**L'espansione dell'inspiro**

***Il respiro cosmico***

*Il respiro è sempre stato connesso ed utilizzato come metafora della creazione divina. Metafora che troviamo sia nella Bibbia che nei vari testi teologici e religiosi.*

*Il respiro è sinonimo di vita infusa e tolta, creazione e distruzione, una parte che si crea e una che si dissolve, così come l’inspiro e l’espiro, in un continuo divenire e in continuo equilibrio.*

*Brahma espira e il suo soffio divino è ciò che noi inspiriamo, Dio ha creato Adamo dal suo soffio, da ciò possiamo capire come il respiro rappresenti molto di più, di una semplice funzione fisiologica.*

*Il respiro di Brahma dura cent’anni ed è composto da un KALPA ( dove il mondo esiste) e da un PRALAYA (dove tutto è dissolto, dove non esiste più la natura). Brahma espira il suo soffio vitale su di noi; se siamo troppo abbandonati o distratti, la nostra innaturalezza ci farà investire dal respiro sociale, se saremo molto controllati non riusciremo a permearci di respiro divino.*

*Il respiro è psiche, è vita, è spirito, è corpo, è ciò che ci mette a contatto con un mondo interno e uno esterno.*

***Il respiro naturale***

*Il neonato respira in modo naturale, non ha ancora tutti i condizionamenti che ci creiamo, crescendo e invecchiando.*

*Più invecchiamo più scordiamo il respiro naturale, per sostituirlo gradatamente con un respiro sociale.*

*Presi sempre di più dalle situazioni esterne e sempre meno dal nostro vivere interno, il nostro respiro si adatta a questa condizione non più naturale.*

*Come fare per ricreare una condizione naturale?*

*Come ben sappiamo, Hatha Yoga è anche alchimia degli equilibri interni, controllo attento dei fuochi interni, che dobbiamo conoscere e quindi equilibrare.*

*Se vogliamo ricreare un respiro naturale, è sul gioco attento di un espiro come abbandono attivo (elemento su cui io agisco) per osservare un inspiro che nasce spontaneo, vado ad agire su un elemento per poter osservare l’elemento opposto.*

*Creo un artificio? Forse sì, ma solo così posso ritornare alla naturalezza di un respiro spontaneo.*

***L’inspiro***

*Se l’espiro ci porterà a contatto con il nostro mondo interno e il mondo di prana, l’inspiro è l’esteriorizzazione è il contatto con il nostro mondo fuori, più fisico e vigoroso, ci porta a contatto con la mente e il corpo.*

*Quando inspiriamo, riempiamo il corpo d’aria, si può dire che l’inspiro è l’adeguarsi del corpo, come risposta compensativa e reattiva, alla pressione esterna.*

*Con l’inspiro attiviamo una serie di muscoli, gli intercostali, gli addominali trasversi, il diaframma , le scapole , i trapezi, sino ad arrivare a torace, clavicole e muscoli del viso.*

*Difficile portare l’attenzione attenta sull’inspiro.*

*La contrazione che si crea nell’impegno inspiratorio rende sicuramente difficoltosa l’osservazione del nostro respiro, sapendo che una concentrazione di tipo mentale porta all’assottigliamento del respiro.*

***Osserviamo per lungo tempo il fluire spontaneo del nostro respiro, coinvolgendo, nell’inspiro tutti i muscoli interessati.***

***Lasciamo che il respiro che scorre dentro di noi, crei spazio ad un inspiro spontaneo***

***Dedichiamo a questa osservazione anche 15/20 min. della nostra pratica.***

*Al termine osserviamo e sentiamo come l’inspiro cresce spontaneo e ampio.*

***Kapalabathi.*** *Analizziamo brevemente la tecnica* ***“ Serie di espiri attivi seguiti da inspiri passivi, che massaggiano in modo potente il diaframm,a attivando i muscoli addominali”;*** *eseguiamone ora la tecnica e, al termine dei cicli, lasciamoci investire dall’inspiro, senza sospensioni. Sentiamo e osserviamo cosa accade, quale potenza trascinante ci coinvolge nel riempimento. Potremmo confermare che l’inspiro divino ci ha colmati.*

***Gomuhkasana*** *ci fa conoscere l'inspiro nel costato; osserviamo come il respiro sia la mobilità nell'immobilità. Le costole si espandono coinvolgendo anche la colonna, sentiamo la diversità tra le due parti.*

*Ma credo che le torsioni siano un metodo fantastico per notare come l'inspiro irrompe ed espande il nostro corpo.*

***La mia esperienza personale***

*La torsione di per se, sicuramente si esprime nell'espiro, ma cosa fa in modo che l'espiro emerga nella torsione? Sicuramente un inspiro che precede e fa allungare, espandere e vivificare la colonna, asse centrale della torsione.*

*Le torsioni, alimentano e ossigenano la colonna, sono espressione di una spirale che si innalza dal basso verso l'alto, danno il senso di un terreno solido che ci spinge verso l'alto verso qualcosa di più elevato.*

*Ci aiuta a guardarci dietro a cambiare la nostra visione, dall'inspiro che ci espande, ci ruotiamo verso un io più intimo che si esprime con l'espiro.*

*Personalmente ho sempre amato profondamente le forme nelle torsioni, anche quando non conoscevo lo Yoga e la mia conoscenza si limitava allo sport, alla ginnastica, al fitness, all'atletica.*

*Praticando tanto sport, lo stretching è sempre stato per me una passione e, pur ignorandone tutta l'importanza recondita, ricercavo le torsioni perché mi facevano stare bene, le trovavo anche una bella forma che metteva il mio corpo in grado di raggiungere performance impensate.*

*Paradossalmente ho sempre trovato istruttori e insegnanti di ginnastica che mi sconsigliavano le torsioni perché dannose per la colonna, certamente il respiro era, ahimè, uno sconosciuto, o meglio era un semplice accessorio.*

*Poi ho conosciuto il mio respiro e lo Yoga, che all'inizio era, più che altro, uno stretching più nobile, ma mi accorgevo che innestando il respiro nelle torsioni, esse mi davano più soddisfazione e la torsione avveniva fluida e comoda, e quale gioia poi nel tornare ad osservare il mio corpo.*

*Con il tempo ho imparato che la torsione è l'espressione viva di un potente inspiro che nasce spontaneo e il conseguente abbandono attivo nell'espiro.*

*Quando eseguo una qualsiasi torsione, mi preparo in un'espansione inspiratoria, che vado a conquistare da ferma, per poi immergermi nell'espiro sentendo la colonna e la torsione che sopraggiunge spontanea e morbida.*

*E, ne ho sentito tutta la magia, quando questo continuo fluire di inspiro che espande e espiro che ruota, mi ha fatto raggiungere torsioni più profonde, senza sforzo anzi molto rigeneranti.*

*Marina Oneta*