni che impediscono un corretto fluire del respiro, e poi stirando e potenziando l’espiro stesso. Questo può essere fatto attraverso *kriya* o *asana* fisici, ma anche attraverso l’utilizzo dei *mantra*, che consentono di allungare e modulare notevolmente l’espirazione.

Altrimenti un altro sistema molto efficace è lavorare sulla fase respiratoria opposta, ovvero sull’inspiro, fino a produrne una vera e propria “indigestione”. A questo punto la coscienza innata del corpo farà scaturire spontaneamente un espiro potente ed armonico.

L’importante è lavorare sempre su un solo componente del movimento respiratorio alla volta, lasciando che l’altro si adegui spontaneamente, cosicché si possa mantenere l’equilibrio.

Per ripristinare uno schema respiratorio corretto, in entrambi i casi è fondamentale la consapevolizzazione finale degli effetti prodotti, favorendone la memorizzazione attraverso la presenza della mente vigile nel corpo.

E’ bene ricordare, comunque, che nello Yoga non si ricerca un meccanismo che induca una determinata reazione in modo automatico: siamo sempre noi a scegliere cosa si vuole realizzare, senza restare condizionati da quello che si fa.

Effetti psichici dell’espiro

Il primo passo per ottenere un espiro pieno e completo è far sì che i muscoli inspiratori possano rilasciarsi correttamente.

A seconda di quello che si vuole andare a fare, poi, può subentrare o meno la seconda fase dell’espiro, che consiste nell’andare a contrarre ed attivare i muscoli espiratori.

Attraverso l’espirazione attiva si può decidere di far riassorbire nel tutto la propria coscienza individuale oppure di rimanerne separati, pur attivando in entrambi i casi la muscolatura espiratoria.

Soffermandoci ad una osservazione dell’espiro dal punto di vista fisico, esso tende a separare e a chiuderci rispetto all’esterno. Espirando ci si chiude dentro se stessi, isolandoci dal mondo esterno; questo tipo di chiusura consapevole è utile per proteggerci da uno stato di “assedio”, per difenderci e tornare a centrarci, anche solo per pochi istanti, ma anche per riportare al centro una mente distratta. La separazione permette così di ritirarci nel nostro mondo, beneficiando di protezione e centratura.

Lo Yogi osserva, e l’altro elemento su cui può soffermarsi è la *Vidya* dell’aspetto pranico dell’espiro, quello che ci fa riunire al Tutto. Ciò corrisponde all’abbandono della propria individualità, che porta ad un vero e proprio “squagliarsi” nel Tutto.

Dania Bicchierai