**L’ESPIRO**

**Il Respiro come Espressione del Ritmo del Cosmo**

Il respiro è espressione della ciclicità nascita-morte. Tutto si contrae ed espande secondo il ritmo inspiro-espiro. Con ogni movimento respiratorio avviene una modifica dello spazio interno e si prende consapevolezza del ritmo, un grande strumento dell’espiro, creato dal modularsi delle due fasi respiratorie inspiro-espiro. Infatti, quando in qualsivoglia attività viene conservato un giusto ritmo, non fatico, non c’è dispersione di forza e vita, anzi avendo un certo ritmo costante mi rigenero. Tutto il mondo è scandito da un ritmo naturale, ad es. se ci addormentiamo tardi o mangiamo fuori orario ci alteriamo, perché usciamo dal ritmo, a cui siamo abituati. L’ideale sarebbe assecondare tale ritmo naturale perché, allontanandoci dalla natura, la nostra vitalità si disperde. Se invece riuscissimo ad entrare nell’unità di misura (*tammatra*) di ciò che è esterno a noi, cioè del cosmo, saremmo più in equilibrio con il mondo naturale. Infatti, il primo aggancio che abbiamo con la realtà è il ritmo; ad es vediamo e sentiamo, perché abbiamo agganciato un ritmo, che è l’elemento che ci fa entrare nel tempo circolare (mentre noi viviamo nel tempo lineare), il tempo che vivono i bambini, il tempo pranico, dove non c’è invecchiamento, perché c’è la sensazione e la percezione che il tempo non passi.

**Nell’ordinario il Respiro perde il suo Ritmo Naturale**

Il respiro ha una caratteristica unica, è cioè una funzione volontaria ed una involontaria. Se da una parte è certamente importante imparare a modificare in modo appropriato e volontariamente lo schema respiratorio, dall’altra una pratica ancora più importante è acquisire la consapevolezza del respiro involontario. In questo caso, l’attenzione viene portata sulla consapevolezza del respirare senza controllare, manipolare o interferire, ma lasciando il respiro naturale e spontaneo. Proprio nell’ascolto di questo tipo di respiro possiamo accorgerci se ci sono distonie o interruzioni in ognuna delle due fasi inspiro-espiro, se il primo è più lungo o corto del secondo e viceversa. Quindi, nel portare una giusta attenzione a come il corpo reagisce al respiro, ci accorgiamo che c’è una grande differenza tra l’inspirazione e l’espirazione.

Facendo yoga, possiamo constatare come l’atto respiratorio vari al succedersi delle condizioni emotive quotidiane e come poi si creino contrazioni fisiche ed organiche, che possono tenere in tensione anche cronicamente il diaframma, il torace e la gola. Pertanto, solo respirando bene, possiamo sciogliere le tensioni psico-fisiche, ma nel contempo, è pur vero che solo sciogliendo tali tensioni, si può respirare bene. Proprio per tale rapporto d’interdipendenza, il nostro stato umorale e di coscienza può variare dal modo, dal ritmo e dalla durata dell’atto respiratorio.

**E a proposito dell’Espiro**

Molti di questi blocchi possono essere presenti e somatizzati anche solo nell’espiro. Infatti, in molte persone si può notare un respiro corto o interrotto, frazionato, non soddisfacente, non pienamente fluido o completamente innaturale. Il blocco dell’espiro va interpretato come sintomo e causa della paura di comunicare, esternare, affidarsi, lasciarsi andare, esprimersi con parole, gesti ed atti. Trattenendo il fiato, si trattiene l’energia delle emozioni, che vogliono muoversi ed esternarsi.

In questi casi, è molto utile lavorare con asana, che sviluppano direttamente (*vayu neti, mukha bhastrika, foglia piegata con i pugni nell’addome*), o indirettamente l’espiro *(movimenti del gatto, pinza in piedi, mezza luna in piedi, torsione in piedi, trikonasana, barca dinamica e statica*) o con le posizioni rovesciate che facilitano la fase espiratoria, perché distendono e allungano il diaframma.

L’espirazione si realizza non solo rilasciando, ma anche attivando le giuste leve respiratorie. Quindi, l’esalazione avviene in due fasi: prima rilascio le leve respiratorie dell’inspiro, poi continuo ad espirare con una parte attiva dei muscoli addominali, trasversi, retti, pelvici e costali.

È importantissimo capire che l’espirazione si realizza sempre in rilasciamento, come fanno i bambini e gli animali e mai in rilassamento; solo chi ha tensioni esala in rilassamento, dove non c’è vitalità. Grazie a questo rilasciamento attivo dell’espiro, io mi trovo in equilibrio con il tutto, in esso m’immergo e ciò è un modo ottimale per usare la mia consapevolezza. L’espiro ci mette in una condizione di accettazione, di pace, di tranquillità, di armonia e ciò attiva il sistema autonomo parasimpatico. Quindi, praticare asana che riattivano l’espiro è di grandissimo aiuto per i soggetti stressati, ansiosi, distonici, depressi, compulsivi, paranoici. È nel corso dell’espirazione che il rilassamento, inteso come rilasciamento, ha la sua massima espressione. Qui avviene il contrario dell’inspirazione: i polmoni si richiudono e la cassa toracica ritorna alla sua dimensione minore, facendo rilasciare i muscoli intercostali, il diaframma risale, facendo contrarre la pancia. Nello yoga l’espirazione facilita tutti i piegamenti. È in questa fase che è facile, come abbiamo visto, rilasciare i muscoli, abbandonandosi ad una forza superiore - la gravità – e quindi, sperimentare anche la dimensione fondamentale e liberatoria del “lasciarsi andare”.

Assuntina forza